

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад № 151**

620036, Свердловская обл., г. Екатеринбург, ул. Тенистая, стр. 8, тел. 8(343)317-36-68
email: d_c151@mail.ru; сайт [МАДОУ - детский сад № 151 \(tvoysadik.ru\)](http://МАДОУ - детский сад № 151 (tvoysadik.ru))



ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МАДОУ – детский сад № 151
Протокол № 1
от «31» августа 2026 года

УТВЕРЖДАЮ
заведующий

МАДОУ – детский сад № 151
А.М. Порохина
Приказ № 92-В
от «31» августа 2026 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«ФИТНЕС-ДЕТКИ»

(для детей 3-7 лет)

Срок реализации: 1 год

Выполнила:
Педагог дополнительного образования
Ханина Е.В.

Екатеринбург, 2026г

1.	Целевой раздел	
1.1.	Пояснительная записка	
1.1.1.	Цели и задачи реализации дополнительной общеобразовательной программы – общеразвивающей программы	
1.1.2.	Принципы и подходы к формированию дополнительной общеобразовательной программы – общеразвивающей программы	
1.1.3.	Характеристики, значимые для разработки и реализации дополнительной общеобразовательной программы – общеразвивающей программы	
1.2.	Планируемые результаты	
2.	Содержательный раздел	
2.1.	Содержание образовательной деятельности	
2.2.	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации дополнительной общеобразовательной программы – общеразвивающей программы	
2.3.	Особенности взаимодействия педагога с семьями воспитанников.	
3.	Организационный раздел	
3.1.	Описание материально-технического обеспечения	
3.2.	Описание методического обеспечения	
3.3.		

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Программа «Фитнес-детки» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Разработана на основе программы танцевально-игровой гимнастики для детей «СА-ФИ-ДАНСЕ» Ж.Е. Фирилевой, Е.Г. Сайкиной из учебно-методического пособия для педагогов дошкольных и школьных учреждений, изданного СПб. «ДЕТСТВО-ПРЕСС», в 2010 г.

Программа составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования.

Данная программа оформлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Приказом Минпросвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам от 9 ноября 2018 г. N 196
- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Программа рассчитана на 3 года обучения, включает 3 модуля.

- Первый модуль (дети 3-4 лет)
- Второй модуль (дети 4-5 лет)
- Третий модуль (дети 5-6 лет)

В программе определены цели и задачи образовательной деятельности, представлены учебно-тематический план, описание содержания образовательной деятельности, ожидаемые результаты образовательной деятельности, методическое, материально-техническое, кадровое обеспечение.

1.1.1. Цели и задачи реализации дополнительной общеобразовательной программы – общеразвивающей программы

Основной целью образовательной программы является создание условий для развития двигательной сферы детей.

Достижение цели предусматривает решение следующих задач:

Образовательные задачи:

1. Формирование двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями для профилактики и коррекции плоскостопия.
2. Осознанное овладение движениями, развитие самоконтроля и самоанализа при выполнении физических упражнений.

Воспитательные задачи:

1. Выработка потребности в физических упражнениях и играх.
2. Приучение к самостоятельному созданию условий для выполнения физических упражнений.
3. Воспитание доброжелательных отношений со сверстниками в совместной двигательной деятельности.

Оздоровительные задачи:

1. Коррекция плоскостопия.
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата специальными упражнениями.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию дополнительной общеобразовательной программы – общеразвивающей программы

Программа опирается на принципы системности, целеполагания, динамики развития, учета возрастных и индивидуальных особенностей детей, а также учета специфики двигательной деятельности.

Актуальность программы состоит в решении проблемы удовлетворения желания родителей и детей в более качественном физическом развитии детей.

Педагогическая целесообразность программы состоит в гармоничном развитии детей с использованием танцевальных, игровых и соревновательных методов и обусловлена тем, что элементарные танцевальные и ритмичные движения являются основополагающими. Основополагающим программы является определение возрастного периода реализации программы, так как именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, гармоничного физического развития человека.

Содержание программы доступно для дошкольников, так как основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность – в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему ребенка. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Данная программа составлена с учетом рекомендаций по возрастной физиологии, психологии, педагогике, гигиене. В нее включены движения и упражнения, которые выполняются из разных исходных положений, в разном темпе и направлены на развитие чувства ритма, координации движений, танцевальной памяти, а также для формирования правильной осанки.

1.1.3. Характеристики, значимые для разработки и реализации дополнительной общеобразовательной программы – общеразвивающей программы

3-4 года

Дети растут, становятся выше и тоньше, у них совершенствуется координация движений, уменьшается мышечный тонус, развивается чувство равновесия. Они способны овладеть всем спектром навыков активной деятельности, начиная от самых простых (кувыркание, футбол).

Двигательные навыки у ребёнка данного возраста: переход от бега к ходьбе по сигналу, умеет держаться прямой линии при ходьбе, прыгает с места, встает из положения «лежа» не раскачиваясь, прыгает с нижней ступеньки (40 см), хлопает в ладоши и притопывает, бежит, ускоряя и замедляя темп, стоит на одной ноге, ходит на цыпочках, легко поворачивается боком, делает прыжки на одной ног, ловит брошенный мяч, легко поднимается с корточек.

Ребёнок чередует бег с прыжками, стоит на одной ноге 10 сек., неуклюже подпрыгивает на одной ноге, чувствует ритм и умеет маршировать под счет или в такт музыке, поднимается по висячей лестнице, меняя ноги, перепрыгивает через препятствие (35 см), делает 3 прыжка вперед, удерживая равновесие, делает кувырки вперед. Ходит назад с носка на пятку, прыгает вперед 10 раз, не падая, бросает набивной мяч кому-либо на расстояние 1-2 м, ловит теннисный мяч с расстояния 1 м.

4-5 лет

К пяти годам мышцы становятся гораздо сильнее, их работоспособность увеличивается. Значительно развивается мускулатура, особенно на ногах. Более развитые дети уже могут

прыгать обе ноги от земли, неплохо прыгать, приземляясь на полусогнутые ноги. Они уже могут прыгать с разбега, но еще не умеют правильно использовать взмах рук.

У ребенка четырех-пяти лет уже достаточно хорошо развита координация движений, он умеет стоять на одной ноге, ходить на пятках и на носках и т.д.

Это возраст «граций» — малыши ловкие и гибкие. Движения становятся намного эстетичнее и совершеннее. В этом возрасте особенно легко дается гимнастика. Ребенка уже можно учить ходить на лыжах и кататься на коньках, на двухколесном велосипеде.

5-6 лет

Возрастной период называют периодом «первой вытяжки», когда за один год ребёнок может вырасти на 7-10 см. Средний рост ребёнка колеблется около 106-107 см., а масса тела 20-21 кг.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к 5-6 годам ещё не завершено. В этом возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленях. Поэтому здесь огромную роль играют занятия физкультурой, которые дают соответствующую нагрузку.

Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Необходимо как можно больше играть с детьми мячом. Развиваются и сердечно-сосудистая система и дыхательная. Объём лёгких примерно составляет 1500-2200 мл, и развивается под влиянием физических нагрузок. Артериальное давление у детей данного возраста ниже, чем у взрослого человека. А физические нагрузки оказывают тренирующее воздействие на сердечно-сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок вначале увеличивается частота пульса, максимальное и

минимальное кровяное давление. По мере тренировки реакция сердечно-сосудистой системы на физические нагрузки меняется, работа сердца становится более экономичной. У дошкольников обмен веществ отличается высокой активностью (в 2-2.5 раза больше, чем у взрослого человека). При активной мышечной деятельности энергозатраты возрастают пропорционально интенсивности физических усилий. Полное удовлетворение энергетических запросов детского организма обеспечивается сбалансированным питанием, при котором калорийность пищи полностью соответствует расходу энергии.

У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением, оказывает воздействие на внимание, память, мышление. Развитию этих свойств способствуют различные задания, поручения, требования. Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы.

1.2. Планируемые результаты

Ожидаемый результат — положительная динамика показателей развития двигательной сферы детей, желание заниматься физической культурой.

К 4 годам:

Ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм.

Ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремиться к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку.

Ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе.

Ребёнок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье.

Ребёнок владеет элементарными нормами и правилами поведения.

К 5 годам:

Ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности

Ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность.

Ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.

Ребёнок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.

Ребёнок познает правила безопасного поведения и стремится их выполнять в повседневной жизни.

К 6 годам:

Ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;

Ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявлять творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;

Ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;

Ребёнок проявляет духовно-нравственные качества;

Ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих

2. Содержательный раздел

2.1. Содержание образовательной деятельности

Формы и режим занятий. Содержание программы ориентировано на одновозрастные группы наполняемостью до 20 человек. В целом состав групп остается постоянным в течение года.

Программа рассчитана на 3 года обучения детей с 3 до 6 лет (с сентября по май – в течение 37 недель).

Формы и режим занятий. Занятия проводятся в групповой форме. Один раз в неделю: всего 37 занятий в каждой возрастной группе.

Длительность занятий для детей 3-4 лет – 15 минут, 4-5 лет – 20 минут, 5-6 лет – 25 минут.

Наряду с групповой формой работы осуществляется дифференцированный подход к воспитанникам, т.к. в связи с их индивидуальными способностями, результативность в усвоении материала может быть различной.

Все проводимые занятия являются практическими. Теоретическая часть (сообщение задач занятия, объяснение нового упражнения, рассмотрение вопросов техники безопасности) включается в каждое занятие, и не выносится отдельным разделом в учебно-тематическом плане.

Учебно-тематический план

Содержание программы структурируется соответственно его основным разделам, отражающим, как процесс подготовки ребенка к двигательной деятельности, так и

способствующим его всестороннему развитию. Основные разделы отражены в тематическом плане. Расчет необходимого и достаточного времени для освоения программного материала осуществлен с учетом возрастных возможностей детей и объема содержательного компонента.

№	Разделы программы	Количество занятий в год \ Количество минут в год		
		Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа
1	Игроритмика			
2	Игрогимнастика			
3	Игротанцы			
4	Танцевально-ритмическая гимнастика			
5	Игропластика			
6	Пальчиковая гимнастика			
7	Игровой самомассаж			
8	Музыкально-подвижные игры			
9	Игры-путешествия			
10	Креативная гимнастика			

Планирование занятий 1 год обучения (младший возраст)

№ п/п	Разделы программы	Задачи	Количество занятий
1	Игроритмика	Развить чувство ритма, музыкальный слух, память, внимание	11
2	Игροгимнастика	Формировать правильную осанку, содействовать профилактике плоскостопия, развивать органы дыхания и кровообращения.	15
3	Игротанцы	Развить танцевальные навыки, повысить общую культуру ребенка, развить мышление, воображение, формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку	7
4	Танцевально-ритмическая гимнастика	Способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата, формировать правильную осанку, воспитать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества	4
5	Игропластика	Развить опорно-двигательный аппарат, формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества	4
6	Пальчиковая гимнастика	Развить мелкую моторику и координацию движений рук, развить память, мышление и фантазию	4

7	Игровой самомассаж	Формировать сознательное стремление к здоровью, развить навык собственного оздоровления.	2
8	Музыкально-подвижные игры	воспитать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества. Развить лидерство, инициативу, чувство товарищества и взаимопомощи	6
9	Игры-путешествия	Закрепить умения и навыки, приобретенные ранее, развить чувство сплоченности коллектива, развить ловкость, быстроту и ориентировку в пространстве.	1
10	Креативная гимнастика	Развить созидательные способности детей, развить познавательную активность, мышление, свободу самовыражения.	-

Занятие №1

Игрогимнастика: Построение в шеренгу в колонну по команде (образно-двигательные действия «солдатики»). Построение в рассыпную. Упражнения прямыми и согнутыми руками и ногами, выполняемые под музыку.

Игроритмика: Хлопки в такт музыки.

Игротанцы: Шаг с носка на носках.

Музыкально-подвижная игра: «Найди свое место» (1 вариант, стр. 35)

Игровой самомассаж: Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме.

Занятие №2

Игрогимнастика: Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом – «Хоровод»; ориентиры вправо, влево, к центру, от центра.

Игроритмика: Хлопки в такт музыки.

Игротанцы: Шаг с носка на носках

Музыкально-подвижная игра: «Нитка – иголка» (стр. 37)

Игрогимнастика: (упражнения на расслабление мышц, укрепление осанки) Поднимание рук – на вдохе. Свободное опускание рук – на выдохе. (сл. Стр.37)

Занятие №3

Игрогимнастика: Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом – «Хоровод»; ориентиры вправо, влево, к центру, от центра.

Игроритмика: Ходьба сидя на стуле.

Игротанцы: Полуприсед, подъем на носки, держась за опору. Полуприсед на одной ноге, другую вперед на носок (прокатить ножку по полу)

Музыкально-подвижная игра: «Нитка – иголка» (стр. 37)

Игрогимнастика: (упражнения на расслабление мышц, укрепление осанки) Напряженное и расслабленное положения рук и ног в различных исходных положениях: лежа, сидя, стоя.

Занятие №4

Игрогимнастика: Передвижение по кругу в различных направлениях, бег врассыпную.

Игроритмика: Ходьба сидя на стуле, хлопки в такт музыки.

Игротанцы: Стойка, руки разведены и за спину, плие, плие с выставлением носочка вперед, «Танец сидя» (стр. 39)

Игрогимнастика: (упражнения на расслабление мышц, укрепление осанки) Поднимание рук – на вдохе. Свободное опускание рук – на выдохе. (сл. Стр.37).

Занятие №5

Игрогимнастика: Ходьба обычная в колонне по одному, лёгкий бег, бег с остановкой по сигналу.

Игроритмика: ходьба по кругу с хлопками на каждый счёт.

Танцевально-ритмическая гимнастика (Степ-аэробика и стрейчинг): Упражнение «Покажи носочек», «Покажи пяточку», «Вот такая ножка», «Вырастем на верх», «Прыг-скок»

Игрогимнастика: (Дыхательная гимнастика с использованием степ-платформы) сидя на степ-платформе

воздух мягко набираем (вдох)

шарик тужился, пыхтел (вдох)

лопнул он и засвистел: «Т-сс» (выдох)

Занятие №6

Игрогимнастика: Ходьба обычная в колонне по одному, лёгкий бег, бег с остановкой по сигналу.

Игритмика: ходьба по кругу с хлопками на каждый счёт.

Танцевально-ритмическая гимнастика (Степ-аэробика и стрейчинг): Упражнение «Покажи носочек», «Покажи пяточку», «Вот такая ножка», «Вырастем большими», «Присядка»

Игрогимнастика: (Дыхательная гимнастика с использованием степ-платформы) сидя на степ-платформе

воздух мягко набираем (вдох)

шарик красный надуваем (выдох)

шарик тужился, пыхтел (вдох)

лопнул он и засвистел: «Т-сс» (выдох)

Занятие №7

Игрогимнастика: Ходьба обычная в колонне по одному, Игровое упражнение «Гномики» (с остановкой по сигналу), игровое упражнение «Зайки» (присесть по сигналу)

Игритмика: ходьба по кругу с хлопками на каждый счёт и через счёт.

Танцевально-ритмическая гимнастика (Степ-аэробика и стрейчинг): Упражнение «Покажи носочек», «Покажи пяточку», «Вырастем большими», «Присядка», «Подъемный кран»

Игрогимнастика: (Дыхательная гимнастика)

«Деревце», «Колобок»

Занятие №8

Игрогимнастика: Ходьба обычная в колонне по одному, Игровое упражнение «Гномики» (с остановкой по сигналу), игровое упражнение «Зайки» (присесть по сигналу)

Игритмика: ходьба по кругу с хлопками на каждый счёт и через счёт.

Танцевально-ритмическая гимнастика (Степ-аэробика и стрейчинг): Упражнение «Покажи носочек», «Покажи пяточку», «Вырастем большими», «Присядка», «Подъемный кран», «Поворот»

Игрогимнастика: (Дыхательная гимнастика) «Деревце», «Колобок»

Занятие №9

Игрогимнастика: Передвижение по кругу в различных направлениях, ОРУ с погремушками.

Игритмика: Ходьба сидя на стуле, хлопки в такт музыки.

Игротанцы: Стойка, руки разведены и за спину, плие, плие с выставлением носочка вперед, «Танец сидя»

Музыкально-подвижная игра: «Цапля и лягушки». (Стр.40)

Игровой самомассаж: Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме.

Занятие №10

Игрогимнастика: Передвижение по кругу в различных направлениях, ОРУ с погремушками.

Игритмика: Ходьба сидя на стуле, хлопки в такт музыки.

Игротанцы: Ритмический танец «Кузнечик»

Музыкально-подвижная игра: «Цапля и лягушки». (Стр.40)

Игрогимнастика: упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки стоя спиной к опоре.

Занятие №11

Игрогимнастика: Построение в шеренгу и круг.

Игритмика: Стоя на месте с выделением сильной доли такта (счет 1 и 3) ударом ноги или хлопком, сидя на стуле.

Игротанцы: Ритмический танец «Кузнечик»

Музыкально-подвижная игра: «Цапля и лягушки». (Стр.40)

Игрогимнастика: упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки стоя спиной к опоре.

Занятие №12 (Сюжетный урок)

«На лесной опушке» (стр. 46)

Занятие №13

Игрогимнастика: Ходьба по кругу, ходьба с высоким подниманием колен, ходьба со сменой положения рук..

Пальчиковая гимнастика: И.П. Сед. Сгибание пальцев рук в кулак и разгибание – «Фонарики»: правой, левой рукой, обеими руками и по очереди. Поочередное касание каждым пальцем большого.

Игропластика на фитболе: Сед на мяче, покачивания, упражнение «самолет», лежа на спине расслабление позвоночника.

Игрогимнастика: Дыхательная гимнастика «Поехали!» (1 раз)

Завели машину —	<i>Вдох.</i>
Ш-ш... Ш-ш...	<i>Выдох.</i>
Накачали шину —	<i>Вдох.</i>
Ш-ш... Ш-ш...	<i>Выдох.</i>
Улыбнулись веселей	<i>Вдох.</i>
И поехали быстрее.	<i>Выдох.</i>

Занятие №14

Игрогимнастика: Ходьба по кругу, ходьба с высоким подниманием колен, ходьба со сменой положения рук., ходьба с остановкой по сигналу.

Пальчиковая гимнастика: И.П. Сед. Сгибание пальцев рук в кулак и разгибание – «Фонарики»: правой, левой рукой, обеими руками и по очереди. Поочередное касание каждым пальцем большого.

Игропластика на фитболе: Сед на мяче, прыжки, держась за ручки мяча, упражнение «самолет», перекаты из положения седа в положение лежа на спине.

Игрогимнастика: Дыхательная гимнастика «Поехали!» (1 раз)

Завели машину —	<i>Вдох.</i>
Ш-ш... Ш-ш...	<i>Выдох.</i>
Накачали шину —	<i>Вдох.</i>
Ш-ш... Ш-ш...	<i>Выдох.</i>
Улыбнулись веселей	<i>Вдох.</i>
И поехали быстрее.	<i>Выдох.</i>

Занятие №15

Игрогимнастика: Ходьба обычная, игровое упражнение «Гномики», игровое упражнение «Цирковая лошадка», игровое упражнение «Обезьянки».

Пальчиковая гимнастика: Выполнение фигурок из пальчиков: «круг», «очки», «крыша домика».

Игропластика на фитболе: Сед на мяче, прыжки с продвижением, держась за ручки, упражнение «самолет», лежа на спине на полу, руки за головой, поочередно класть правую и левую ногу на фитбол.

Игрогимнастика: Дыхательная гимнастика «Еж»

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.

Вот свернулся еж в клубок (Дети сгибают ноги и руками тянут их к груди), потому что он продрог. (Выдыхают, произнося: «Бр-р-р»).

Лучик ежика коснулся, (опускают ноги, поднимают руки)

Ежик сладко потянулся. (вверх, вдох).

Занятие №16

Игрогимнастика: Ходьба обычная, игровое упражнение «Гномики», игровое упражнение «Цирковая лошадка», игровое упражнение «Обезьянки».

Пальчиковая гимнастика: Выполнение фигурок из пальчиков: «круг», «очки», «крыша домика».

Игропластика на фитболе: Сед на мяче, руки разведены в стороны, перекаты вправо, влево. Прыжки с продвижением вперед, держась за ручки мяча, лежа на спине на полу, руки за головой, поочередно класть правую и левую ногу на фитбол.

Игрогимнастика: Дыхательная гимнастика «Еж»

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.

Вот свернулся еж в клубок, (Дети сгибают ноги и руками тянут их к груди) Потому что он продрог. (Выдыхают, произнося: «Бр-р-р»).

Лучик ежика коснулся, (опускают ноги, поднимают руки)

Ежик сладко потянулся. (вверх, вдох).

Планирование занятий 2 год обучения (средний возраст)

№ п/п	Разделы программы	Задачи	Количество занятий
1	Игроритмика	Развить чувство ритма, музыкальный слух, память, внимание	10
2	Игροгимнастика	Формировать правильную осанку, содействовать профилактике плоскостопия, развивать органы дыхания и кровообращения.	16
3	Игротанцы	Развить танцевальные навыки, повысить общую культуру ребенка, развить мышление, воображение, формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку	6
4	Танцевально-ритмическая гимнастика	Способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата, формировать правильную осанку, воспитать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества	7
5	Игропластика	Развить опорно-двигательный аппарат, формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества	6
6	Пальчиковая гимнастика	Развить мелкую моторику и координацию движений рук, развить память, мышление и фантазию	5
7	Игровой самомассаж	Формировать сознательное стремление к здоровью, развить навык собственного оздоровления.	2
8	Музыкально-подвижные игры	воспитать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества. Развить лидерство, инициативу, чувство товарищества и взаимопомощи	7
9	Игры-путешествия	Закрепить умения и навыки, приобретенные ранее, развить чувство сплоченности коллектива, развить ловкость, быстроту и ориентировку в пространстве.	1
10	Креативная гимнастика	Развить созидательные способности детей, развить познавательную	-

		активность, мышление, свободу самовыражения.	
--	--	--	--

Занятие №1

Игрогимнастика: Построение в шеренгу и в колонну. Ходьба на носках, ходьба с высоким подниманием колен. Построение в круг.

Игроритмика: Хлопки на каждый счет и через счет.

Игротанцы: Танцевальные позиции ног: третья, шестая. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая. Приставной и скрестный шаг в сторону.

Музыкально-подвижная игра: «Найди свое место» (1 вариант, стр. 35)

Игровой самомассаж: Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме.

Занятие №2

Игрогимнастика: Построение в шеренгу и в колонну. Ходьба на носках, ходьба с высоким подниманием колен. Построение в круг.

Игроритмика: Притопы ногой на каждый счет и через счет.

Игротанцы: Танцевальные позиции ног: третья, шестая. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая. Приставной и скрестный шаг в сторону. Ритмический танец: «Полька-хлопушка» (стр 89)

Музыкально-подвижная игра: «Нитка – иголка» (стр. 37)

Игровой самомассаж: Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме.

Занятие №3

Игрогимнастика: Построение в круг и передвижение по кругу шагом и бегом. По кругу и змейкой.

Игроритмика: Шаги на каждый счет и через счет.

Игротанцы: Танцевальные позиции ног: третья, шестая, первая. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая. Приставной и скрестный шаг в сторону.

Музыкально-подвижная игра: «Космонавты» (стр. 93)

Игрогимнастика: (упражнения на расслабление мышц, укрепление осанки) упражнения на осанку, в стойке руки за спину с захватом локтей. В этом положении наклоны, повороты туловища в седе на стуле и в стойке ноги врозь.

Занятие №4

Игра-путешествие: Сюжетный урок «Космическое путешествие на Марс» (стр. 96)

Занятие №5

Игрогимнастика: Ходьба обычная в колонне по одному, лёгкий бег, бег с остановкой по сигналу.

Игроритмика: ходьба по кругу с хлопками на каждый счёт.

Танцевально-ритмическая гимнастика (Степ-аэробика и стрейчинг): Упражнение «Покажи носочек», «Покажи пяточку», «Вот такая ножка», «Вырастем на верх», «Покажи ножки» «Прыг-скок»

Музыкально-подвижная игра: Бег вокруг степ-платформы с остановкой по сигналу (сесть на степ-платформу)

Игрогимнастика: (Дыхательная гимнастика с использованием степ-платформы) сидя на степ-платформе

воздух мягко набираем (вдох)

шарик красный надуваем (выдох)

шарик тужился, пыхтел (вдох)

лопнул он и засвистел: «Т-сс» (выдох)

Занятие №6

Игрогимнастика: Ходьба обычная в колонне по одному, лёгкий бег, бег с остановкой по сигналу.

Игроритмика: ходьба по кругу с хлопками на каждый счёт.

Танцевально-ритмическая гимнастика (Степ-аэробика и стрейчинг): Упражнение «Покажи носочек», «Покажи пяточку», «Вот такая ножка», «Вырастем большими», «Присядка», «Веселые коленки», «Носочки»

Игрогимнастика: (Дыхательная гимнастика с использованием степ-платформы) сидя на степ-платформе

воздух мягко набираем (вдох)

шарик красный надуваем (выдох)

шарик тужился, пыхтел (вдох)

лопнул он и засвистел: «Т-сс» (выдох)

Занятие №7

Игрогимнастика: Ходьба обычная в колонне по одному, Игровое упражнение «Гномики» (с остановкой по сигналу), игровое упражнение «Зайки» (присесть по сигналу)

Игроритмика: ходьба по кругу с хлопками на каждый счёт и через счёт.

Танцевально-ритмическая гимнастика (Степ-аэробика и стрейчинг): Упражнение «Покажи носочек», «Покажи пяточку», «Вырастем большими», «Присядка», «Подъемный кран», «Веселые коленки»

Музыкально-подвижная игра: Бег вокруг степ-платформы с остановкой по сигналу (сесть на степ-платформу)

Игрогимнастика: (Дыхательная гимнастика)

«Деревце», «Колобок»

Занятие №8

Игрогимнастика: Ходьба обычная в колонне по одному, Игровое упражнение «Гномики» (с остановкой по сигналу), игровое упражнение «Зайки» (присесть по сигналу)

Игроритмика: ходьба по кругу с хлопками на каждый счёт и через счёт.

Танцевально-ритмическая гимнастика (Степ-аэробика и стрейчинг): Упражнение «Покажи носочек», «Покажи пяточку», «Вырастем большими», «Присядка», «Подъемный кран», «Поворот», «Веселые коленки»

Музыкально-подвижная игра: Шаг на носках вокруг степ-платформы с остановкой по сигналу (зайти на степ-платформу)

Игрогимнастика: (Дыхательная гимнастика) «Деревце», «Колобок»

Занятие №9

Игрогимнастика: Построение в шеренгу. Движение по распоряжению под речитатив:

Я, лыжник быстрый,

Бегу по лыжне.

По узкой дорожке петляю!

Тут – поворот налево!

Там – поворот направо!

Перестроение в рассыпную

Игроритмика: на первый счет – притоп, на второй, третий, четвертый - пауза

Игротанцы: Полька «Старый жук» (стр 99)

Игропластика: Упражнения для развития гибкости.

Упражнения «Кошечка», «Саночки», «Бабочка», «Ящерица»

Занятие №10

Игрогимнастика: Построение в шеренгу. Движение по распоряжению под речитатив:

Я, лыжник быстрый,

Бегу по лыжне.

По узкой дорожке петляю!

Тут – поворот налево!

Там – поворот направо!

Перестроение в рассыпную

Игроритмика: на первый счет – хлопок, на второй, третий, четвертый – пауза, на пятый счет – притоп, на шестой, седьмой, восьмой - пауза

Танцевально-ритмическая гимнастика: «Карусельные лошадки» (стр. 103)

Игропластика: Упражнения на развитие мышечной силы «Игра по станциям»

Пальчиковая гимнастика: Выставление одного, двух и т.д. Работа одним пальцем, другие в кулак. Круговые движения кистями и пальцами рук в одну и другую сторону («Оса»)

Занятие №11

Игрогимнастика: Передвижение шагом и бегом по кругу. Ходьба с высоким подниманием колен. Равновесие на одной ноге с опорой и без нее.

Игроритмика: Выделение сильной доли хлопками

Игротанцы: Ритмический танец «Автостоп» Танец выполняется, стоя на одном месте, при одинаковых движениях ногами и самых разнообразных движениях руками. (стр. 105)

Танцевально-ритмическая гимнастика: «Карусельные лошадки»

Игрогимнастика: (Упражнения на расслабление мышц, укрепление осанки)

Контрастные движения руками на напряжение и расслабление.

И.П. стойка, ноги врозь.

1-2 – руки вперед, кисти в кулак.

3-4 – руки расслаблено опустить на бедра.

5-6 – руки в стороны, кисти в кулак.

7-8 – руки расслаблено вниз.

1-2 – руки вверх – кисти в кулак.

3-4 – сгибая, руки расслаблено вниз.

5-6 – руки к плечам, кисти в кулак.

7-8 – руки расслаблено вниз.

Занятие №12

Игрогимнастика: Ходьба по кругу, со сменой положения рук.

Игротанцы: Мягкий высокий шаг на носках. Плие, стоя боком к опоре. Выставление ноги в сторону на носок, стоя лицом к опоре.

Танцевально-ритмическая гимнастика: «Песня Короля». (стр. 110)

Музыкально-подвижная игра: «Найди предметы» дети встают в круг, водящий закрывает глаза, в это время педагог передает одному из детей погремушку. Водящий должен открыть глаза и угадать у кого погремушка.

Занятие №13

Игрогимнастика: Ходьба по кругу, ходьба с высоким подниманием колен, ходьба со сменой положения рук.

Пальчиковая гимнастика: И.П. Сед. Сгибание пальцев рук в кулак и разгибание – «Фонарики»: правой, левой рукой, обеими руками и по очереди. Поочередное касание каждым пальцем большого.

Игропластика на фитболе: Сед на мяче, покачивания, упражнение «самолет», лежа на спине расслабление позвоночника.

Игрогимнастика: Дыхательная гимнастика «Поехали!» (1 раз)

Завели машину — Вдох.

Ш-ш... Ш-ш... Выдох.

Накачали шину — Вдох.

Ш-ш... Ш-ш... Выдох.

Улыбнулись веселей Вдох.

И поехали быстрее. Выдох.

Занятие №14

Игрогимнастика: Ходьба по кругу, ходьба с высоким подниманием колен, ходьба со сменой положения рук., ходьба с остановкой по сигналу.

Пальчиковая гимнастика: И.П. Сед. Сгибание пальцев рук в кулак и разгибание – «Фонарики»: правой, левой рукой, обеими руками и по очереди. Поочередное касание каждым пальцем большого.

Игропластика на фитболе: Сед на мяче, прыжки, держась за ручки мяча, упражнение «самолет», перекаты из положения седа в положение лежа на спине.

Игрогимнастика: Дыхательная гимнастика «Поехали!» (1 раз)

Завели машину — Вдох.

Ш-ш... Ш-ш... Выдох.

Накачали шину — Вдох.

Ш-ш... Ш-ш... Выдох.

Улыбнулись веселей Вдох.

И поехали быстрее. *Выдох.*

Занятие №15

Игрогимнастика: Ходьба обычная, игровое упражнение «Гномики», игровое упражнение «Цирковая лошадка», игровое упражнение «Обезьянки».

Пальчиковая гимнастика: Выполнение фигурок из пальчиков: «круг», «очки», «крыша домика».

Игропластика на фитболе: Сед на мяче, прыжки с продвижением, держась за рожки, упражнение «самолет», лежа на спине на полу, руки за головой, поочередно класть правую и левую ногу на фитбол.

Игροгимнастика: Дыхательная гимнастика «Еж»

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.

Вот свернулся еж в клубок (Дети сгибают ноги и руками тянут их к груди), потому что он продрог. (Выдыхают, произнося: «Бр-р-р»).

Лучик ежика коснулся, (опускают ноги, поднимают рук) Ежик сладко потянулся. (вверх, вдох).

Занятие №16

Игροгимнастика: Ходьба обычная, игровое упражнение «Гномики», игровое упражнение «Цирковая лошадка», игровое упражнение «Обезьянки».

Пальчиковая гимнастика: Выполнение фигурок из пальчиков: «круг», «очки», «крыша домика».

Игропластика на фитболе: Сед на мяче, руки разведены в стороны, перекаты вправо, влево. Прыжки с продвижением вперед, держась за рожки мяча, лежа на спине на полу, руки за головой, поочередно класть правую и левую ногу на фитбол.

Игροгимнастика: Дыхательная гимнастика «Еж»

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.

Вот свернулся еж в клубок, (Дети сгибают ноги и руками тянут их к груди) Потому что он продрог. (Выдыхают, произнося: «Бр-р-р»).

Лучик ежика коснулся, (опускают ноги, поднимают руки)

Ежик сладко потянулся. (вверх, вдох).

Планирование занятий 3 год обучения (старший возраст)

№ п/п	Разделы программы	Задачи	Количество занятий
1	Игроритмика	Развить чувство ритма, музыкальный слух, память, внимание	10
2	Игροгимнастика	Формировать правильную осанку, содействовать профилактике плоскостопия, развивать органы дыхания и кровообращения.	14
3	Игротанцы	Развить танцевальные навыки, повысить общую культуру ребенка, развить мышление, воображение, формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку	6
4	Танцевально-ритмическая гимнастика	Способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата, формировать правильную осанку, воспитать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества	8

5	Игропластика	Развить опорно-двигательный аппарат, формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества	6
6	Пальчиковая гимнастика	Развить мелкую моторику и координацию движений рук, развить память, мышление и фантазию	3
7	Игровой самомассаж	Формировать сознательное стремление к здоровью, развить навык собственного оздоровления.	-
8	Музыкально-подвижные игры	Воспитать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества. Развить лидерство, инициативу, чувство товарищества и взаимопомощи	7
9	Игры-путешествия	Закрепить умения и навыки, приобретенные ранее, развить чувство сплоченности коллектива, развить ловкость, быстроту и ориентировку в пространстве.	2
10	Креативная гимнастика	Развить созидательные способности детей, развить познавательную активность, мышление, свободу самовыражения.	-

Занятие №1

Ирогимнастика: Комбинированные упражнения в стойках.

И.П.: стойка, ноги вместе.

1-2 встать на носки, руки вверх с хлопком над головой

3-4 вернуться в И.П. с хлопком руками о бедра (повтор 4-5 раз)

1-2 поворот корпуса с отведением рук в стороны

3-4 вернуться в исходное положение (повтор в др. сторону)

1-2 присед, руки вперед

3-4 вернуться в И.П. (повтор 4-5 раз)

Игроритмика: Ходьба на каждый счет и через счет.

Игротанцы: Позиции рук и ног (плие, поднятие на полупальцы с использованием гимнастической палки) Ходьба по кругу с носка с использованием гимнастической палки.

Паде-патинер («Конькобежцы»)

Игропластика: Специальные упражнения для развития мышц спины и пресса с использованием гимнастической палки.

Музыкально-подвижная игра: «Найди свое место» (1 вариант, стр. 35)

Занятие №2

Ирогимнастика: Комбинированные упражнения в стойках.

И.П.: стойка, ноги вместе.

1-2 встать на носки, руки вверх с хлопком над головой

3-4 вернуться в И.П. с хлопком руками о бедра (повтор 4-5 раз)

1-2 поворот корпуса с отведением рук в стороны

3-4 вернуться в исходное положение (повтор в др. сторону)

1-2 присед, руки вперед

3-4 вернуться в И.П. (повтор 4-5 раз)

Игроритмика: Ходьба на каждый счет и через счет с хлопками в ладоши.

Игротанцы: Позиции рук и ног (плие, поднятие на полупальцы с использованием гимнастической палки) Ходьба по кругу с носка с использованием гимнастической палки. Шаг галопа вперед и в сторону. Паде-патинер («Конькобежцы»)

Игропластика: Специальные упражнения для развития мышц спины и пресса с использованием гимнастической палки.

Музыкально-подвижная игра: «Салки» (1 вариант, стр. 155)

Занятие №3

Ирогимнастика: построение в шеренгу. Перестроение из одной в 2 шеренги по ориентирам.

Игроритмика: Шаги на каждый счет и через счет, с хлопками в ладоши и шлепком о бедро.

Игротанцы: Шаг галопа вперед и в сторону. Танец «Конькобежцы»

Танцевально-ритмическая гимнастика: «Зарядка» (стр. 157)

Музыкально-подвижная игра: «Волк во рву» (стр. 156)

Занятие №4

Игра-путешествие: Сюжетный урок «Путешествие на Северный полюс» (стр. 160)

Занятие №5

Ирогимнастика: Ходьба обычная в колонне по одному, лёгкий бег, бег с остановкой по сигналу.

Игроритмика: ходьба обычная на месте перед степом с хлопками на каждый счёт.

Танцевально-ритмическая гимнастика (Степ-аэробика и стрейчинг): Степы расставлены в шахматном порядке. Ходьба на степе. Приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги бодро работая руками. Приставной шаг назад со степа, вперед со степа. Ходьба на степе, руки поочередно вперед-вверх-вперед-вниз.

Музыкально-подвижная игра: Бег вокруг степ-платформы с остановкой по сигналу (сесть на степ-платформу)

Ирогимнастика: (Дыхательная гимнастика с использованием степ-платформы) сидя на степ-платформе

воздух мягко набираем (вдох)

шарик красный надуваем (выдох)

шарик тужился, пыхтел (вдох)

лопнул он и засвистел: «Т-сс» (выдох)

Занятие №6

Ирогимнастика: Ходьба обычная в колонне. Ходьба на носках змейкой вокруг степов, ходьба на пятках вокруг одного степа.

Игроритмика: ходьба обычная на месте перед степом с хлопками на каждый счёт.

Танцевально-ритмическая гимнастика (Степ-аэробика и стрейчинг): Ходьба на степе. Приставной шаг на степ и сход с него назад (бейсик-степ). Шаг Степ-тач, стоя перед степом, шаг степ-тач на степе. Шаг степ-ап в диагональ (правая нога на степе, левая слегка касается носком о степ) Легкий бег на степе с запрыгиванием и спрыгиванием с него.

Ирогимнастика: (Дыхательная гимнастика с использованием степ-платформы) сидя на степ-платформе

воздух мягко набираем (вдох)

шарик красный надуваем (выдох)

шарик тужился, пыхтел (вдох)

лопнул он и засвистел: «Т-сс» (выдох)

Занятие №7

Игрогимнастика: степы расположены по кругу. Ходьба обычная по кругу, ходьба змейкой между степов. Легкий бег змейкой между степов.

Игроритмика: ходьба по кругу с хлопками на каждый счёт и через счёт.

Танцевально-ритмическая гимнастика (Степ-аэробика и стрейчинг): Шаг бейсик-степ, Степ-тач, шаг на степ с махом прямой ноги вверх-вперед, руки на поясе (степ-кик)

Музыкально-подвижная игра: «Цирковые лошадки» Дети идут вокруг степов высоко поднимая колени, музыка меняется – дети переходят на бег с высоко поднятыми коленями по остановке музыки занимают степ-платформу (Степов должно быть на один меньше, чем детей) Затем игра повторяется.

Игрогимнастика: (Упражнения на расслабление и дыхание)

Занятие №8

Игрогимнастика: Ходьба обычная в колонне по одному, Ходьба змейкой между степов (степы расположены в колонну)

Игроритмика: Сидя на степ-платформе, марш, отбивая ритм ногами на каждый счет, руками хлопок по коленям через счет.

Танцевально-ритмическая гимнастика (Степ-аэробика и стрейчинг): Ходьба перед степом. Подъем на степ-платформу и спуск с нее вперед (переход на другую степ-платформу). Добавляем шаг степ-ап, с переходом на другую платформу. Приставные шаги на степ-платформе со сходом с нее в сторону.

Музыкально-подвижная игра: «Иголлка-нитка и стойкий оловянный солдатик» (Ведущий – «иголлка», все остальные – «Нитка», дети бегут по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»)

Занятие №9

Игрогимнастика: Ходьба по залу, построение в шеренгу, повороты налево, направо, кругом.

Игроритмика: Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта

Игротанцы: Шаг польки, шаг с подскоком. Танец «Полька» (стр. 162)

Танцевально-ритмическая гимнастика: «Зарядка» (стр. 157)

Игрогимнастика: (на расслабление мышц и укрепление осанки)

И.П. стойка ноги врозь

1-2 – наклон вправо, правая рука скользит вниз, левая рука скользит вверх по туловищу («насос») – вдох

3-4 – И.П. – выдох.

Повторить в другую сторону.

Занятие №10

Игрогимнастика: построение в шеренгу, поворот направо, налево кругом. Перестроение в круг в 2 круга.

Игроритмика: на первый счет – хлопок, на второй, третий, четвертый – пауза, на пятый счет – прыжок, на шестой, седьмой, восьмой – пауза

Танцевально-ритмическая гимнастика: «Всадник» (стр.165)

Игротанцы: Шаг польки, шаг с подскоком, ритмический танец «В ритме польки» (стр. 165)

Пальчиковая гимнастика: Упражнения пальчиками «Сидит белка на тележке» (стр. 167)

Занятие №11

Игрогимнастика: построение в шеренгу, поворот направо, налево кругом. Перестроение в круг в 2 круга.

Игроритмика: Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта.

Игротанцы: Шаг польки, галоп прямой и боковой. Ритмический танец «Модный рок» (стр. 168)

Танцевально-ритмическая гимнастика: «Всадник»

Музыкально-подвижная игра: «Группа, смирно!» (стр. 163)

Занятие №12

Игра-путешествие: Сюжетный урок «Пограничники» (стр. 169)

Занятие №13

Игрогимнастика: Марш по кругу, ходьба спиной вперед, бег с захлестом ноги назад, подскоки с продвижением вперед (руки на поясе).

Пальчиковая гимнастика: «Колокольчик»

В прятки пальчики играют

И головки убирают (*Сжимают и разжимают пальцы рук, открывают и закрывают глаза*)

Словно синие цветки

Распускают лепестки (*Сводят и разводят пальцы «веером»*)

Наверху качаются,

Низко наклоняются (*Наклоняют кисти вправо, влево, делают круговые движения кистями*)

Колокольчик голубой

Поклонился нам с тобой (*Наклоняют кисти вверх, вниз*)

Колокольчики – цветы

Очень вежливы, а ты? (*Поворачивают кисти направо, налево, поворачивают ладонями вверх*)

Игропластика на фитболе: Сед на мяче, покачивания, перекаты из положения седа в положение лежа на спине, упражнение «самолет». Сидя на фитболе, наклоны вперед к правой и левой ноге. Лежа на спине расслабление позвоночника

Игροгимнастика: Дыхательная гимнастика «Каша кипит» (сед на фитболе)

Одна рука на груди, другая на животе.

Втягивая живот и набирая воздух в грудь – *вдох*

Опуская грудь и выпячивая живот вперед – *выдох*

При выдохе громко говорим «ш-ш-ш-ш»

Занятие №14

Игροгимнастика: Марш по кругу, ходьба спиной вперед, бег с захлестом ноги назад, подскоки с продвижением вперед (руки на поясе).

Пальчиковая гимнастика: «Домик» (Сед на фитболе)

Стоит в поле дом. (построили дом)

Это крыша, (одновременное движение верхними пальчиками)

Вот окошко, (Пошевелить указательными пальчиками)

А в окошко смотрит гном (мизинчик показывается в окошко)

Одну руку положить на колено. Теперь работает только 1 рука.

Выйдет гномик погулять, (пальцы собираются в кулачок, на последний слог поднимается мизинчик)

Станет братцев подзывать, (сгибание и разгибание мизинчика)

Раз, два, три, четыре, пять (по счету все пальчики выходят из кулачка, начиная с мизинцы)

А последний старший брат (сгибание и разгибание большого пальца)

Нянчит младшеньких ребят (большой пальчик гладит подушечки остальных)

Строго он на них глядит

И за ними он следит! (Надавливание на подушечки пальчиков)

Братцев вместе соберет (сжать в кулак все, кроме большого)

И скорее спать кладет (закрывает большой палец сверху)

Никакой на свете зверь

Не откроет эту дверь (кулак крепко сжат)

Игропластика на фитболе: Сед на мяче, покачивания, перекаты из положения седа в положение лежа на спине. Фитбол под поясничным отделом, руки за головой, ноги упираются в стену, выполняем поднятие корпуса и возвращаемся в исходное положение. Тоже повторить из положения лежа на животе. Лежа на спине расслабление позвоночника.

Игрогимнастика: Дыхательная гимнастика «Каша кипит» (сед на фитболе)

Одна рука на груди, другая на животе.

Втягивая живот и набирая воздух в грудь – *вдох*

Опуская грудь и выпячивая живот вперед – *выдох*

При выдохе громко говорим «ш-ш-ш-ш»

Занятие №15

Игрогимнастика: С использованием фитбола. Фитбол в руках, руки опущены вниз, ноги на ширине плеч, приседание с поднятием рук вверх. Мяч в руках, руки над головой, выполнить наклоны вправо, влево. Скручивание корпуса, руки вытянуты вперед.

Игропластика на фитболе: Сед на мяче, прыжки с продвижением вперед-назад, держась за ручки, упражнение «самолет», лежа на спине на полу, руки вытянуты, мяч зажат между ног, поднять ноги и переложить фитбол в руки, вернуть мяч в исходное положение. Расслабление мышц спины.

Игрогимнастика: Дыхательная гимнастика «Еж»

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.

Вот свернулся еж в клубок (Дети сгибают ноги и руками тянут их к груди), потому что он продрог. (Выдыхают, произнося: «Бр-р-р»).

Лучик ежика коснулся, (опускают ноги, поднимают руки) Ежик сладко потянулся. (вверх, вдох).

Занятие № 16

Игрогимнастика: С использованием фитбола. Фитбол в руках, руки опущены вниз, ноги на ширине плеч, приседание с поднятием рук вверх. Мяч в руках, руки над головой, выполнить наклоны вправо, влево. Скручивание корпуса, руки вытянуты вперед.

Пальчиковая гимнастика: «Домик»

Игропластика на фитболе: Сед на мяче, перекаты. Упражнение «Самолет». Стойка в планке - перекаат вперед, упор курами на пол, ноги на фитболе. Сидя на полу, упор рук сзади, одновременное поднятие ног на фитбол и обратно. Расслабление мышц спины.

Игрогимнастика: Дыхательная гимнастика «Еж»

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.

Вот свернулся еж в клубок, (Дети сгибают ноги и руками тянут их к груди) Потому что он продрог. (Выдыхают, произнося: «Бр-р-р»).

Лучик ежика коснулся, (опускают ноги, поднимают руки) Ежик сладко потянулся. (вверх, вдох).

2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации дополнительной общеобразовательной программы – общеразвивающей программы

Формы занятий. Занятия проводятся в групповой форме в соответствии с возрастом детей (младшая, средняя, старшая группы) учетом индивидуальных психо-физических особенностей детей, что проявляется в дифференциации нагрузки, объема заданий. Учитываются как высокий уровень двигательных способностей детей, так и низкий уровень сформированности двигательной деятельности воспитанников, включая детей с ОВЗ. В процессе занятия педагог организует деятельность детей в разных вариантах: всей группы,

малыми подгруппами, индивидуально и ансамбля, исходя из решаемых образовательных задач.

Приемы: подготовительно-развивающие упражнения, движения с предметами и игрушками, танцевальные элементы, ориентация в пространстве, упражнения на полу, слушание музыки, этюды и игры, танцы.

Методы: словесные (объяснение), наглядные (показ фильма), практические (упражнения), а также метод приобретения новых знаний, умений (показ), метод формирования навыков (игра), метод применения умений и навыков (концертные выступления), метод поисково-творческий (этюды).

Способы и направления поддержки детской инициативы.

Программа обеспечивает полноценное развитие личности детей во всех основных образовательных областях, а именно: в сферах социально-коммуникативного, познавательного, речевого, художественно-эстетического и физического развития личности детей на фоне их эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, к себе и к другим людям. Указанные требования направлены на создание социальной ситуации развития для участников образовательных отношений, включая создание образовательной среды, которая:

- 1) гарантирует охрану и укрепление физического и психического здоровья детей;
- 2) обеспечивает эмоциональное благополучие детей;
- 3) способствует профессиональному развитию педагогических работников;
- 4) создает условия для развивающего вариативного дошкольного образования;
- 5) обеспечивает открытость дошкольного образования;
- 6) создает условия для участия родителей (законных представителей) в образовательной деятельности.

Педагог осуществляет следующую деятельность по поддержке детской инициативы:

- вводит адекватную оценку результата деятельности ребёнка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта;
- спокойно реагирует на неуспех ребёнка и предлагает несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование деталей и т.п.; рассказывает детям о трудностях, которые педагог сам испытал новому;
- создаёт условия (ситуации), позволяющие ребёнку реализовать свою компетентность, обретая уважение и одобрение со стороны взрослых и сверстников;
- обращается к воспитанникам с просьбой научить его тем индивидуальным достижениям, которые есть у каждого из них;
- создаёт условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей;
- помогает при необходимости в решении проблем при организации игры;
- привлекает к планированию деятельности детского коллектива на день и более отдалённую перспективу, учитывая и реализуя их пожелания и предложения;
- создаёт условия для самостоятельной творческой и познавательной деятельности детей по интересам.

2.3. Особенности взаимодействия педагога с семьями воспитанников.

В современных условиях дошкольное образовательное учреждение является единственным общественным институтом, регулярно и неформально взаимодействующим с семьей, то есть имеющим возможность оказывать на неё определенное влияние.

В основу совместной деятельности семьи и дошкольного учреждения заложены следующие принципы:

- единый подход к процессу воспитания ребёнка;
- открытость дошкольного учреждения для родителей;
- взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей;
- уважение и доброжелательность друг к другу;
- дифференцированный подход к каждой семье;

- равно ответственность родителей и педагогов.

Задачи:

1) формирование психолого- педагогических знаний родителей;

2) приобщение родителей к участию в жизни ДОУ;

3) оказание помощи семьям воспитанников в развитии, воспитании и обучении детей;

4) изучение и пропаганда лучшего семейного опыта.

Система взаимодействия с родителями включает:

- ознакомление родителей с результатами работы ДОУ на общих родительских собраниях, анализом участия родительской общественности в жизни ДОУ;

- ознакомление родителей с содержанием работы ДОУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка;

- участие в составлении планов: спортивных и культурно-массовых мероприятий, работы родительского комитета - целенаправленную работу, пропагандирующую общественное дошкольное воспитание в его разных формах;

- обучение конкретным приемам и методам воспитания и развития ребенка в разных видах детской деятельности на семинарах-практикумах, консультациях и открытых занятиях.

3. Организационный раздел

3.1. Описание материально-технического обеспечения

- музыкальный и спортивный залы;
- музыкальный центр;
- стеллажи для хранения атрибутов (ленточки, султанчики и т.д.)
- фонотека с музыкальными произведениями для проведения музыкальных подвижных игр, танцевально-ритмической гимнастики и ритмических танцев;
- форма для занятий и костюмы для выступлений;
- канцтовары для подготовки материалов для проведения сюжетных уроков, краски, фломастеры, карандаши, цветная бумага, клей, скотч, ватман

3.2. Описание методического обеспечения

1. Зарецкая Н., Роот З. «Танцы в детском саду». Айрис – ПРЕСС, М., 2004.
2. Зарецкая Н.В. «Танцы для детей младшего дошкольного возраста. Пособие для практических работников ДОУ» Айрис – ПРЕСС, М., 2007.
3. Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика» Линка–ПРЕСС, М., 2006.
4. Сулим Е.В. «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет», М., ТЦ СФЕРА, 2014.
5. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе. Танцевальная гимнастика для детей» Детство – ПРЕСС, С.-Пб, 2010.
6. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Фитнес-Денс. Лечебно-профилактический танец» Детство – ПРЕСС, С.-Пб, 2010.

Список Интернет-источников:

<http://dohcolonoc.ru/roditel/4553-konsultatsii-dlya-roditelej-rastim-detej-zdorovymi.html> <http://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2012/04/01/konsultatsiya-dlya-roditeley-rastim-detej-zdorovymi> <http://www.maam.ru/detskij-sad/roditelskoe-sobranie-rastim-zdorovogo->

rebenka.html <http://detsk28.ru/-roditelskij-dnevnik/rastim-zdorovogo-rebenka.html> <http://detsad-kitty.ru/metod/drugoe/38466-konsultaciya-dlya-roditelej-pravila-zdorovogo.html> <http://forchel.ru/1816-rastim-zdorovogo-rebenka.html> <http://ds74.detkin-club.ru/parents/index/cat/9505> <http://festival.1september.ru/articles/417085/> <http://strigunok.edusite.ru/p31aa1.html> <http://doshkolnik.ru/recomended/4457-ladushki.html>

3.3. Описание педагогической диагностики

Основной метод диагностики – наблюдение.

Этап 1. Напротив фамилии и имени каждого ребенка проставляются баллы в каждой ячейке указанного параметра, по которому затем считается итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение можно получить, если все баллы сложить (по строке) и разделить на количество параметров, округлять до десятых долей). Этот показатель необходим для проведения учета индивидуальных достижений каждого ребенка в развитии двигательной сферы и освоении танцевальных навыков.

Этап 2. Когда все дети прошли диагностику, подсчитывается итоговый показатель по группе (среднее значение можно получить, если все баллы сложить (по столбцу) и разделить на количество параметров, округлять до десятых долей). Этот показатель необходим для описания общегрупповых тенденций развития двигательной сферы и освоения танцевальных навыков детьми.

Двухступенчатая система мониторинга позволяет оперативно выделять детей, имеющих трудности в освоении того или иного навыка для того, чтобы предложить ребенку индивидуальную дифференцированную помощь, а также определять трудности освоения различных танцевальных навыков в каждой конкретной группе.

Нормативными вариантами развития двигательной сферы и освоения танцевальных навыков можно считать средние значения по каждому ребенку или общегрупповому параметру больше 3,8. Эти же параметры в интервале средних значений от 2,3 до 3,7 можно считать показателями наличия проблем в развитии двигательной сферы.

Оценка уровня развития двигательной сферы и освоения двигательных навыков у детей:

- 1 балл – ребенок не демонстрирует указанный навык;
- 2 балла - допускает грубые ошибки по указанному критерию, не заинтересован в качественном выполнении задания;
- 3 балла – демонстрирует частично усвоенный навык с ошибками, нуждается в помощи взрослого;
- 4 балла – демонстрирует усвоенный навык с незначительными подсказками со стороны взрослого;
- 5 баллов – ребенок имеет полностью усвоенный навык, выполняет все задания без посторонней помощи, заинтересован в конечном результате.

Ранний возраст, 2-3 года

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Ориентировка в пространстве		Ритмические танцы		Комплексы упражнений под музыку		Упражнения по игровому стрейчингу		Хлопки и топанье, ходьба в такт музыки		Построения (шеренга, круг)		Представление различных образов в игре		Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение)	
		окт	май	окт	май	окт	май	окт	май	окт	май	окт	май	окт	май	окт	май
1																	
Итоговый показатель по группе																	

Младшая группа, 3-4 года

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Ориентировка в пространстве		Ритмические танцы		Комплексы упражнений под музыку		Упражнения по игровому стрейчингу		Хлопки и топанье, ходьба в такт музыки		Построения (шеренга, круг)		Представление различных образов в игре		Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение)	
		окт	май	окт	май	окт	май	окт	май	окт	май	окт	май	окт	май	окт	май
1																	
Итоговый показатель по группе																	

Средняя группа, 4-5 лет

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Построения и перестроения		Упражнения танцевально- ритмической гимнастики		Комплексы упражнений под музыку		Упражнения по игровому стрейчингу		Основные танцевальные позиции		Ритмически е танцы		Ритмично двигаться в различных темпах		Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение)	
		окт	май	окт	май	окт	май	окт	май	окт	май	окт	май	окт	май	окт	май
1																	
Итоговый показатель по группе																	

Старшая группа, 5-6 лет

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Ориентиров ка в пространстве		Хореографические упражнения		Упражнения по- игровому стрейчингу		Ритмические танцы		Комплексы упражнений под музыку		Упражнения с предметами и без предметов		Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение)	
		окт	май	окт	май	окт	май	окт	май	окт	май	окт	май	окт	май
1															
Итоговый показатель по группе															

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 145792345010397423411790935696345598984963060830

Владелец Порохина Агафья Михайловна

Действителен с 06.04.2026 по 06.04.2027