Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 28 «Ветерок» общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно-речевому развитию детей»

624205, 7. Лесной Свердловской области, ул. Юбилейная, 5, dou28@edu-lesnoy.ru, https://28lsy.tvoysadik.ru/, **+73434267955, +73434262737**

Рассмотрено:
на педагогическом совете
МБДОУ «Детский сад № 28 «Ветерок»
Протокол № 1
от «28» августа 2024 г.

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 28 «Ветерок»
_____ (Шнейдер Е.Э.)
Приказ № 206 от «19» июля 2024 г.

Дополнительная образовательная программа дошкольного образования физкультурно-спортивной направленности «Мир движений»

Возраст обучающихся: 4 – 7 лет
Срок реализации программы – 3 года
2024 – 2027 учебные годы

Автор-составитель:
Дойнеко Екатерина Владимировна,
педагог дополнительного образования
МБДОУ «Детский сад № 28 «Ветерок»

г. Лесной 2024

Содержание

№ п/п	Наименование раздела	Стр.
I	**Организационный раздел**	3
	Пояснительная записка	3
1.1.	Актуальность программы	3
1.2.	Нормативное обеспечение программы	4
1.3.	Цели и задачи реализации Программы	4
1.4.	Теоретическая база программы	5
1.5.	Принципы и подходы к формированию Программы	5
1.6.	Ожидаемый результат реализации программы	6
1.7.	Форма представления результата	6
2.	**Содержательный раздел программы**	8
2.1.	Форма и режим занятий	8
2.2.	Учебный план	8
2.3.	Нормативные основания составления учебного плана	11
2.4.	Пояснительная записка к учебному плану программы	11
2.5.	Учебный план Программы	11
2.6.	Календарный учебный график Программы	12
2.7.	Методы и приемы	13
2.8.	Структура образовательной деятельности	13
2.9.	Календарно-тематическое планирование образовательной деятельности	14
3.	**Организационный раздел**	18
3.1.	Кадровое обеспечение Программы	18
3.2.	Методическое и дидактическое обеспечение реализации программы	18
3.3.	Мониторинг уровня знаний и умений	19
	Литература	20
	Краткое содержание программы	21

I ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

«Самое дорогое у человека—это движение».

И.П. Павлов

1.1. Актуальность программы

Наши дети живут в условиях постоянной действительности. На смену увлекательным дворовым играм пришли не менее увлекательные – компьютерные.

Всё чаще можно встретить во дворе скучающих, равнодушных к спортивным и подвижным играм, слабых и неумелых мальчишек и девчонок. Многие ребята перестали выходить играть во двор, отдавая предпочтение малоподвижным видам деятельности: телеиграм, занятиям с конструкторами, просмотру мультфильмов. А для ребёнка малоподвижный образ жизни – это потеря здоровья, нарушение физического и интеллектуального развития. Именно в подвижных играх ребёнок получает уникальную возможность максимально проявить собственную активность и творчество, ликвидировать дефицит движений, реализоваться и утвердить себя, получить массу радостных эмоций и переживаний.

Многие учёные, педагоги-практики ведут поиск инноваций и реформ, направленных на гуманизацию, демократизацию, развитие личности ребёнка в сфере его физического воспитания.

Наметилась такая тенденция и в сфере физического воспитания. В настоящее время активно ведётся поиск путей физического и духовного оздоровления дошкольников, формирования у них нравственно-ценностной мотивации занятий физической культурой, воспитания интереса к физическим упражнениям на основе жизненной потребности быть здоровым, ловким, сильным (из исследований Глазыриной Л.Д., Кудрявцева В.Г., Ефименко Н.И. и т.д.) Дошкольное детство - время первоначального становления личности, формирования основ самосознания, развития способностей.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Использование в дошкольном возрасте игр с элементами спорта как средства и формы организации физического воспитания обеспечивает единство личностного, физического и психического развития ребёнка, создаёт условия для гуманизации педагогического процесса, превращает ребёнка из объекта социально-педагогического воздействия в субъект активной творческой деятельности на основе развития внутренних мотивов к самосовершенствованию. Обучение этим играм обеспечивает всем детям равные права в овладении ценностями физической культуры и каждому ребёнку право выбора, предоставляет возможности для проявления личных интересов и возможностей.

Игра представляет собой первую доступную для дошкольников форму деятельности, которая предполагает сознательное воспроизведение и усовершенствования движений. В этом отношении моторное развитие, совершаемое дошкольником в игре, является настоящим прологом к сознательным физическим упражнениям школьника (Запорожец А.В.).

Игры с элементами спорта требуют от детей большой самостоятельности, быстроты, ловкости движений, ориентировки в пространстве. Они являются высшей формой обычных подвижных игр. Ребёнок в кратчайшие промежутки времени должен увидеть создавшуюся обстановку, оценить, выбрать наиболее правильные действия и применить их. Всё это требует от играющих развития определённых умений и навыков.

Для игр с элементами спорта характерна определённая специфика и точность двигательных действий, распределение функций, четкая организация игровых условий. Игры с

элементами спорта построены на разнообразных двигательных действиях, включающих в себя бег, ходьбу, прыжки, метание. Так же они затрагивают и мелкие мышцы рук.

Известно также, что сенсорное представительство мелких мышц в коре головного мозга значительно больше, чем крупных мышц (Бернштейн Н.А.), что ещё раз подтверждает целесообразность использования данных двигательных действий в системе физического воспитания и развития дошкольников. Опыт, накапливаемый ребёнком в процессе овладения играми с элементами спорта, содержит разнообразные двигательные программы и повышает тем самым возможности ребёнка для овладения новыми движениями. Поэтому предпочтительнее для дошкольников движения с частой сменой направления перемещения тела и его частей, которые лежат в основе игр с элементами спорта.

Образовательная программа «Мир движений» имеет физкультурно-спортивную направленность.

1.2. Нормативно-правовое обеспечение программы

Дополнительная программа «Мир движений» разработана в соответствии с нормативными документами:

- Закон об образовании от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242)
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования – Приказ Минобрнауки России от 17 октября 2013 г., № 1155
- Комментарии Минобрнауки России к ФГОС дошкольного образования от 28.02.2014 г. № 08-249
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам – Приказ Минобрнауки России от 29 августа 2013 г. № 1008
- Устав МБДОУ «Детский сад № 28 «Ветерок»

1.3. Цели и задачи программы

Цель: содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами игровой гимнастики и стретчинга.

Задачи:
Образовательные:
1. Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование

правильной осанки, профилактика плоскостопия).

Развивающие:

2. Совершенствовать физические способности: развивать мышечную силу, подвижность в различных суставах (гибкость), выносливость, скоростные, силовые и координационные способности.
3. Развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности.
4. Развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную системы организма.

Воспитательные:

5. Создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей.
6. Воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.
7. Повышать устойчивый интерес к занятиям физической культурой

Формы занятий:

- групповые занятия;
- индивидуальная работа;
-индивидуально-групповая работа;
- совместная с родителями деятельность.

1.4. Теоретическая база программы

В основу дополнительной оздоровительной программы положены методики работы с детьми дошкольного возраста:

- «Игровой стретчинг» А.Г. Назаровой,
- Танцевально-игровая гимнастика для детей «Са-Фи-Дансе» (Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е..Г),
- «Фитнес для детей и подростков» (авторы Сиднева Л.В., Алексеева Е.П.).
- Самомассаж и релаксация
- Подвижные игры для детей.

Выбранные элементы программы взаимно дополняют друг друга и позволяют полно решать вышеуказанные задачи, направленные на формирование здорового образа жизни, спортивных навыков, совершенствования физических способностей детей.

1.5. Принципы и подходы к формированию Программы

1. Принцип научности – построение образовательной деятельности в соответствии с закономерностями социализации, психического и физического развития ребенка.
2. Принцип систематичности – непрерывность, планомерность всего курса занятий.
3. Принцип постепенности – использование правил: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному».
4. Принцип индивидуальности – при работе учитывать физиологическую и психологическую стороны развития каждого ребенка.
5. Принцип доступности – материал должен быть легким, гарантирующим свободу в учении и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил детей. Умелое соблюдение принципа доступности – залог оздоровительного эффекта.
6. Принцип учета возрастного развития движений – степень развития основ-ных движений у ребенка, его двигательных навыков.
7. Принцип чередования нагрузки – предупреждение утомления детей, чередование нагрузки и отдыха.
8. Принцип зрительной наглядности – демонстрация движений.
9. Принцип сознательности и активности – формирование у детей устойчивого интереса к

освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля, самокоррекции действий, развитие сознательности, инициативы и творчества.

Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них ***является игра.***

1.6. Ожидаемые результаты

I год обучения

На конец I года обучения воспитанник умеет:

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

II год обучения

В конце II года обучения воспитанник умеет:

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

Наконец II года обучения воспитанник знает:

- последовательность выполнения упражнений: для шеи, рук, плечевого пояса, туловища и ног;
- разные исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку, в различных упорах.

Ожидаемый итоговый результат освоения программы

1. Повышение уровня физического, психического здоровья детей.
2. Снижение количества дней, пропущенных одним ребенком по болезни.
3. Увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия.
4. Усвоение программы.
5. Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.
6. Положительный результат темпов прироста физических качеств.
7. Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

1.7. Форма предоставления результатов

Традиционная	- Открытое занятие для родителей; - индивидуальные и групповые консультации; - консультации по запросам; - анкетирование; - беседы.

Непосредственное вовлечение родителей в образовательную деятельность	- организация совместной деятельности в системе «ребенок-родитель- педагог»; - привлечение родителей к участию в спортивно-оздоровительной деятельности; - изготовление атрибутов для игр.

II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1.Формы и режим занятий

Режим организации занятий:
Общее количество занятий в год – 31 (с октября по июнь).
Количество детей в группе не более 12 человек.
Количество минут и занятий в неделю: 1 занятие 1 раз в неделю.
1 год – для детей 4-5 лет, 34 занятия /11,2 часа
2 год – для детей 5-6 лет, 34 занятия/14,5 часа

Данная Программа рассчитана на 2 года обучения.

Занятия групп 1 года обучения проводятся 1 раз в неделю по 0,3 часа (11,2 часа в год)
Занятия групп 2 года обучения проводятся 1 раз в неделю по 0,5 часа (14,5 часа в год)

2.2.Учебный план

Пояснительная записка к учебному плану программы

Настоящая программа предназначена для детей дошкольного возраста (4-6 лет) и рассчитана на 2 учебных года. Предполагает проведение одного занятия в неделю во второй половине дня с продолжительностью 25-30 минут. Программа рассчитана с учетом возрастных особенностей детей.

Комплекс занятий направлен на развитие физических качеств детей и состоит из 5 разделов:

Игровой стретчинг
Игровая гимнастика
Фитбол-аэробика
Подвижные игры
Самомассаж и релаксация

Каждое занятие проходит с разыгрыванием сказки под ритмичную музыку. Вся игра разбивается на несколько фрагментов, и структура такого занятия выглядит следующим образом:

Вводный этап. Выполняется музыкальная разминка, задача которой подготовить детский организм к дальнейшим нагрузкам: к более сложным и интенсивным упражнения игрового стречинга. (3 минуты).

Основной этап. Дети знакомятся с новыми движениями, учатся их выполнять, а также закрепляют ранее изученные. Именно на этом этапе идет включение упражнений стретчинга или фитбол-гимнастики, направленных на развитие и укрепление физических данных детей.

Последовательность всех упражнений распределяется таким образом, чтобы тело ребенка получало равномерную нагрузку. (15-20 минут).

Завершающий этап. Проводится подвижная игра на снятие мышечного напряжения и специальная игра для восстановления дыхания, например, пальчиковая гимнастика или самомассаж. Здесь важно привести организм детей в спокойное состояние. 7 минут.

Разделы:

«Танцевально-игровая гимнастика»

В настоящее время существует много ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных – это танцевально-ритмическая гимнастика. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность – в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему человека.

В данной программе танцевально-игровая гимнастика проходит в качестве разминки в начале занятия и выполняется по показу педагога. Танцевально-игровая гимнастика проходит в первой части занятия, создавая радостное настроение. И настраивает организм ребенка к основной нагрузке.

Цель: содействовать творческому развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики. Создать необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой.

Задачи:

1. Укрепление здоровья:
   - способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
   - формировать правильную осанку.
2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:
   - развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
   - содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
   - формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев.
3. Развитие творческих способностей:
   - развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
   - формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;
   - воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
   - развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.

«Игровой стретчинг»

– это оздоровительная методика, направленная на укрепление позвоночника. Она основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм, а также на упражнениях ЛФК и корригирующей гимнастики.

Освоение упражнений стретчинга развивает чувствование ребенком своего тела, позволяет за короткое время нормализовать все функции организма, приобрести активное рабочее настроение. Занятия игровым стретчингом имеют мощный терапевтический эффект.

Каждый сюжетный материал распределяется на 2 занятия. На первом – знакомство с новыми движениями, закрепление уже известных. На втором – совершенствование и точность выполнения упражнений. Все упражнения выполняются под музыку.

При выполнении упражнений необходимо придерживаться следующих правил:

- разогрев перед упражнениями;
- медленное и плавное выполнение упражнений;
- расслабление мышц;
- «правило ровной спины»
- спокойное дыхание.

«Фитбол-аэробика»

Одним из путей в решении проблем оздоровления детей и профилактики различных заболеваний являются занятия фитбол - аэробикой.

Целью фитбол-гимнастики является повышение уровня физической подготовленности детей и укрепление их здоровья.

Задачи:

- Развитие двигательных качеств;
- Обучение основным двигательным действиям;
- Развитие и совершенствование координации движений и равновесия;
- Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;
- Нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития;
- Улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы;
- Развитие мелкой моторики и речи;
- Адаптация организма к физической нагрузке.

Самомассаж и релаксация.

Общеизвестно, что основным видом деятельности дошкольника является игра. Соответственно, для успешного развития физических качеств, формирования навыков и умений в выполнении физических упражнений, активизации и совершенствовании основных психических процессов, лежащих в основе двигательной активности дошкольников, применяется игровой самомассаж.

Игровой самомассаж является основой для закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развитие навыков собственного оздоровления.

Релаксационная гимнастика – это метод физического воздействия на мышечный тонус для снятия повышенного нервно-психического напряжения, выравнивания эмоционального состояния, улучшения самочувствия и настроения

Игровой самомассаж способствует:

- укреплению различных групп мышц,
- развитию сердечно - сосудистой, дыхательной, нервной системы, физических качеств (ловкость, быстрота, выносливость),
- развивают ритмичность, координацию движений, ориентировку в пространстве,
- содействуют закаливанию;
- способствуют воспитанию товарищеской взаимопомощи, согласованности действий в коллективе.

Подвижная игра – это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами.

По определению П.Ф. Лесгафта, подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни. Развивающий эффект подвижных игр заключается в том, что увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям. Таким образом, подвижные игры представляют собой важное средство решения задач физического воспитания дошкольников.

2.3.Нормативные основания составления учебного плана

Учебный план разработан в соответствии:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
- Приложением № 1 к лицензии 66 № 002756 на осуществление образовательной деятельности от 30 декабря 2011 года № 15402
- Уставом МБДОУ «Детский сад № 28 «Ветерок».

2.4. Учебный план программы «Мир движений»

Обучение воспитанников по дополнительной образовательной программе «Мир движений» строится в соответствии с учебным планом.

Учебные предметы, курсы, дисциплины(модули), иные компоненты программы			**Объем учебной нагрузки по программе 1го года обучения**	
			Количество занятий	Количество часов
Раздел 1. «Игровой стретчинг»	11	10 минут 1,8 часа	30	30х20=600 минут
Раздел 2 «Игровая гимнастика»	30	3 минуты 1,5 часа		
Раздел 3. «Упражнения на фитболах»	10	10 минут 1,6 часа		
Раздел 4. Релаксация и самомассаж	30	3 минуты 1,5 часа		
Раздел 5. Подвижные игры	30	4 минуты 2 часа		
Всего в год:			30	10 часов

Учебные предметы, курсы, дисциплины(модули), иные компоненты программы			**Объем учебной нагрузки по программе 2го года обучения**	
			Количество занятий	Количество часов
Раздел 1. «Игровой стретчинг»	12	15минут 3 часа		
Раздел 2 «Игровая гимнастика»	30	3 минуты 1,5 часа		
Раздел 3. «Упражнения на фитболах»	12	15 минут 3 часа	30	30х25 =750 минут
Раздел 4. Релаксация и самомассаж	30	3 минуты 1,5 часа		
Раздел 5. «Подвижные игры»	30	4 минуты 2 часа		
Всего в год:			30	12 часов 30 минут

2.5.Календарный учебный график программы «Мир движений»

№ п/п	**Содержание**	**Возрастная группа**
1.	Количество групп	2 (до 12 человек в каждой группе)
2.	Количество занятий в неделю	1
3.	Продолжительность дополнительной образовательной деятельности	20 минут – 1 группа (4-5года); 25 минут – 2 группа (5-6 лет)
4.	Режим работы	пятница 15.15-15.40 - группа (4-5 лет) 15.50-16.15 – группа (5-6 лет)
5.	Начало работы в учебном году	Октябрь
6.	Окончание работы в учебном году	Июнь
7.	Количество недель в учебном году	30
8.	Объем недельной нагрузки	20, 25 минут
9.	Сроки проведения каникул	Зимние с 1 по 8 января Летние
10.	Сроки проведения мониторинга	1–я неделя октября 3-я неделя мая
11.	Сроки проведения открытых занятий для родителей	Декабрь Май
12.	Период проведения родительских собраний	1-я неделя октября 4-я неделя мая
13.	Праздничные дни	3-4 ноября День народного единства 1-8 января Новый год 1-4, 8-9 мая – майские праздники
14	Работа в летний период	Функционирует
15	Прием специалистов (инструктор по физкультуре)	Среда с 17.00-17.30

Планирование занятий

Месяц	1 год обучения	2 год обучения
Октябрь	4 занятия	4 занятия
Ноябрь	4 занятия	4 занятия
Декабрь	4 занятия	4 занятия
Январь	3 занятия	3 занятия
Февраль	4 занятия	4 занятия
Март	4 занятия	4 занятия
Апрель	4 занятия	4 занятия
Май	3 занятия	3 занятия
Итого	**30 занятий**	**30 анятий**

2.7. Методы и приемы программы

Методы	Приемы
Игровой метод	Драматизация, театрализация, игро-ритмика, игро-гимнастика, танец, музыкально- ритмическая гимнастика
Метод сравнения	наглядная демонстрация образцов правильного и неправильного владения исполнительскими навыками;
Метод наглядно-слухового показа	Повтор упражнений за педагогом
Метод активной импровизации	Импровизация детей под музыку
Метод упражнения	Систематическое выполнение упражнений

2.8. Структура ООД

Этапы	Длительность	Задачи
Приветствие (настрой на работу)	2минуты	Настрой детей на положительное общения, взаимодействие в группе.
Основная часть	25 минут	Включает в себя разделы программы, чередуется в зависимости от темы.
Заключительная часть	3 минуты	Релаксация

2.9. Календарно-тематическое планирование образовательной деятельности

Календарно-тематическое планирование 1 год обучения (4-5 лет)

	№ п/п	Занятие	Задачи:
Октябрь	1	Веселая маршировка	Познакомить детей с упражнениями игрового стретчинга, создать благоприятный эмоциональный климат, направленный на сплочение детей в группе
	2	Мы растем здоровыми	Формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений, способствовать психоэмоциональной регуляции организма, оказывать благоприятное воздействие на состояние всего организма
	3. 4.	В гости к Петруше	Создание дружеской атмосферы, сплочение детей в процессе занятия. Вырабатывать навыки правильной осанки и координации движений; Воспитывать волевые качества, стимулировать стремление ребенка к своему личному совершенствованию.
Ноябрь	5. 6	Листопад	Сплочение группы, развитие эмпатии. Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног, мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.
	. 7. 8	Веселые шаги	
Декабрь	. 9. 10	Путешествие в лес	Развивать умение взаимодействовать со сверстниками. Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.
	11. 12.	Веселые матрешки	
Январь	13	Зимушка-зима	Развивать чувство ритма; умение взаимодействовать в паре. Укреплять мышечный корсет ребенка. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать творческое мышление и воображение детей.
	14 15	Зимние забавы	
Февраль	16	Зарядка для хвоста	Упражнять в передвижении по кругу со сцепленными руками. Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног, стоп. Укреплять поясничную область позвоночника. Развивать творческое мышление и воображение детей. развивать слуховое внимание. формировать навыки выражения движений под музыку.
	17	Вот такие ножки	
	18	Разведчики	
	19	Мы утята–моряки!	
Март	20	В гостях у сказки (колобок)	Создавать радостное настроение. Стимулировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата, совершенствовать двигательные способности.
	21	Мы-танцоры	Развивать умение ориентироваться в пространстве; учить согласовывать движения с музыкой; воспитывать трудолюбие.

	23 24	В гости к шару	Способствовать развитию творческих способностей; закрепить выполнение знакомых упражнений; развивать прыгучесть, ловкость, координацию движений
Апрель	25	Будь здоров	Развивать координационные способности при выполнении упражнений; формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений.
	26	В гости к Смешарикам	Учить выполнять движения в соответствии с текстом; развивать мелкую моторику; способствовать развитию инициативы и трудолюбия.
	27	Весенние деньки	Развивать умение ориентироваться в пространстве; формировать правильную осанку; воспитывать умение эмоционального выражения.
Май	28	Мы - циркачи	Совершенствовать выполнение танцевальных упражнений; закрепить выполнение группировки в положении лёжа. Упражнять в ходьбе, имитирующей животных; развивать чувство ритма; Учить согласовывать свои движения с движениями товарища.
	29	Морское приключение	Упражнять в выполнении строевых упражнений, формировать навыки выражения движений под музыку. Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.
	30	Цветочная страна	Развивать лидерство, инициативу, выразительность движений. Показать родителям чему научились за данный период.
Июнь	31	Ловкие зверята	Учить различать динамические оттенки; совершенствовать выполнение упражнений танцевально-ритмической гимнастики.
	32	Непоседы	Закреплять умение играть с мячом в парах, развивать ловкость, глазомер. Умение ориентироваться в пространстве. Поддерживать желание работать в паре, сообща.
	33-34	Дорогою добра	Развивать ловкость, координацию, согласованность рук и ног. Закрепить полученные комплексы упражнений для самостоятельного выполнения в дальнейшем.

Календарно -тематическое планирование 2й год обучения (5-6 лет)

	№ п/п	Занятие	Задачи
Октябрь	1.	Знакомство с новыми упражнениями стретчинга	Познакомить детей с понятием «Игровой стретчинг»; разучить основные стретчинговые упражнения
	2.	Мы растем здоровыми (Диагностика детей)	Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; способствовать укреплению мышечного тонуса; способствовать психоэмоциональной регуляции организма; оказывать благоприятное воздействие на состояние всего организма.
	3	В гостях у солнышка «Цыпленок и солнышко»	Создание дружеской атмосферы, сплочение детей в процессе занятия. Укреплять мышцы плечевого пояса тазового пояса, бедер, ног, спины и брюшного пресса. Укреплять поясничную область позвоночника. Укреплять и развивать мышцы стоп. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать творческое мышление и воображение детей. Снятие эмоционального и мышечного напряжения.
	4	Ловкие прыгуны	
Ноябрь	5	В гостях у сказки **Сказка «Лесовички»**	Сплочение группы, развитие эмпатии. Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног, мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.
	6-7	Город мастеров	
Декабрь	8-9	Зимние забавы Сказка «Пусть приходит зима»	Развивать умение взаимодействовать со сверстниками. Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.
	10-11	«Сказочный экспресс»	
Январь	12-13	Сказка «Чижики»	Развивать чувство ритма; умение взаимодействовать в паре. Укреплять мышечный корсет ребенка. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать творческое мышление и воображение детей.
	14	Веселые прыгуны	
Февраль	15-16	Сказка «Как у слоненка появился хобот»	Упражнять в передвижении по кругу со сцепленными руками. Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног, стоп. Укреплять поясничную область позвоночника. Развивать творческое мышление и воображение детей. развивать слуховое внимание. Упражнять в перестроениях; формировать навыки выражения движений под музыку.
	17	Сказка «Оловянный солдатик»	

	18	Богатырские потехи	Учить различать динамические оттенки; совершенствовать выполнение упражнений танцевально-ритмической гимнастики. Создавать радостное настроение.
Март	19	Мамины помощники	Развивать умение ориентироваться в пространстве; учить согласовывать движения с музыкой; воспитывать трудолюбие.
	20	«Поход в зоопарк»	Способствовать развитию творческих способностей; закрепить выполнение знакомых упражнений; развивать прыгучесть, ловкость, координацию движений
	21		Учить выполнять движения в соответствии с текстом; развивать мелкую моторику; способствовать развитию инициативы и трудолюбия.
Апрель	22	Космические приключения	Развивать умение ориентироваться в пространстве; формировать правильную осанку; воспитывать умение эмоционального выражения.
	23	Сказка «Как медвежонок сам себя напугал»	Развивать координационные способности при выполнении упражнений; формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений.
	24	Путешествие в Африку	Совершенствовать выполнение танцевальных упражнений; закрепить выполнение группировки в положении лёжа.
	25	Сказка «Ёженька»	Упражнять в ходьбе, имитирующей животных; развивать чувство ритма; учить согласовывать свои движения с движениями товарища.
Май	26-27	Веселая маршировка	Упражнять в выполнении строевых упражнений, формировать навыки выражения движений под музыку. Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.
	28	Чему мы научились	Развивать лидерство, инициативу, выразительность движений. Показать родителям чему научились за данный период.
Июнь	29-30	Фантазеры (сочиняем сказку сами)	Развивать фантазию, творчество детей, образное мышление.
	31	«Путешествие на таинственный остров»	Развивать и функционально совершенствовать работу органов дыхания, кровообращения, нервной системы организма, воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.

III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Кадровое обеспечение:

ФИО педагога	Дойнеко Екатерина Владимировна
Место работы	МБДОУ «Детский сад № 28 «Ветерок» общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно-речевому развитию детей» Городской округ «Город Лесной»
Должность	Педагог дополнительного образования
Образование	Высшее, НТГПИ 1996год
Педагогический стаж	26 лет

3.2. Методическое и дидактическое обеспечение реализации Программы

- Практические занятия проводятся в спортивном зале.
- Используется наглядная форма работы, показ педагогом физических упражнений, подражания, имитация известных детям движений в игровой форме.
- Используется индивидуальный подход к детям с учётом особенностей возраста, психомоторного развития.
- Показ упражнений условными жестами, мимикой, словесные указания.
- «Провокации», т. е. специальные ошибки педагога при показе с целью активизации внимания детей, чтобы они заметили и исправили ошибку.
- Подбор сказок помогающих интерпретировать музыкальный образ.
- Пластические импровизации детей, «пробы» без показа педагога.
- Показ вариантов движений педагогом – детям предлагается выбрать наиболее удачный.
- Показ педагогом даётся в «зеркальном» отражении, поскольку дети повторяют все движения автоматически.
- Использование интенсивных методов обучения – выполнение большого объёма двигательных упражнений на занятиях, а также подбор материала, позволяющего решать большой круг разнообразных задач развития ребёнка.
- Проведение мышечной и эмоциональной релаксации под соответствующую музыку.

Дидактический материал к программе

- Специальная литература.
- CD диски с музыкальными произведениями к сказкам.
- Компакт – диски современных композиторов, эстрадные мелодии, классические произведения.

Техническое оснащение занятий

- MP3 проигрыватель
- Коврики
- Массажные дорожки
- Балансиры
- Массажные мячи

Виды образовательной деятельности

1. Выразительное движение;
2. Развитие физически качеств;
3. Пальчиковая гимнастика;
4. Самомассаж.

3.3. Мониторинг программы

Для определения динамики эффективности АФК и уровня физического развития воспитанников необходимо использовать мониторинговые исследования, а, именно, методы педагогического наблюдения, медицинский контроль. При педагогических наблюдениях, которые осуществляются в течение всего курса, отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретённые ребятами в период обучения.

При повторении и закреплении материала используются следующие формы контроля: устные ответы, показ упражнений, беседы с родителями, осуществление самоконтроля и взаимного контроля.

Эффективность оздоровления, уровень состояния здоровья занимающихся помогает определить медицинский контроль, который осуществляет врач два раза в год, он же даёт рекомендации преподавателю и родителям ребёнка.

Эффективность занятий определяется показателем общего состояния ребёнка в конце года, его адаптацией к нагрузке, координацией движений, тонусом мышечной системы. Умением выполнять упражнения игрового стретчинга. Результаты записываются в таблицу. Посещение родителями учащегося занятий в течение всего учебного года.

Показатели динамики формирования интегративного качества
«Физически-развитый, овладевший основными двигательными навыками»

№ п/п	Ф.И. ребенка	Сформированность навыка выполнения основных видов гимнастических упражнений	Сформированность навыка выполнения упражнений стретчинга	Сформированность навыков владения фитболом	Владение основными приемами дыхательной гимнастики, самомассажа
1					
2					
3					

В процессе наблюдения за деятельностью **детей** делается вывод о достижении воспитанниками планируемых результатов *(показателей)* освоения **программы**:
3 балла – выполняет самостоятельно при минимальном контроле *(помощи)* взрослого

2 балла – выполняет самостоятельно, при напоминании взрослого

1 балл – выполняет отдельные движения *(элементы)* самостоятельно, основные – в совместной со взрослым деятельности

Мониторинг проводится 2 раза в год (октябрь, май). В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей) формирования интегративного качества: высокому, среднему, низкому.

Список литературы

1. Назарова А.Г. Игровой стретчинг. Методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.
2. Сайкина Е. Г., Кузьмина С.В. Фитбол-аэробика для детей. Танцы на мячах. СПб: РГПУ им А.И. Герцена, 2006.
3. Сиднева Л.В, Алексеева Е.П. Фитнес для детей и подростков. / Методическое пособие - Троицк: Изд-во «Тровант-лтд», 1997. - 60с.
4. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. ТЦ «Сфера», М.: 2010.
5. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е. Г. Танцевально-игровая гимнастика для детей «Са-Фи-Дансе»

1. Краткая презентация дополнительной образовательной программы «Мир движений» (фитнес для дошколят 4-6 лет).

Рабочая Программа «Мир движений» предназначена для работы с детьми в возрасте от 4 до 6 лет.

Цель программы: содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами игровой гимнастики и стретчинга.

Наши дети живут в условиях постоянной действительности. На смену увлекательным дворовым играм пришли не менее увлекательные – компьютерные.

Всё чаще можно встретить во дворе скучающих, равнодушных к спортивным и подвижным играм, слабых и неумелых мальчишек и девчонок. Многие ребята перестали выходить играть во двор, отдавая предпочтение малоподвижным видам деятельности: телеиграм, занятиям с конструкторами, просмотру мультфильмов. А для ребёнка малоподвижный образ жизни – это потеря здоровья, нарушение физического и интеллектуального развития. Именно в подвижных играх ребёнок получает уникальную возможность максимально проявить собственную активность и творчество, ликвидировать дефицит движений, реализоваться и утвердить себя, получить массу радостных эмоций и переживаний.

В результате изучения методической и специальной литературы мною разработана дополнительная оздоровительная программа по развитию физических качеств дошкольников на основе современных здоровьесберегающих технологий:

- игровой стретчинг,
- оздоровительно-развивающая программа «Са-фи-Дан-се»,
- Фитбол-аэробика для детей.

Методика *игрового стретчинга* разработана педагогом-психологом, методистом Института валеологического образования Назаровой А.Г. – это оздоровительная методика, направленная на укрепление позвоночника. Она основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм, а также на упражнениях ЛФК и корригирующей гимнастики.

Данная методика направлена на активизацию защитных сил организма детей, овладение навыками совершенного управления своим телом и психоэнергетической саморегуляции, на развитие и высвобождение творческих и оздоровительных возможностей подсознания.

Освоение упражнений стретчинга развивает чувствование ребенком своего тела, позволяет за короткое время нормализовать все функции организма, приобрести активное рабочее настроение. Занятия игровым стретчингом имеют мощный терапевтический эффект.

Оздоровительно-развивающая программа «Са-фи-Дан-се» (авторы Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г) по танцевально-игровой гимнастике направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Фитбол-аэробика для детей (авторы Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В.) направлены на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействует оздоровлению различных функций и систем организма. Фитбол-аэробика по сравнению с другими видами занятий аэробикой, дает уникальную возможность тренировки сердечно-сосудистой системы, повышения возможностей организма занимающихся. Разминка на фитболах вызывает большой интерес у детей. Она уникальна по своему физиологическому воздействию на организм.

Программа предусматривает взаимодействие с семьями детей и включает в себя:

- Проведение родительских собраний;
- Проведение дня открытых дверей;

- Беседы;
- Фотоотчеты;
- Открытые занятия.

Ожидаемый итоговый результат освоения программы:

1. Повышение уровня физического, психического здоровья детей.
2. Снижение количества дней, пропущенных одним ребенком по болезни.
3. Увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия.
4. Усвоение программы.
5. Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.
6. Положительный результат темпов прироста физических качеств.
7. Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 722671968566237128169706768058107758750791459305

Владелец Шнейдер Елена Эдуардовна

Действителен С 07.11.2024 по 07.11.2025