

ЛАНГЕПАССКОЕ ГОРОДСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД №2 «БЕЛОЧКА»
(ЛГ МАДОУ «ДС № 2 «Белочка»)

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
протокол №1 от 27.08.2024

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
ЛГ МАДОУ «ДС № 2 «Белочка»
от 27.08.2024 №284



Дополнительная общеобразовательная программа дошкольного образования

Лангепасского городского муниципального автономного

дошкольного образовательного учреждения

«Детский сад № 2 «Белочка»

физкультурно-спортивной направленности

«Фитнес для детей»

на 2024-2025 учебный год

Возраст детей 4-7 лет

срок реализации 2024 -2025 учебный год

Разработчик программы:
инструктор по физической культуре
Побудей Наталья Андреевна

г.Лангепас, 2024

Содержание программы

1.	Целевой раздел.	
1.1.	Пояснительная записка	
1.2.	Планируемые результаты освоения программы (целевые ориентиры)	
1.2.1	Целевые ориентиры освоения программы на 4-7 лет	
2.	Содержательный раздел	
2.1.	Годовой календарный график по реализации дополнительной общеобразовательной программы дошкольного образования	
2.2.	Учебный план по реализации дополнительной общеобразовательной программы дошкольного образования	
2.3.	Описание образовательной деятельности	
2.3.1	Календарно - тематическое планирование (4-7 лет)	
3.	Организационный раздел	
3.1	Программно – методическое обеспечение	
3.2.	Условия реализации программы	
3.3.	Расписание занятий	
3.4.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	

Пояснительная записка

Современные условия жизни предъявляют повышенные требования к состоянию физического и психического состояния человека, особенно детей начиная с самого раннего возраста, и соответствовать этим требованиям могут только здоровые дети.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования одной из главных задач выделяет охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоциональное благополучие.

Проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения приобретает все большую актуальность: дети испытывают «двигательный дефицит», имеют лишний вес, нарушение осанки. Анализ анкетирования показывает, что во многих семьях потребность дошкольников в движении удовлетворяется далеко не полностью, предпочтение отдается просмотру телепередач, компьютерным играм, занятиям статического плана, малоподвижные игры. Большая загруженность родителей ведет к сокращению прогулок на свежем воздухе, тем самым естественная потребность в движении ребенка в семье пусть не осознанно, но подавляется.

Основными причинами таких результатов является то, что родители недооценивают роль двигательной активности, которая обеспечивает здоровую жизнедеятельность ребенка и недостаточно осознанно подходят к процессу физического воспитания детей, занижая свою роль и перекладывая основную нагрузку на общеобразовательное учреждение.

В силу актуальности проблемы в процессе педагогической деятельности возникла необходимость поиска наиболее эффективных, нестандартных инновационных подходов к ее решению, создающих условия для расширения круга двигательных навыков и повышения функциональных возможностей организма, творческого самовыражения детей.

Достаточно актуальными являются занятия с использованием фитнес – технологий. Прежде всего, фитнес - технологии в детском саду - это грамотно подобранные направления, технологии с учетом возраста ребенка, его уровня развития и физической подготовки:

- способствующие оздоровлению и закаливанию детей, повышению уровня тренированности организма, интереса детей к физической культуре и спорту за счет введения в структуру занятия упражнений с элементами ЛФК, ритмической гимнастики, подвижных игр;
- содействующие развитию и совершенствованию мышечной силы, гибкости, координации движений, выносливости, психомоторных способностей, умению согласовывать движения с музыкой и т.д., что в конечном итоге способствует профилактике и исправлению тех или иных отклонений в развитии, повышению качества обучения и воспитания.

Наиболее популярной является ритмическая гимнастика, истоки которой берут свое начало в глубокой древности — античной Греции и Древней Индии. Уже тогда ценились оба ее компонента — гимнастика и ритмический танец.

В настоящее время существуют 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 системы человека.

Все это явилось основанием для создания дополнительной образовательной программы «Звездочки», которая разработана на основе программы по ритмической пластике для детей А.И. Бурениной «Ритмическая мозаика» по развитию движений под музыкальное сопровождение с использованием фитнес-технологий, таких как ритмическая пластика и оздоровительно-развивающей программе «Са-Фи-Дан-се» по танцевально-игровой гимнастике авторами которой являются Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г.

Занятия ритмической пластикой по программе А.И. Бурениной «Ритмическая мозаика» направлены на развитие движений под музыку в игровой форме на основе сотрудничества ребенка и взрослого. Также и в программе «Са-фи-дансе» основной целью является содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.

Программа «Фитнес для детей» ориентирована на детей дошкольного возраста от 4 до 7 лет. Продолжительность курса программы 4 месяца. Занятия организуются для группы детей 2 раза в неделю в групповой комнате или спортивном зале.

Формы проведения занятий предусмотрены как теоретические — это объяснение, показ нового движения и его название, беседа с детьми о характере музыки, — так и практические — непосредственное выполнение подготовительных, музыкально-ритмических, танцевальных упражнений, танцевально-хореографических композиций, выполнение движений по показу ребенка, выступление на праздничных утренниках, развлечениях.

Программа не дублирует содержание основной общеобразовательной программы в дошкольном учреждении, является дополнительной и учитывает специфику работы с детьми дошкольного возраста, возрастные особенности воспитанников дошкольных образовательных учреждений. Ее отличительной особенностью является развернутая деятельность педагога, направленная на обучение детей танцевальной ритмической гимнастике, в процессе которой происходит развитие физической и общей культуры, гармонии и высокой самооценки, приобщение к здоровому и активному образу жизни.

Программа «Фитнес для детей» состоит из 3 разделов, которые включают в себя танцевально-ритмическую гимнастику, нетрадиционные виды упражнений и креативную гимнастику. В танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игроритмика, игрогимнастика и

игротанец. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Раздел креативной гимнастики включает: музыкально-творческие игры и специальные задания.

Цель: Сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, его всестороннего развития средствами музыкальных ритмичных согласованных движений.

Задачи:

Оздоровительные:

- повышение сопротивляемости организма к заболеваниям;
- совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма;
- устранение повышенной возбудимости и раздражительности.

Образовательные:

- обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений;
- обучение уверенным и согласованным движениям под музыку.

Развивающие:

- развитие творчества в игровых действиях под музыку;
- развитие чувства ритма, пластики в движениях;
- гармоничное развитие мышц плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног;
- развитие двигательных навыков через разучивание согласованных упражнений и композиций.

Воспитательные:

- воспитание нравственно-волевых качеств: настойчивости, смелости, выдержки, силы воли;
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, обеспечение эмоционального благополучия при выполнении упражнений под музыку;
- воспитание доброжелательных взаимоотношений между детьми.

Поставленные задачи будут успешно решаться только при использовании педагогических принципов и методов обучения:

Принцип доступности и индивидуальности предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей ребенка. Одним из основных условий доступности является преемственность и постепенность усложнения заданий – это достигается правильным распределением материала на занятии. Индивидуальность – это учет индивидуальных особенностей. Каждый ребенок имеет свои функциональные возможности, поэтому материал усваивается по-разному, так как организм различно реагирует на физические нагрузки.

Принцип постепенного повышения требований заключается в постановке перед ребенком

все более трудных заданий и их выполнения, в постепенном увеличении объема и интенсивности нагрузок. Для этого целесообразно чередовать нагрузки с отдыхом.

Принцип систематичности предполагает непрерывность и регулярность занятий, в противном случае снижается достигнутый уровень умелости. Систематические занятия дисциплинируют ребенка, приучают его к методичной и регулярной работе.

Принцип повторяемости материала требует от занятия ритмической гимнастики повторения вырабатываемых навыков. Только при многократном повторении образуется двигательный стереотип.

Принцип наглядности в обучении ритмической гимнастике понимается как широкое взаимодействие всех внешних и внутренних анализаторов, непосредственно связывающих ребенка с окружающей действительностью. При разучивании новых движений наглядность – это безукоризненный практический показ движений педагогом.

Планируемые результаты освоения программы:

- расширение кругозора у детей;
- интерес у детей к музыкальному искусству, искусству танца;
- сформированность чувства ритма, пластики в движениях;
- сформированность художественного вкуса в соответствии с возрастными особенностями;
- улучшение посещаемости за счёт снижения заболеваемости;
- развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка;
- развитие эмоционального и двигательного раскрепощения под музыку; ощущение чувства радости и удовольствия от движений;
- приобретение грации, пластичности, выразительности движений.

Целевые ориентиры

Первый год обучения (средняя группа)

Умеют выполнять простейшие построения и перестроения. Умеют выполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений первого года обучения под музыку. Овладевают навыками ритмической ходьбы. Умеют ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок. Знают основные танцевальные позиции

Второй год обучения (старшая группа)

Знают правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами. Владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях. Могут передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический, героический и т.д.). Владеют основными хореографическими упражнениями по программе этого

года обучения. Умеют исполнять ритмические и бальные танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

Третий год обучения (подготовительная группа)

Знают о правилах личной гигиены при занятиях физическими упражнениями. Знают правила проведения музыкально-подвижных игр. Умеют выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой, владеют основами хореографических упражнений этого года обучения. Умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

Способы проверки знаний, умений и навыков

Целью обследования воспитанников является выявление уровня музыкального и психомоторного развития ребенка.

Для контроля знаний воспитуемых и проверки результативности обучения предусмотрены следующие мероприятия, которые основаны на педагогической диагностике, предложенной А.И. Бурениной в программе «Ритмическая мозаика»:

- наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий (на основе репертуара «Ритмической мозаики» и «Са-фи-дансе»).
- Музыкальность – способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений музыке (в процессе самостоятельного исполнения – без показа педагога)
- Эмоциональная сфера – выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове. Эмоциональные дети часто подпевают во время движения, что-то приговаривают, после выполнения упражнения ждут от педагога оценки. У неэмоциональных детей мимика детей бедная, движения невыразительные.
- Творческие проявления – умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные, оригинальные «па». Оценка конкретизируется в зависимости от возраста и обученности ребенка. Творческая одаренность проявляется в особой выразительности движений, нестандартности пластических средств и увлеченности ребенка самим процессом движения под музыку. Творчески одаренные дети способны выразить свое восприятие и понимание музыки не только в пластике, но также и в рисунке, в слове. Степень выразительности. Оригинальности также оценивается педагогом в процессе наблюдения.

- Внимание – способность не отвлекаться от музыки и процесса движения.
- Память – способность запоминать музыку и движения.
- Подвижность нервных процессов – проявляется в скорости двигательной реакции на изменение музыки.
- Пластичность, гибкость – мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника.
- Координация движений – точность, ловкость движений, координация рук и ног при выполнении упражнений; правильное сочетание движений рук и ног при ходьбе и выполнении общеразвивающих упражнений.

3 балла - усвоил полностью

2 балла - усвоил частично

1 балл - не усвоил

Оценочная шкала:

Высокий уровень усвоения - 2,5-3 балла

Средний уровень усвоения - 2,1-2,4 балла

Низкий уровень - ниже 2,1 балла

Высокий уровень Дети имеют высокую двигательную активность, хорошую координацию движений, умеют быстро ориентироваться в пространстве, обладают способностью к танцевальной импровизации.

Средний уровень Танцевальные движения недостаточно выразительны и пластичны. Дети не всегда справляются с координированием движений, недостаточно владеют умением сосредоточиться, поэтому при выполнении движений допускают ошибки. Однако занятия посещают с большим желанием.

Низкий уровень Дети редко справляются с выполнением задания самостоятельно. Не владеют умением концентрировать свое внимание, не научились самостоятельно вступать на нужной доле музыкального такта. Не согласовывают свои движения с движениями других детей, не ориентируются в пространстве, не соблюдают дистанцию. В движениях не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом музыкального произведения. Справляются с повтором несложных танцевальных упражнений, но при этом движения вялые, не точные.

2. Содержательный раздел.

2.1. Годовой календарный график по реализации дополнительной общеобразовательной программы дошкольного образования Лангепасского городского муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения

«Детский сад №2 «Белочка»

Физкультурно-оздоровительной направленности «Фитнес для детей»
на 2024-2025 учебный год

Основные периоды годового графика	
Начало учебного года	01.10.2024
Конец учебного года	31.05.2025
Летне-оздоровительный период	01.06.2025-31.08.2025
Количество учебных недель	31 неделя

Условные обозначения	
у	Учебный день
в	Выходной день
п	Праздничный день
ну	Не учебный день

Годовой календарный график на 2024-2025 учебный год

Октябрь

День недели	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Усл. обозначение	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у
Недели	1 неделя						2 неделя						3 неделя						4 неделя						5 неделя						
ИТОГО ЗА ОКТЯБРЬ КОЛИЧЕСТВО УЧЕБНЫХ ДНЕЙ – 8																															

Ноябрь

День недели	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Усл. обозначение	у	в	в	п	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в

Недели			6 неделя		7 неделя		8 неделя		9 неделя
ИТОГО ЗА НОЯБРЬ КОЛИЧЕСТВО УЧЕБНЫХ ДНЕЙ – 8									

Декабрь

День недели	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Усл. обозначение	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	в	в	в	у	у	в	в	у	у
Недели		10 неделя							11 неделя							12 неделя							13 неделя								
ИТОГО ЗА ДЕКАБРЬ КОЛИЧЕСТВО УЧЕБНЫХ ДНЕЙ – 8																															
ИТОГО ЗА 1-ПОЛУГОДИЕ КОЛИЧЕСТВО УЧЕБНЫХ НЕДЕЛЬ – 13 НЕДЕЛЬ																															

Январь

День недели	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Усл. обозначение	в	в	в	в	в	в	в	в	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у
									14 неделя				15 неделя							16 неделя							17 неделя				
ИТОГО ЗА ЯНВАРЬ КОЛИЧЕСТВО УЧЕБНЫХ ДНЕЙ – 6																															

Февраль

День недели	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Усл. обозначение	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у
			18 неделя							19 неделя							20 неделя							21 неделя				
ИТОГО ЗА ФЕВРАЛЬ КОЛИЧЕСТВО УЧЕБНЫХ ДНЕЙ – 8																												

МАРТ

День недели	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Усл. обозначение	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	у	в	в	у
			22 неделя							23 неделя							24 неделя							25 неделя								
ИТОГО ЗА МАРТ КОЛИЧЕСТВО УЧЕБНЫХ ДНЕЙ – 8																																

АПРЕЛЬ

День недели	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Усл. обозначение	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у
	26 неделя						27 неделя							28 неделя							29 неделя									
ИТОГО ЗА АПРЕЛЬ КОЛИЧЕСТВО УЧЕБНЫХ ДНЕЙ – 8																														

МАЙ

День недели	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Усл. обозначение	в	в	в	в	у	у	у	в	в	в	в	в	в	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	
	30 неделя											31 неделя							32 неделя							33 неделя						
ИТОГО ЗА МАЙ КОЛИЧЕСТВО УЧЕБНЫХ ДНЕЙ– 8																																
ИТОГО ЗА 2-ПОЛУГОДИЕ КОЛИЧЕСТВО УЧЕБНЫХ НЕДЕЛЬ – 20 НЕДЕЛЬ																																

2.2. Учебный план по дополнительной общеобразовательной программе дошкольного образования Лангепасского городского муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №2 «Белочка» физкультурно-спортивной направленности «Фитнес для детей» на 2024-2025 учебный год

Виды организации деятельности воспитанников	ДОП ДО оздоровительной направленности «Фитнес для детей»		
	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Количество занятий в год
Занятия «Фитнес для детей»	2	8	63

2.3. Описание образовательной деятельности

Содержание материала каждого занятия направлено на решение нескольких задач, которые взаимосвязаны и взаимообусловлены друг с другом, объединяясь в одну общую.

Содержание занятий строится в порядке возрастающей сложности, постепенного увеличения нагрузки, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Программа предусматривает взаимодействие детей через игры и игровые упражнения, а также развитие движений с элементами танца.

Чтобы у ребенка возникло стремление и желание заниматься танцевально-ритмической гимнастикой с первых минут, необходимо предварительно продумать методические приемы, которые помогут решать поставленные задачи. С первых занятий необходимо научить ребенка правильно и красиво двигаться под музыку. Обучение движений начинается с наименования упражнения, показа и объяснения техники. Движения показываются с полной амплитудой и с соблюдением всех требований предъявляемых к его характеру и форме, чтобы ребенок понял к чему он должен стремиться. После исполнения упражнения педагог объясняет, какие допущены ошибки, затем повторяют упражнения снова.

На занятиях с детьми дошкольного возраста следует учитывать, что сохранение правильных положений рук, ног, туловища, головы представляет для них определенную трудность. Для этого необходимо на каждом занятии выполнять упражнения для постановки корпуса. Для поддержания интереса упражнения выполняются в разных вариантах, изменяя исходные положения, вводя всевозможные дополнения, ускорения и замедления темпа, изменения амплитуды.

Детей привлекают упражнения, овладеть которыми можно за короткий срок. Для повышения интереса на занятиях ритмопластики и ритмической гимнастики является удачно найденная образность движения, смена музыкального произведения.

На каждом занятии танцевально-ритмической гимнастики после вводной ходьбы и перестроения в колонны хорошо вводить разные виды поклона – это и знакомство с видами поклона, и приветствие педагога и воспитанников вместо слова «Здравствуйте».

Занятие разучивается в течение месяца с постепенным добавлением нового материала.

Занятия обеспечиваются рядом методических приемов, которые вызывают у ребенка желание заниматься. Педагог для каждого упражнения, игры, танца выбирает наиболее эффективный путь объяснения данного музыкально-двигательного задания – это такие методы как показ, словесный, игровой, иллюстративно-наглядный.

При подборе музыки необходимо стремиться к тому, чтобы она отвечала требованиям высокой художественности, воспитывала вкус ребенка, обогащала его разнообразными музыкальными впечатлениями и при этом вызывала моторную реакцию, была удобной для двигательных упражнений. Длительность музыкального произведения должна быть не больше

1,5 -2 минуты для младших дошкольников и для старших дошкольников 3 – 4 минуты. Музыкальные произведения должны быть разнообразными по жанру (плясовые, колыбельные, песни, маршевые мелодии) и по характеру (веселые, задорные, спокойные, грустные, шуточные, торжественные, изящные и т.д.). Разнообразие музыкальных жанров и стилей развивает кругозор детей, воспитывает у них интерес к музыкальному искусству, формирует художественный вкус. Одна из особенностей программы - это использование музыкальных записей на диске или флешке. Это позволяет познакомить детей с разнообразным звучанием музыкальных произведений, исполняемых на различных музыкальных инструментах и необходимостью осуществлять показ в процессе разучивания движений. Также воспитатели могут использовать музыкальные композиции в режимных моментах (гимнастика после сна, физкультминутка, развлечения), разученные ранее с инструктором по физической культуре.

Подбирая движения в ритмической гимнастике важно, чтобы они соответствовали музыке и были доступными, понятными, разнообразными и не стереотипными.

Музыкально-ритмические упражнения и танцы не должны перегружаться большим количеством движений. Длительность их не должна превышать 3 – 4 минуты. Для выполнения программы разработаны перспективный и календарные планы на учебный год, на каждое занятие, по каждому возрасту; комплексы ритмической гимнастики; танцы, хороводы и музыкально-хореографические композиции.

Подготовка к работе:

Занятия по танцевально-ритмической гимнастике проходят под заранее подготовленную фонограмму на CD дисках для каждого занятия.

Занятие делится на 3 части: подготовительную, основную, заключительную. Все части занятия взаимосвязаны. Подготовительная часть делится 5-15% общего времени. Задача этой части сводится к тому, чтобы подготовить организм ребенка к работе.

Основная часть длится 70-85% общего времени. В этой части решаются основные задачи.

Заключительная часть занятия длится 3-7% общего времени. В этой части выполняются упражнения на расслабление, дыхание, предлагаются творческие задания.

Организация и проведение занятий по ритмической гимнастике такая же, как и при непосредственной образовательной деятельности. Применяя различные методы и приемы занятия становятся интересными, детям приносят радость, обеспечивая их психологический комфорт, что важно для укрепления их здоровья.

Основной формой обучения дошкольника является игра. Игра – это естественная потребность ребёнка, удовлетворение которой позволяет проводить занятие на высоком эмоциональном уровне. Поэтому все занятия должны строиться на игровых элементах.

Конкретизируя содержание занятий по ритмической гимнастике выделим самое основное по возрастным группам: Возрастные особенности

4-5 лет. В этом возрасте у детей появляется возможность выполнять более сложные по координации движения; возрастает способность к восприятию тонких оттенков музыкального образа, средств музыкальной выразительности.

5-6 лет. Ребенок-дошкольник в этом возрасте способен достичь в развитии движений под музыку особую грацию, легкость и изящество. У детей резко возрастает способность к исполнению разнообразных и сложных по координации движений – из области хореографии, гимнастики. Это дает возможность подбирать для детей более сложный репертуар, в основе которого не только народная музыка, детские песни, но и некоторые классические произведения.

6-7 лет. Особенностью содержания работы по музыкально-ритмическому воспитанию дошкольников является включение этого вида деятельности в разные образовательные области и в стимулировании развития основных психических процессов – внимания, памяти, воли, образного мышления – средствами музыки и выразительного движений.

Примерная структура занятия по танцевально-ритмической гимнастике для детей старшего дошкольного возраста

Части занятия	длительность	Кол-во упражнений	Ход занятия
Подготовительная часть	4 мин	5 — 6	1.Вход детей, перестроение. 2.Поклон, перестроение в круг. 3.Виды ходьбы, бега и прыжковые движения. 4. Перестроения в четыре колонны
Основные музыкально двигательные упражнения	5-6 мин	5-6	1. Упражнения для постановки корпуса. 2. Подготовка к танцевальным движениям.
Танцевальные элементы	8-10 мин	3-5	1.Выполнение танцевальных упражнений 2. Танцы и танцевальные этюды.
Заключительная часть	2-3 мин	2-3	1. Упражнения для рук, ног. 2.Упражнения на расслабление, гибкость и дыхание.

Описание разделов программы

Раздел «Игроритмика» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно

выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

Раздел **«Игрогимнастика»** служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков. В раздел входят строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, а также на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Игротанцы направлены на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость занимающимся. В этот раздел входят: танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и такие танцевальные формы, как историко-бытовой, народный, бальный, современный и ритмический танцы.

В разделе **«Танцевально-ритмическая гимнастика»** представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Физические упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на занимающихся, решают конкретные задачи программы. Все композиции объединяются в комплексы упражнений для детей различных возрастных групп.

Раздел **«Игропластика»** основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древних гимнастических движений и упражнения стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме.

Использование данных упражнений, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки, дают возможность ребенку вволю покричать, погримасничать, свободно выражая свои эмоции, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

Раздел **«Пальчиковая гимнастика»** в программе служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

Раздел **«Игровой самомассаж»** является основой 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, развивая навык собственного оздоровления.

Раздел **«Музыкально-подвижные игры»** содержит упражнения, применяемые практически на всех уроках, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования — все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по танцевально-игровой гимнастике.

Раздел «Креативная гимнастика» предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этим занятиям создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности.

1 год обучения (средняя группа, 4-5 лет)

1. Игроритмика. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Хлопки и удары ногой на каждый счет и через счет, только на первый счет. Выполнение простейших движений руками в различном темпе.

2. Игрогимнастика.

2.1. Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну. Повороты переступанием по команде. Перестроение в круг. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»). Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога. Передвижение в обход шагом и бегом.

2.2. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета. Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Сочетание основных движений прямыми или согнутыми руками. Стойка на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения головой. Сочетание упоров с движениями ногами.

Упражнения с предметами. Упражнения с платочками, шарфиками, косынками.

2.3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Потряхивание кистями и предплечьями. Раскачивание руками из различных исходных положений. Контрастное движение руками на напряжение и расслабление. Расслабление рук в положении лежа на спине. Посегментное свободное расслабление рук в положении лежа на спине, потряхивание ногами из положения лежа на спине. Лежа на спине при напряжении мышц — выдох; при расслаблении мышц — вдох. Упражнения на осанку в стойке: руки за спину с захватом локтей. Имитационные, образные упражнения.

2.4. Акробатические упражнения. Группировка в положениях лежа и сидя, перекувытывание в ней вперед — назад. Из упора присев переход в положение лежа на спине. Сед ноги врозь широко. Равновесие на одной ноге с опорой и без опоры. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

3. Игротанцы.

3.1. Хореографические упражнения. Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья. Выставление ноги в сторону на носок, стоя лицом к опоре. Повороты направо/налево, переступая на носках, держась за опору. Полуприседы, стоя боком к опоре. Комбинации хореографических упражнений.

3.2. Танцевальные шаги. Мягкий, высокий, высокий на носках, приставной, скрестный в сторону, переменный и русский хороводный шаги. Прыжки с ноги на ногу, другую ногу сгибая назад, то же — с поворотом на 360°. Поворот на 360° на шагах. Комбинации из изученных танцевальных шагов.

3.3. Ритмические и бальные танцы «Автостоп», «Большая прогулка», «Вару-вару», полька «Старый Жук», «Большая стирка», «Полька-хлопушка», «Матушка-Россия».

4. Танцевально-ритмическая гимнастика.

(медиальные композиции и комплексы упражнений «Чашки», «Карусельные лошадки», «Песня короля», «Воробьиная дискотека», «Ну, погоди!», «Сосулька», «Упражнение с платочками».

5. Игропластика. Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

6. Пальчиковая гимнастика. Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях: поочередное сгибание и разгибание пальцев, работа одним пальцем, круговые движения кистью и пальцами, выставление одного, двух и т.д. пальцев, «сцепление», соединение большого пальца с другими, касание пальцев одной руки с другой рукой («здороваются»), движение пальцев по различным частям тела и поверхности стола.

Упражнения пальчиками с речитативом.

7. Игровой самомассаж. Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме.

8. Музыкально-подвижные игры. «Карлики и великаны», «Найди предмет», «Два Мороза», «Птица без гнезда», «Автомобили», «Воробушек», «Космонавты», «Усни-трава», «Поезд», «Музыкальные стулья»; музыкально-подвижные игры по ритмике и с использованием строевых и общеразвивающих упражнений.

9. Креативная гимнастика. Музыкально-творческие игры «Ай, да я!», «Творческая импровизация». Специальные задания «Художественная галерея», «Выставка картин».

2 год обучения (старшая группа, 5-6 лет)

1. Игроритмика. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. Гимнастическое дирижирование — тактирование на музыкальный размер 2/4. Выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе.

2. Игрогимнастика.

2.1. Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево, по распоряжению. Строевые приемы «Становись!», «Разойдись!» в образно-двигательных действиях. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету и

ориентирам. Размыкание по ориентирам. Перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным водящим.

2.2. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета. Комбинированные упражнения в стойках. Присед. Различные движения ногами в упоре стоя согнувшись и упоре присев. Комбинированные упражнения в седах и положении лежа. Сед «по-турецки». Прыжки на двух ногах.

Упражнения с предметами. Основные положения и движения в упражнениях с лентой (элементы классификационных групп).

2.3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Посегментное расслабление рук на различное количество счетов. Свободное раскачивание **руками** при поворотах туловища. Расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя. Потряхивание ногами в положении стоя. Свободный вис на гимнастической стенке. Дыхательные упражнения в имитационных и образных снижениях. Упражнения на осанку в седе и седе «по-турецки».

2.4. Акробатические упражнения. Группировки в приседе и седе на пятках. Перекаты вправо и влево из группировки в седе на пятках с опорой на предплечья. Переход из седа в упор стоя на коленях. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

3. Игротанцы.

3.1. Хореографические упражнения. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Танцевальные позиции рук: **на** поясе и перед грудью. Полуприседы и подъемы на носки, стоя боком к опоре. Выставление ноги вперед и в сторону, поднимание ноги, стоя боком к опоре. Выставление ноги назад на носок и поднимание ноги, стоя лицом к опоре. Прыжки выпрямившись, опираясь на опору. Перевод рук из одной позиции в другую. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры.

3.2. Танцевальные шаги. Шаг галопа вперед и в сторону. Шаг польки. Пружинные движения ногами на полуприседах, кик-движение. Шаг с подскоком. Русский попеременный шаг. Шаг с притопом. Русский шаг-припадание. Комбинации из изученных танцевальных шагов.

3.3. Ритмические и бальные танцы «Современник», «Макарена», «Полька», «В ритме польки», «Русский хоровод», «Падеграс», «Конькобежцы», «Травушка-муравушка», «Модный рок», «Артековская полька», «Давай танцуй».

4. Танцевально-ритмическая гимнастика.

Специальные композиции и комплексы упражнений «Зарядка», «Всадник», «Ванечка-пастух», «Четыре таракана и сверчок», «Облака» (упражнения с ленточками), «Приходи, сказка», «Бег по кругу», «Черный кот».

5. Игропластика. Специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

6. Пальчиковая гимнастика. Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативами.

7. Игровой самомассаж. Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

8. Музыкально-подвижные игры. «К своим флажкам», «Гулливер и лилипуты», «Волк во рву», «Группа, смирно!», «Музыкальные змейки», «Пятнашки».

Игры на определение динамики и характера музыкального произведения, типа заданий для строевых и общеразвивающих упражнений.

9. Креативная гимнастика. Музыкально-творческие игры «Бег по кругу».

Специальные задания «Танцевальный вечер».

3 год обучения (подготовительная к школе группа, 6-7 лет)

1. Игморитмика. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. Хлопки и удары ногой на сильную долю такта двухдольного и трехдольного музыкального размера. Гимнастическое дирижирование — тактирование на музыкальный размер 4/4 и 3/4.

2. Игрогимнастика.

2.1. Строевые упражнения. Строевые приемы «Направо!», «Налево!», «Крутом!» при шаге на месте, переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении. Упражнение типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу, на внимание. Размыкание колонн на вытянутые руки вперед и в стороны. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с одновременным поворотом в сцеплении за руки и по ориентирам.

2.2. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета. Прыжки на двух ногах и одной ноге, с ноги на ногу. Общеразвивающие упражнения по типу «Зарядка».

Упражнения с предметами. Основные положения и движения в упражнениях с флажками, мячами, обручами (элементы классификационных групп).

2.3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Посегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения лежа на спине. Посегментное расслабление ног из положения лежа на спине ноги вперед (в потолок). Расслабление всего тела, лежа на спине. Свободное, расслабленное раскачивание ноги, стоя боком к опоре на одной ноге и держась за нее. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях: с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук. Упражнения на осанку в образных и двигательных действиях («лодочка», «палочка» и др.), лежа на спине и на животе.

2.4. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации из пройденных упражнений. Горизонтальное равновесие на одной ноге с опорой и без опоры («ворона»).

3. Игротанцы.

3.1. Хореографические упражнения. Русский поклон. "Открывание» руки в сторону и на пояс, стоя боком к опоре. Полуприседы и подъемы на носки с движением руки, стоя боком к опоре. Выставление ноги вперед, в сторону, назад — «крестом», «носок-пятка». Наклоны туловища, стоя спиной и боком к опоре. Подъемы ног и махи ногами через выставление ноги на носок. Прыжки, стоя лицом к опоре, из первой позиции ног во вторую. Перевод рук из одной позиции в другую на шаге. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры и вне ее.

3.2. Танцевальные шаги. Шаг с подскоком с различными движениями руками. Поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь. Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны. Основные движения русского танца: тройной притоп, «припадание» с поворотом, «елочка», «гармошка», «ковырялочка».

Основные движения танцев «Ча-ча-ча», «Самба», «Полонез»; комбинации из изученных шагов.

3.3 Ритмические и бальные танцы. «Танец с хлопками», «Тайм-степ», «Спенк», «Слоненок», «Круговая кадрили», «Полька тройками», «Полонез», «Московский рок», «Самба», «Божья коровка».

4. Танцевально-ритмическая гимнастика.

Специальные композиции и комплексы упражнений «Марш», «Упражнение с флажками», «Три поросенка», «Упражнение с мячами», «По секрету всему свету», «Упражнение с обручами», «Ванька-Встанька», «Пластилиновая ворона».

5. Игропластика. Специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

6. Пальчиковая гимнастика. Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях по сказкам и рассказам.

7. Игровой самомассаж. Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

8. Музыкально-подвижные игры. «День -ночь», «Запев — припев», «Нам не страшен серый волк», «Дети и медведь», «Трансформеры», «Горелки».

Музыкально-подвижные игры на определение темпа, характера и структуры музыкальных произведений.

Подвижно-образные игры по типу заданий для строевых и общеразвивающих упражнений.

9. Креативная гимнастика. Музыкально-творческие игры «Займи место». Специальные задания «Повтори за мной», «Делай как я, делай лучше меня».

2.3.1. Календарно-тематическое планирование занятий по фитнесу

Занятия проводятся 2 раза в неделю. 8 раза в месяц. 68 занятий в учебный год

Месяц № заняти я	игроритми ка	игротан ец	танцеваль но- ритмичес кая гимнастик а	музыкал ьно- подвижна я игра	хореографич еские упражнения	танцеваль ные шаги	Игропласт ика, акробатич еские упражнени я	Креативн ая гимнасти ка, пальчико вая гимнасти ка, игромасс аж
Октяб рь 1 недел я	Обследование: Выявление уровня музыкального и психомоторного развития ребенка. Метод обследования: наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий (на основе репертуара из «Ритмической мозаики» и «Са-фи-дансе»)							
Октя брь 2-3 неде ля	Хлопки в такт музыки (горошинки)	«Кузнеч ик» (песня о кузнечик е, муз. В. Шаинск ого)	«На крутом бережку» (Б.Савелье ва, А.Хайт)	«Найди своё место»	Стойка – руки на пояс, пятки вместе, носки врозь и расслабление	Танцевальн ый шаг с носки	«Змея», «Ёжик»	Творческа я игра «Кто я?»
4-5 неде ля	Хлопки в такт музыки (горошинки)	«Кузнеч ик» (песня о кузнечик е, муз. В. Шаинск ого) «Танец сидя» (музыка любой польки)	«На крутом бережку» (Б.Савелье ва, А.Хайт)	«Нитка – иголка»	Плавные движения руками	Танцевальн ый шаг на носки	«Морская звезда», «Краб», «Дельфин»	Упражнен ие на расслабле ние мышц «Вороны»
Нояб рь 9-10 неде ля	Акцентиров анная ходьба с махом руками вниз на сильную долю	«Если весело живётся »	Упражнен ие «Хоровод» песня «От улыбки» В.Шаински й, Пляцковск ий	«Цапля и лягушка»	Приседания (плие) поднятие на носки (релеве)	Комбинаци я из шагов: 8 шагов с носки, 4 приставны х шага вправо, присесть, ногу на пятку, 4 хлопка в ладони.	«Морская звезда», «Улитка»	Творческа я игра «Море волнуется »
11-12 неде ля	Акцентиров анная ходьба с махом руками вниз на сильную долю	«Если весело живётся »	Упражнен ие «Хоровод» песня «От улыбки» В.Шаински й, Пляцковск ий	«Цапля и лягушка»	Приседания (плие) поднятие на носки (релеве)	Комбинаци я из шагов: 8 шагов с носки, 4 приставны х шага вправо, присесть, ногу на пятку, 4 хлопка в ладони.	«Морская звезда», «Улитка»	Творческа я игра «Море волнуется »

Месяц № занятия	игроритми ка	игротан ец	танцеваль но- ритмичес кая гимнастик а	музыкал ьно- подвижна я игра	хореографич еские упражнения	танцеваль ные шаги	Игропласт ика, акробатич еские упражнени я	Креативн ая гимнасти ка, пальчико вая гимнасти ка, игромасс аж
Дека брь 13-14 неде ля	Хлопки на каждый счёт и через счёт	«Мы пойдём сначала вправо», «Галоп шестёрк ами (йоксу- полька)	«Часики» (песня «Тик-так» 3.Петров, А.Островс кий, «Чебурашк а»	«Нитка – иголка»	Комбинация: 1-2 присесть 3-4 исходное положение 5-6 на носки 7-8 исходное положение 1-2 руки на пояс 3-4 руки вниз 5-6 за спину 7-8 вниз	Сочетание приставны х и скрестных шагов в сторону	«Медуза», «Уж»	Игровой самомасса ж «Разотру ладошки сильно»
15-16 неде ля	Удары ногой на каждый счёт и через счёт	«Лавота »	«Ну, погоди!» (песня «Расскажи, снегурочка » Г.Гладков, Ю.Энтин) «Часики»	«Марш- полька»	Танцевальны е позиции ног: 1, 2, 3	Комбинаци я8 танцевал. шагов на носках, 8 шагов с поворотом на 360 градусов	Упражнени е для развития гибкости «Я – маг волшебник »	Пальчико вая гимнасти ка «Этот палец – дедушка ...»
Янва рь 17-18 неде ля	На 1 – хлопок, 2,3,4 - пауза	«Полька – хлопушк а» (музыка любой польки), «Мы пойдём сначала вправо»	Упражнен ие с платочком (песня «На свете невозможн ое случается»), «Ну, погоди!»	«Эхо»	Танцевальны е позиции рук: подготовител ьная, 1, 2, 3	Комбинаци я: 8 танцевальн ых шагов на носках, 8 шагов с поворотом на 180 градусов	«Кошечка», «Кобра»	Творческа я игра «Кто я?»
19-20 неде ля	На 1 – притоп, 2,3,4 - пауза	«Полька – хлопушк а»	Упражнен ие с обручем («Неприят ность эту мы переживём » Б.Савельев)	«Отгадай, чей голосок»	Перевод рук из подготовител ьн. позиции в 1, во 2, в 3, чнова в подготовител ьную	Русский хороводны й шаг	«Лодочка», «Замок»	Упражнен ие на дыхание и расслабле ние «Руки к солнцу поднимаю ...»
Февр аль 20-21 неде ля	На 1 – хлопок, 2,3,4 – пауза, на 5 – притоп, на 6,7,8 - пауза	Полька «Старый жук» (музыка из к/ф «Золушк а»)	«Ванька - встань-ка» (ансамбль «Рондо»), «Неприят ность эту мы переживём »	«Совушка »	Комбинация из пройденных элементов: 1-2 плие, 3-4 исходное положение, 5-8 повторить, 1-2 ногу в сторону на	Переменны й шаг	«Веточка», «Книжка»	Пальчико вая гимнасти ка «Этот палец хочет спать...»

Месяц № занятия	игроритми ка	игротан ец	танцеваль но- ритмичес кая гимнастик а	музыкал ьно- подвижна я игра	хореографич еские упражнения	танцеваль ные шаги	Игропласт ика, акробатич еские упражнени я	Креативн ая гимнасти ка, пальчико вая гимнасти ка, игромасс аж
					носок, 3-4 приставить 5-8 повторить 1-2 руки в 1поз. 3-4 во 2 поз. 5-8 в подготовит.			
22-23 неде ля	На 1-4 поднять руки вперёд, 5-8 опустить	«Автост оп» (музыка диско), Полька «Старый жук»	«Божья коровка» (песня «Лети коровка божья Т.Буланово й) «Ванька - встань-ка»	«Космона вты»	Комбинация из пройденных элементов: 1-2 плие, 3-4 исходное положение, 5-8 повторить, 1-2 ногу в сторону на носок, 3-4 приставить 5-8 повторить 1-2 руки в 1поз. 3-4 во 2 поз. 5-8 в подготовит.	Шаг с притопом с переменной ног	«Ящерица», «Кораблик»	Упражнен ие на релаксаци ю «Я лежу на спине как медуза на воде...»
Март 24-25 неде ля	Шаги по кругу: 1-4 руки вверх, 5-8 руки вниз	Бальный танец «Вару – вару», «Больша я прогулка »	«Разноцвет н. игра» (Б. Савельев), «Пластили но-вая ворона»	«Усни трава»	«Под музыку вивальди» (С.Никитин)	«Ковыряло чка»	«Кузнечик» , «Черепашка»	Творческа я игра «Магазин игрушек»
26-27 неде ля	1-4 первая шеренга руки вперёд 5-8 вторая шеренга руки вперёд 1-4 первая шеренга руки вниз 5-8 вторая шеренга руки вниз	«Чунга- чанга» В.Шаинс ки Бальный танец «Вару – вару»	«Марш» Г.Свиридо в, «Разноцвет н. игра»	«Погода»	«Танцкласс» (Ф.Лоу)	«Ковыряло чка», «Топотушк и	«Ёжик», «Слон»	Пальчико вая гимнасти ка «Этот палец хочет спать...»

[illegible]

3. Организационный раздел.

3.1. Программно-методическое обеспечение

1. О.В. Козырева «Лечебная физкультура для дошкольников», М., изд-во «Просвещение», 2005
2. Мошков В.Н. Активная коррекция деформаций позвоночника / В.Н.Мошков. – М: МЕДГИЗ
2. Хаменский Г.А. Коррекция нарушений осанки у дошкольников [текст] / Г.А.Хаменский. Дошкольное образование, 2001. - № 15(63)
3. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.В. Физическое воспитание дошкольников (практикум) /В.Н.Шебеко, Н.Н.Ермак, В.В.Шишкина.- М.: Академия, 2000.
4. Янкелевич Е.И Физическое воспитание детей от 0 до 7 лет / Е.И.Янкелевич. – М: Физкультура и спорт, 1999.

3.2. Условия реализации программы

Кадровые условия реализации программы

Педагог, реализующий дополнительную общеобразовательную программу дошкольного образования ЛГ МАДОУ «ДС № 2 «Белочка» физкультурно-спортивной направленности «Фитнес для детей» имеет высшее образование по специальности преподаватель физической культуры, высшую квалификационную категорию и имеет свидетельство инструктора ЛФК и массажа.

Педагог поддерживает специально организованную среду для проведения непрерывной образовательной деятельности; знает дидактический материал и умеет представлять его детям; владеет методами организации, планирования, анализа и оценки как собственной деятельности, так и деятельности конкретного ребенка или группы детей; поощряет самостоятельность детей и в то же время придает им уверенность в том, что в случае необходимости они всегда получают поддержку и помощь; создает и поддерживает атмосферу дружеских отношений между детьми; проявляет уважение к родителям, выстраивает партнерские отношения с ними.

3.3. Расписание занятий

	Вторник	Пятница
«Фитнес для детей»	15.00-15.30 Группа № 1 «Зайчики»	15.00-15.30 Группа № 1 «Зайчики»
	15.40 – 16.10 Группа № 2 «Белочки»	15.40 – 16.10 Группа № 2 «Белочки»

3.4. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

Предметно-пространственная развивающая среда соответствует возрастным, физическим, психологическим особенностям и потребностям каждого ребенка, представляет возможность для проявления инициативы ребенка, является источником информации для организации самостоятельной и совместной деятельности детей.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает реализацию всех задач Программы. Развивающая предметно-пространственная среда должна быть содержательной, насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной, безопасной, здоровьесберегающей, эстетически привлекательной.

В целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста физкультурный зал полностью укомплектован необходимым оборудованием и специальными пособиями.

Предметно-развивающая среда обеспечивает сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей посредством реализации современных и адаптированных к условиям дошкольного учреждения оздоровительных технологий. Эти технологии носят сугубо профилактический характер и направлены на поддержание эмоционально-положительного тона воспитанников.

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Фитнес для детей» обеспечивает сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей посредством реализации современных и адаптированных к условиям дошкольного учреждения оздоровительных технологий.

Образовательное пространство оснащено средствами обучения (в том числе техническими), соответствующими материалами, в том числе расходным игровым оборудованием (в соответствии со спецификой Программы).

Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования обеспечивает сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей посредством реализации современных и адаптированных к условиям дошкольного учреждения оздоровительных технологий, развивают двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики; возможность самовыражения детей.

Трансформируемость пространства предполагает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации.

Предметно-пространственная среда является доступной и безопасной, отвечает требованиям по обеспечению надёжности и безопасности использования всех её элементов.

Подобная организация пространства даёт возможность педагогу эффективно организовывать образовательный процесс с учётом индивидуальных особенностей детей.

На занятиях используется музыкальный материал:

- кассеты А.И.Бурениной по программе «Ритмическая мозаика»
- Диски и кассеты Т.И.Суворовой «Танцевальная ритмика для детей»
- Классическая музыка.
- Детские песни современных композиторов;
- популярные танцевальные мелодии;
- танцы народов мира;
- русские народные мелодии;

- Современные песни;
- Караоке для детей из мультфильмов и художественных фильмов и др.

Также имеются ТСО:

- музыкальный центр,
- ноутбук

Спортивное оборудование:

- сенсорные тропы для стоп;
- тактильные дорожки для профилактики плоскостопия;
- вестибулярные тренажеры «Перекасти-поле»;
- мячи физиоролы;
- массажные мячи;
- мячи медицинболлы;
- тоннель «Гусеница»;
- мячи-прыгунки;
- уголки для спортивного инвентаря;
- гимнастические стенки и скамейки;
- детские тренажеры;
- мягкие модули.

В построении развивающей среды предусмотрена возможность свободного перемещения детей, свободного общения их друг с другом и со взрослыми.

Список литературы

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической гимнастике для детей дошкольного и младшего школьного возраста). – 2-е изд., испр. и доп. Санкт-Петербург, 2000.-220 с.
2. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников. Учебно–методическое пособие. –М.: Аркти, 2005. – 108 с.
3. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ. Основные виды, сценарии занятий. –М.: 5 за знания, 2007. - 112 с.
4. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб; «Детство –ПРЕСС», 2000.
5. <http://www.maam.ru/detskijasad/tancevalno-ritmicheskaja-gimnastika-dlja-doshkolnikov.html>