

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 81 «Солнышко» комбинированного вида»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом МАДОУ №81
«Солнышко» комбинированного вида
Протокол №2 от 03.12.2024

УТВЕРЖДЕНО
Приказом МАДОУ №81
«Солнышко» комбинированного вида
от 06.12.2024 №77-ОД

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
ознакомительного уровня
«Розовая пантера»**

Автор-составитель программы:
старший воспитатель Субботина В.Н.
Возраст обучающихся: 3-4 года
Срок реализации программы: 1 год

Великий Новгород
2024

Пояснительная записка.

Программа дополнительного образования «Розовая пантера» имеет физкультурно – спортивную направленность и разработана на основе программ «СА – ФИ – ДАНСЕ» Ж.Е. Фирилева, Е.Г.Сайкина, Санкт – Петербург «Детство – пресс» 2003 г. и «ФИТНЕС – ДАНС» Ж.Е. Фирилева, Е.Г.Сайкина, Санкт – Петербург, «Детство – пресс 2007 г., а также методического пособия «Фитнес для детей и подростков», Москва, «Федерация Аэробики России», 1997 г.

Данная программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27 июля 2022 г. N 629.

- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года и Плана мероприятий по ее реализации»

- Методического пособия «Дополнительная общеразвивающая программа: практическое руководство по проектированию и дизайну» Н.Л.Буйловой 2022г.;

- Уставом Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 81 «Солнышко» комбинированного вида»

- Положения о требованиях к дополнительным общеобразовательным программам, порядке их разработки и экспертизы в МАДОУ «Детский сад №81 «Солнышко» комбинированного вида», утвержденного приказом заведующего от 21.01.2019 №7(б)-ОД

С учётом:

- письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ, включая разноуровневые);

- письма Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641\09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»)

и предусмотрена для реализации в муниципальном автономном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад № 81 «Солнышко» комбинированного вида».

Исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Из-за этого увеличивается статичная нагрузка на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, плоскостопие, искривление позвоночника, рост заболеваемости.

Таким образом, **педагогическая целесообразность** данной программы обусловлена необходимостью оптимизации двигательного режима дошкольника как одного из

элементов неспецифической профилактики острых респираторных заболеваний, поиска дополнительных форм работы с детьми по приобщению их к здоровому образу жизни.

Данная программа является наиболее **актуальной**, так как она составлена с учетом возрастных особенностей физического развития дошкольников, адаптирована для реализации в условиях дошкольного учреждения, сочетается с другими формами физической активности детей в течение дня в детском саду (утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры, двигательная активность в группе).

Вместе с тем, данная программа предусматривает теоретические знания детей о своем теле, о здоровом образе жизни, что соответствует задачам общеобразовательной программы дошкольного образования.

Кроме того, спортивно-игровая программа «Розовая пантера» содержит авторские разработки с учетом методики преподавания детского фитнеса.

Новизна и отличительные особенности данной программы заключается в том, что программа включает новое направление в здоровьесберегающей технологии «Детский фитнес», освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

Это деятельность, направленная на повышения уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни.

Детский фитнес – это хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки, и умения. Это уникальные занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, включающие в себя танцевальные упражнения, совершаемые в различном темпе, ритме, амплитуде, общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию, импровизационные движения, задание на развитие музыкальности и актерского мастерства, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики. Ребенок дошкольного возраста еще не способен запомнить и освоить сложные гимнастические упражнения, поэтому в основе реализации программы лежит принцип «от простого к сложному». Большое внимание на занятиях уделяется развитию двигательной функции, формированию правильной осанки, красивой походке, профилактике плоскостопия.

Современная физкультурно-оздоровительная работа – это постоянное движение вперед, пополнение арсенала используемых средств и методов тренировки. Основным средством, как и раньше, являются физические упражнения, вспомогательными – различные приспособления, которые помогают разнообразить эти упражнения и сделать их более интересными и занимательными.

Чем раньше ребенок ощутит радость от физических нагрузок, тем лучше. Ведь если младшего возраста регулярные занятия спортом дети воспримут, как само собой разумеющееся, то в дальнейшем ребенок сам будет испытывать потребность в занятиях, связанных с физическими нагрузками. Кроме того, фитнес – отличный способ выплеснуть неумную детскую энергию.

Детский фитнес - это не тяжелые спортивные тренировки, а увлекательное занятие, развивающее у детей координацию и ловкость движений, гибкость и пластичность, чувство ритма, внимание и быстроту реакции, повышающее способность ориентироваться в пространстве, укрепляющее осанку и мышцы ребенка, помогающее приобрести отличную физическую форму и приобщающее к здоровому образу жизни.

Программа адресована детям от 3-4 лет. Для обучения принимаются все желающие без предъявления требований к уровню подготовки.

Численный состав: 10 до 15 человек.

Срок реализации программы - 1 год обучения в очном формате

Режим и формы занятий: занятия проводятся с одновозрастными группами детей 1 раз в неделю по 1 академическому часу, 4 часа в месяц, 34 часа в год

Продолжительность занятий: для детей (3 – 4 года) - 15 минут;
Ведущей **формой** организации обучения является **групповая**, но с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Наряду с групповой формой работы, осуществляется

индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными способностями, результативность в усвоении программного материала может быть различной.

Целью данной программы является: создание условий для развития гармоничной, уверенной в себе личности, содействие осознанному отношению детей к своему здоровью, желанию заниматься физкультурой и спортом.

Для достижения данной цели формируются следующие **задачи**:

1. Обучающие:

- сформировать систему знаний о строении тела, технике выполнения упражнений;
- развивать мышление, воображение, находчивость, познавательную активность, расширять кругозор.

2. Оздоровительные:

- способствовать развитию и укреплению сердечно – сосудистой, дыхательной систем и опорно – двигательного аппарата;
- развивать психомоторные способности: мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно – силовые и координационные способности.

3. Воспитательные:

- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- развивать способность через движения эмоционально выражать образы своего настроения и чувства.
- воспитывать уверенность в себе, своих возможностях, уважение к своим товарищам, умение оказать помощь другу, потребность в систематических занятиях физкультурными упражнениями.

Особенности психофизиологического развития детей 3-4 лет.

Четвертый год жизни ребёнка характеризуется особенностью развития дыхательной, системы и к 3 – 4 годам устанавливается лёгочный тип дыхания, но строение лёгочной ткани не завершено, поэтому лёгочная вентиляция ограничена. В 3 – 4 года у ребёнка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из – за этого статическое напряжение мышц кратковременно и малыш не может сидеть или стоять не меняя позы. Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5 кг – 4 в возрасте 3 – 4 лет.

Вес – ростовые показатели физического развития между девочками и мальчиками почти одинаковы: рост составляет 92 – 99 см, масса тела 14 – 16 кг.

На четвёртом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные двигательные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Однако, отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

3-х летний ребенок владеет основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действие с предметами). Возникает интерес к определению соответствия движения образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерить свои силы со своими возможностями.

Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т. д.

Начинается развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети ориентируются в значительной мере на оценку воспитателя. 3-4-х летний ребенок владеет элементарными гигиеническими навыками самообслуживания.

Занятие делится на три части: вводную, основную и заключительную.

Вводная часть - разогревание организма, подготовка к комплексным нагрузкам предполагает: разновидности ходьбы и бега; танцевальные элементы; творческие задания; построения; игры на внимание.

Основная часть: -комплекс упражнений с предметами включает: упражнения из разных исходных положений для разных групп мышц; детский игровой стретчинг; аэробику; футбол-гимнастику упражнения импровизационного характера
-задания обучающего характера с элементами акробатики и гимнастики; манипуляции с предметами; упражнения на развитие физических качеств;
-подвижные игры с творческой направленностью соревновательного характера.

Заключительная часть - восстановление и расслабление, дыхательные упражнения, спокойные игры, дозировка согласно возрасту детей.

Планируемый результат.

1 год обучения (3 – 4 года)

По окончании 1 года обучения дети должны знать:

- названия основных частей тела;
- движения, в выполнении которых участвуют данные части тела (ноги-прыжки, бег, руки – махи, вращения и т.д.);
- упражнения для развития быстроты, силы, гибкости.

И уметь:

- строиться в круг, парами, врассыпную;
- перестраиваться в 2-3 колонны;
- выполнять марш на месте, марш вперед, открытый шаг;
- выполнять простые танцевальные упражнения;
- находить свой ориентир в пространстве;
- двигаться вокруг своего предмета;
- выполнять упражнения на дыхание после бега, прыжков.

Способами определения результативности реализации данной программы является организация и проведение тестирования в начале и конце учебного года с целью оценки уровня развития силы и выносливости мышц брюшного пресса и рук, а также уровня развития гибкости позвоночного столба.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- открытые занятия (ежегодно в декабре и мае);
- участие в соревнованиях внутри ДООУ,
- участие в городских и областных соревнованиях.

Способы оценки результативности освоения программы детьми 3-4 лет

Мониторинг детского развития осуществляется с использованием метода наблюдения, критериальных диагностических методик и тестовых методов.

Диагностические тесты подбираются с учётом: развития основных физических качеств – гибкости, быстроты, координационных способностей; способности детей к использованию уже известного объёма двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

Диагностические методики

I. Равновесие

1. Упражнение «Фламинго». Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек.).

2. Упражнение «Ровная дорожка» Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела рассредоточен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед.

II. Гибкость. Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях.

III. Чувство ритма. Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

Высокий – соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма.

Средний – испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется.

Низкий – не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Равновесие		Гибкость		Чувство ритма	
		Упражнение «Фламинго» и «Ровная дорожка»		Наклон туловища вперед из положения стоя (см)		Соответствие движению и ритму музыки	
		Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							

Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Важнейшим условием развития детей является взаимодействие с родителями по вопросам образования ребёнка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность.

Цель взаимодействия с семьёй: создание необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности ребёнка.

Взаимодействие с семьёй должно быть построено на основе гуманно-личностного подхода, согласно которому признаётся право родителей на уважение, понимание..

Задачи взаимодействия детского сада с семьёй:

- Изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам физического развития детей, условий организации разнообразной деятельности в семье;
- Информирование друг друга об актуальных задачах обучения детей на разных возрастных этапах их развития и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;
- Создание условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми, возникновению чувства единения, радости, гордости за полученные результаты;

1. Привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях,
2. Поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребёнка и создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

Учебный план обучения для воспитанников 3-4 лет

№ п/п	Разделы	Количество часов		
		всего	практика	теория
1.	Вводное занятие. Инструктаж. Диагностика.	2	1	1
2.	Игровой комплекс упражнений на гибкость (стретчинг)	11	8.8	2.2
3.	Ритмическая гимнастика с предметами	10	8	2
4.	Музыкально - ритмические игры и общеразвивающие упражнения без предметов	11	8.8	2.2
Формы аттестации		• открытые занятия; • участие в соревнованиях		
	ИТОГО	34	26.6	7.4

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж. Диагностика.	1	0.5	0.5	Мониторинг развития двигательной деятельности
2.	Музыкально - ритмические игры	1	0.2	0.8	Наблюдение. Беседа.
3.	Музыкально - ритмические игры «Лесной стадион»	1	0.2	0.8	Наблюдение. Беседа.
4.	Игровой стретчинг - сказка «Колобок»	1	0.2	0.8	Наблюдение. Беседа.
5.	Ритмическая гимнастика «Поиграй-ка с нами яркий платочек!» (компл.упр.№6)	1	0.2	0.8	Наблюдение. Беседа.
6.	Музыкально - ритмические игры «Игра с ёжиками»	1	0.2	0.8	Наблюдение. Беседа.
7.	Ритмическая гимнастика «Мы сильные и ловкие!» (компл.упр.№7 с мешочками)	1	0.2	0.8	Наблюдение. Беседа.
8.	Игровой стретчинг - сказка «У солнышка в гостях»	1	0.2	0.8	Наблюдение. Беседа.
9.	Ритмическая гимнастика «Чудо-кубик!» (компл.упр.№9, с кубиками)	1	0.2	0.8	Наблюдение. Беседа.

10.	Игровой стретчинг - сказка «Репка»	1	0.2	0.8	Наблюдение. Беседа.
11.	Музыкально - ритмические игры	1	0.2	0.8	Наблюдение. Беседа.
12.	Игровой стретчинг - сказка «Цыплёнок и утёнок»	1	0.2	0.8	Наблюдение. Беседа.
13.	Музыкально - ритмические игры «Снежинки-пушинки»	1	0.2	0.8	Наблюдение. Беседа.
14.	Ритмическая гимнастика «Флажок-дружок!» (компл.упр.№8, с флажками)	1	0.2	0.8	Наблюдение. Беседа.
15.	Музыкально - ритмические игры «В гости к ёлочке»	1	0.2	0.8	Наблюдение. Беседа.
16.	Игровой стретчинг - сказка «Сказка о глупом мышонке»	1	0.2	0.8	Наблюдение. Беседа.
17.	Музыкально - ритмические игры. Открытое занятие для родителей «Теремок»	1	0.2	0.8	Наблюдение. Беседа.
18.	Игровой стретчинг - сказка «Мойдодыр»	1	0.2	0.8	Наблюдение. Беседа.
19.	Ритмическая гимнастика «Нам весело!» (компл.упр.№9, с кубиками)	1	0.2	0.8	Наблюдение. Беседа.
20.	Игровой стретчинг - сказка «Сказка об умном мышонке»	1	0.2	0.8	Наблюдение. Беседа.
21.	Ритмическая гимнастика «Смешарики» (компл.упр.№10, с мячами)	1	0.2	0.8	Наблюдение. Беседа.
22.	Игровой стретчинг - сказка «Кто я?»	1	0.2	0.8	Открытое занятие
23.	Музыкально - ритмические игры «Прогулка на цветочную поляну»	1	0.2	0.8	Наблюдение. Беседа.
24.	Ритмическая гимнастика «К обезьянкам в гости» (компл.упр.№8, с флажками)	1	0.2	0.8	Наблюдение. Беседа.
25.	Игровой стретчинг «Мы играем!»	1	0.2	0.8	Наблюдение. Беседа.
26.	Музыкально - ритмические игры	1	0.2	0.8	Наблюдение. Беседа.
27.	Ритмическая гимнастика «Мы едем, едем, едем!» (компл.упр.№11, с обручем)	1	0.2	0.8	Наблюдение. Беседа.
28.	Игровой стретчинг - сказка «Как зайцы волка напугали»	1	0.2	0.8	Наблюдение. Беседа.
29.	Музыкально - ритмические игры «Весёлый зоопарк».	1	0.2	0.8	Наблюдение. Беседа.
30.	Ритмическая гимнастика «Разноцветные матрешки» компл.упр.№6, с платочками)	1	0.2	0.8	Наблюдение. Беседа.
31.	Игровой стретчинг - сказка «Невоспитанный мышонок»	1	0.2	0.8	Наблюдение. Беседа.

32.	Ритмическая гимнастика «Поиграй-ка, звонкий мяч!» (компл.упр.№10, с мячами)	1	0.2	0.8	Наблюдение. Беседа.
33.	Музыкально - ритмические игры	1	0.2	0.8	Открытое занятие
34.	Подведение итогов. Диагностика	1	0.5	0.5	Мониторинг развития двигательной деятельности

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	16.09.2024	02.06.2025	34	34	34	1 раз в неделю по 1 часу

Содержание 1 год обучения

Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж. Диагностика (2 часа).

На первом занятии с детьми проводится беседа на тему «Техника безопасности на занятиях в спортивном зале». При выполнении упражнений и проведения подвижных игр в течение года эти знания закрепляются. Во время занятий при необходимости педагог объясняет воспитанникам правила выполнения тех или иных упражнений и заданий, правила подвижных игр. При знакомстве с новыми музыкальными композициями педагог объясняет движения, которые выполняются под музыкальное сопровождение.

Раздел 2. Игровой комплекс упражнений на гибкость (стретчинг) (11 часов).

Упражнения стретчинга это упражнения для развития мышечной силы, растяжки, гибкости, пластичности в образных, игровых и двигательных действиях. Упражнения объединены в серии: для спины, брюшного пресса и т.д. Каждая такая группа упражнений имеет свой терапевтический эффект. Знакомство со строением тела. Беседа о частях тела, их названиях и функциях, типах движений.

Практика.

Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пояса путем прогиба назад: «Змея», «Змея» (усложненный вариант), «Кобра», «Кораблик», «Лодка», «Качели».

Упражнения на укрепление мышц спины путем наклона вперед: «Горка», «Ежик», «Книжка», «Птица», «Носорог».

Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону:

«Лисичка», «Муравей», «Стрекоза», «Тростинка», «Флюгер».

Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Бабочка», «Паучок», «Велосипед», «Паровозик», «Зайчик», «Бег».

Упражнения на укрепление и развитие стоп:

«Ходьба», «Лошадка», «Лошадка» (усложненный вариант), «Гусеница», «Лягушонок».

Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса:
«Пловцы», «Самолет», «Замочек», «Мельница»

Раздел 3. Ритмическая гимнастика с предметами (10 часов)

Гимнастика оздоровительная и спортивная. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, флажками, обручем, мешочками, кубиками.

Практика.

Ходьба: в колонне по одному и врассыпную; врассыпную с нахождением своего в колонне по звуковому сигналу; противоходом; спортивным шагом с оттянутым носочком; на носках; на пятках; на наружном ребре стопы; в разном темпе; гимнастическим шагом; с выполнением различных заданий для рук.

Бег: врассыпную; с остановкой на звуковой сигнал; в чередовании с другими движениями; с изменением темпа и направления движения; змейкой между предметами; с высоким подниманием колен; с забрасыванием ног назад; на четвереньках; с выбрасыванием прямых ног вперед.

Прыжки: подпрыгивания на месте на 2-х ногах с оттянутыми носочками ног; с поворотом кругом; попеременно на правой и левой ноге; на 2-х ногах с продвижением вперед; ноги вместе - ноги врозь с продвижением вперед; боковой галоп.

Упражнения на развитие чувства ритма и формирования двигательных навыков; на развитие координационных способностей, внимания и памяти, формирование умений ориентироваться в пространстве; профилактика плоскостопия; упражнения ходьба по гимнастической палке боком приставным шагом; подлезание под воротиками, перешагивание; развитие у детей координации движений под музыку, сочетание движения с музыкой и словами.

Раздел 4. Музыкально - ритмические игры и общеразвивающие упражнения без предметов (11 часов)

Игры и правила. Рассказ педагога о движении в общем пространстве (по всему залу), около своего предмета, на месте. Рассказ педагога о том, что нужно сохранять дистанцию, не подходить близко к другим детям. Двигаться нужно свободно, не задевая друг друга, не наталкиваясь друг на друга. Рассказ педагога о том, что можно двигаться в разных направлениях: вперед, назад, вправо, влево, на месте, вокруг себя, парами, по кругу, шеренгой и т.д.

Практика.

Имитационные игры: Игры на расслабление и развитие сенсорной чувствительности: Танцевальные игры. Игровые упражнения «Найди свое место», танцевально-игровые задания по перемещению в зале.

Подвижные игры направлены на развитие физических качеств: быстроту, ловкость, скоростно – силовые качества.

«Возьми платочек», «Удочка», «По местам», «Ловишки с ленточкой», «Грибник», «Лежебока кот проснулся», «Мыльные пузыри», «Пингвины», «Колобок», «Бусинки», «Дружные ребята», «Одуванчик», «Непоседа - воробей», «Снежная королева», «Быстро возьми», «Успей выбежать», «Медвежонок».

Материальное обеспечение программы дополнительного образования.

1. Спортивный зал;

2. Спортивный инвентарь:

Индивидуальные коврики -15 шт.

Мячи, шарики, массажные шарики, ленты, погремушки – по 15 шт

Кубики, мякиши- набор

Набивные мешочки -15 шт.

Гимнастические палки-15 шт.

Обручи, колечки - по 15 шт.

Тоннели - 2шт.

Воротники- 8 шт. (разной высоты по 2 шт.)
Дорожки – 3 шт.
Гимнастическая скамейка -1 шт.
Гимнастическая лестница -1 шт.
Гимнастические маты -4 шт.
Шнуры, канат- 4шт.
Гантели -15 шт.
Игрушки: заяц, медведь, собака, курочка, уточка, кошка – набор.
Скакалки – 15 шт.
Фитбол-мячи – 15 шт.
3.Магнитофон с записями танцевальной музыки.
4. Дидактический материал:
- аудио и видео материалы,
- схемы,
- альбомы,
- картины, открытки,
- игрушки,
- модели человека.

Методическая литература:

- 1.Фирилева Ж.Е., Сайкина Е. Г. «СА – ФИ – ДАНСЕ». Танцевально – игровая гимнастика для детей. Учебно – методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.: «Детство – пресс», 2003 г.
- 2.Фирилева Ж.Е., Сайкина Е. Г. «ФИТНЕС – ДАНС» лечебно – профилактический танец. Учебно – методическое пособие. – СПб.: «Детство – пресс» 2007 г.
- 3.Вавилова Е.Н. «Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость». Пособие для воспитателей детского сада.- М.: Просвещение, 1981 г.
- 4.Вавилова Е.Н. «Учите бегать, прыгать, лазать, метать». Пособие для воспитателя детского сада.- М.: Просвещение, 1983 г.
- 5.Крамкина С.В., Белецкая М.М. «Ритмическая гимнастика». Пособие для воспитателя детского сада.- М.: Просвещение, 1985 г.
- 6.Кильпио Н.Н. «Восемьдесят игр для детского сада». Пособие для воспитателя детского сада.- М.: Просвещение, 1980 г.
- 7.Логинова М.И. «Развивающие игры: быстрее, выше, сильнее. СПб.: Дельта, 1998 г.
- 8.Карен Клиппинир А, Лашаун Дэйл Фитнес для детей и подростков. Методическое пособие.- М.: Федерация Аэробики России, 1997 г.
9. Назарова А.Г. Игровой стретчинг: («Школа творчества» авторская методика).- СПб, 1995 г.

Календарно- тематический план 3-4 года «Розовая пантера»

№ п/п	Месяц число	Форма занятия	Кол. часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.		групповая	1	Вводное занятие. Инструктаж. Диагностика.	Спортивный зал	Мониторинг развития двигательно й деятельност и
2.		групповая	1	Музыкально - ритмические игры	Спортивный зал	
3.		групповая	1	Музыкально - ритмические игры «Лесной стадион»	Спортивный зал	
4.		групповая	1	Игровой стретчинг - сказка «Колобок»	Спортивный зал	
5.		групповая	1	Ритмическая гимнастика «Поиграй-ка с нами яркий платочек!» (компл.упр.№6)	Спортивный зал	
6.		групповая	1	Музыкально - ритмические игры «Игра с ёжиками»	Спортивный зал	
7.		групповая	1	Ритмическая гимнастика «Мы сильные и ловкие!» (компл.упр.№7 с мешочками)	Спортивный зал	
8.		групповая	1	Игровой стретчинг - сказка «У солнышка в гостях»	Спортивный зал	
9.		групповая	1	Ритмическая гимнастика «Чудо-кубик!» (компл.упр.№9, с кубиками)	Спортивный зал	
10.		групповая	1	Игровой стретчинг - сказка «Репка»	Спортивный зал	
11.		групповая	1	Музыкально - ритмические игры	Спортивный зал	
12.		групповая	1	Игровой стретчинг - сказка «Цыплёнок и утёнок»	Спортивный зал	
13.		групповая	1	Музыкально - ритмические игры «Снежинки-пушинки»	Спортивный зал	
14.		групповая	1	Ритмическая гимнастика «Флажок-дружок!» (компл.упр.№8, с флажками)	Спортивный зал	
15.		групповая	1	Музыкально - ритмические игры «В	Спортивный зал	

				гости к ёлочке»		
16.		групповая	1	Игровой стретчинг - сказка «Сказка о глупом мышонке»	Спортивный зал	
17.		групповая	1	Музыкально - ритмические игры. Открытое занятие для родителей «Теремок»	Спортивный зал	
18.		групповая	1	Игровой стретчинг - сказка «Мойдодыр»	Спортивный зал	
19.		групповая	1	Ритмическая гимнастика «Нам весело!» (компл.упр.№9, с кубиками)	Спортивный зал	
20.		групповая	1	Игровой стретчинг - сказка «Сказка об умном мышонке»	Спортивный зал	
21.		групповая	1	Ритмическая гимнастика «Смешарики» (компл.упр.№10, с мячами)	Спортивный зал	
22.		групповая	1	Игровой стретчинг - сказка «Кто я?»	Спортивный зал	Открытое занятие
23.		групповая	1	Музыкально - ритмические игры «Прогулка на цветочную поляну»	Спортивный зал	
24.		групповая	1	Ритмическая гимнастика «К обезьянкам в гости» (компл.упр.№8, с флажками)	Спортивный зал	
25.		групповая	1	Игровой стретчинг «Мы играем!»	Спортивный зал	
26.		групповая	1	Музыкально - ритмические игры	Спортивный зал	
27.		групповая	1	Ритмическая гимнастика «Мы едем, едем, едем!» (компл.упр.№11, с обручем)	Спортивный зал	
28.		групповая	1	Игровой стретчинг - сказка «Как зайцы волка напугали»	Спортивный зал	
29.		групповая	1	Музыкально - ритмические игры «Весёлый зоопарк».	Спортивный зал	
30.		групповая	1	Ритмическая гимнастика «Разноцветные матрешки» компл.упр.№6, с платочками)	Спортивный зал	
31.		групповая	1	Игровой стретчинг - сказка «Невоспитанный мышонок»	Спортивный зал	

32.		групповая	1	Ритмическая гимнастика «Поиграй-ка, звонкий мяч!» (компл.упр.№10, с мячами)	Спортивный зал	
33.		групповая	1	Музыкально - ритмические игры	Спортивный зал	Открытое занятие
34.		групповая	1	Подведение итогов. Диагностика	Спортивный зал	Мониторинг развития двигательно й деятельност и

Общеразвивающие упражнения для детей 3-4 лет.

Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов №1.

1. «Покажи ручки»

И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки убрать за спину.

Выполнение: «Где наши ручки?», «Вот!» - вынести руки вперёд, и.п. Повторить: 4-5 раз.

2. «Маленькие - большие»

И.п.: то же, руки внизу.

Выполнение: подняться на носки, руки вверх, потянуться, - «Вот какие мы большие»; присесть, положить руки на колени, - «Вот какие мы маленькие». Повторить: 4-6 раз.

3. «Покажи колени»

И.п.: стоя, руки на поясе.

Выполнение: «Где колени?» наклониться вперёд, коснуться колен руками «Вот!», и.п. Повторить: 4-5 раз.

4. «Чьи ножки?»

И.п.: сидя, ноги прямо, упор рук сзади.

Выполнение: «Чьи ножки?», «Мои» согнуть ноги в коленях, обхватить руками, и.п. т. Повторить: 4-5 раз.

5. «Как умеют прыгать ножки»

Прыжки на двух ногах, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов №2.

1. «Хлопок»

И.п.: ноги слегка расставить, руки опущены.

Выполнение: руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, сказать «Хлоп!», и.п. Повторить: 4 -6 раз.

2. «Лягушонок»

И.п.: ноги слегка расставить, руки на поясе.

Выполнение: присесть, ладони прижать к полу между ног, голову приподнять, сказать «Ква!», и.п. Повторить: 4-5 раз.

3. «Гуси»

И.п.: сидя, ноги врозь, упор рук сзади.

Выполнение: наклон вперёд, достать носочков, сказать «ш-ш-ш», и.п. Повторить: 4-6 раз.

4. «Кошка выгибает спину»

И.п.: стоя на коленях и ладонях.

Выполнение: опустить голову вниз, смотреть на ноги – кошка сердится, поднять голову, прогнуть спину – кошка добрая. Повторить: 4-5 раз.

5. «Прыгают на лужайке зайчики»

Прыжки на двух ногах, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов №3.

1. «Птица машет крыльями»

И.п.: ноги слегка расставить, руки опущены.

Выполнение: руки через стороны вверх, и.п. Повторить: 5-6 раз.

2. «Утки ныряют»

И.п.: то же, руки к плечам.

Выполнение: наклон вниз, руки отвести назад, и.п. Повторить: 4-6 раз.

3. «Ласточка летит»

И.п.: присесть, руки согнуты в локтях перед собой.

Выполнение: встать, отвести руки назад, прогнуться («ласточка летит»), и.п. Повторить: 5-6 раз.

4. «Цапля»

И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки на поясе.

Выполнение: поочерёдное поднятие ног. Повторить: 4-6 раз.

5. «Птицы улетают»

Медленное кружение в правую и левую стороны, бег врассыпную.

Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов №4.

1. «Огни мигают»

И.п.: ноги слегка расставить, руки опущены.

Выполнение: поднять руки вперёд, сжимая и разжимая кисти, и.п. Повторить: 4-6 раз

2. «Подъёмный кран»

И.п.: то же, руки в стороны.

Выполнение: наклониться вниз, руками тянуться к полу, и.п. Повторить: 4-5 раз.

3. «Потопаем и похлопаем»

И.п.: сидя, упор рук с боков, голову приподнять.

Выполнение: согнуть ноги, потопаем, выпрямиться, похлопаем в ладошки. Повторить: 5-6 раз

4. «Мост закрыт – мост открыт»

И.п.: стоя на коленях и ладонях.

Выполнение: поднять туловище, выпрямить ноги, и.п. Повторить: 5-6 раз.

5. «Узкая дорожка - широкая»

Прыжки ноги вместе – ноги врозь, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

Комплекс общеразвивающие упражнения без предметов №5.

1. «Заведи мотор»

И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки согнуты в локтях на уровне груди, пальцы сжаты в кулаки.

Выполнение: круговые движения руками на уровне груди.

2. «Накачаем шины»

И.п.: ноги слегка расставить, пальцы сжаты в кулаки, перед собой.

Выполнение: наклон вперёд, и.п. Повторить: 5-6 раз.

3. «Проверка руля»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях (имитация держания руля).

Выполнение: поворот вправо (влево), и.п. Повторить: 4-6 раз.

4. «Открой ворота»

И.п.: то же.

Выполнение: вынести руки вперёд, развести в стороны.

5. «Сели в машину»

И.п.: стоя, ноги на ширине стопы, руки на поясе.

Выполнение: присесть (едем с горки), встать (в горку). Повторить: 5-6 раз.

6. «Поехали быстро-быстро»

Бег врассыпную.

Комплекс общеразвивающих упражнений с платочком. №6

1. «Передай платочек»

И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, платочек в одной руке.

Выполнение: поднять руки вверх, передать платочек в другую руку над головой, и.п. Повторить: 4-5 раз.

2. «Спрятались»

И. п.: то же, взять платочек за углы.

Выполнение: присесть, поднять платочек перед собой «Спрятались!», и.п. Повторить: 5 -6 раз

3. «Спрячем ножки»

И. п.: сидя, ноги вместе, платочек так же.

Выполнение: наклониться вперёд, накрыть платочком носки ног, выпрямиться, показать пустые руки «Нет!», наклониться, взять платочек «Вот!». Повторить: 5 – 6 раз

4. «Спрячем платочек»

И. п.: сидя, ноги врозь, платочек лежит между ног, упор рук сзади.

Выполнение: ноги вместе, сказать «Нет!», ноги врозь «Вот!». Повторить: 5 -6 раз.

5. «Покажи платочек»

И. п.: то же, платочек лежит на одной ноге.

Выполнение: поднять ногу с платочком вверх «Вот!». Повторить: 3-4 раза, то же другой ногой.

6. Машем платочком над головой, прыгаем на двух ногах; чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

Комплекс общеразвивающие упражнения с мешочком №7

1. «Передай мешочек»

И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, мешочек в одной руке.

Выполнение: поднять руки вверх, передать мешочек в другую руку над головой, и.п.

Повторить: 4-5 раз.

2. «Положи мешочек»

И.п.: стоя, ноги на ширине стопы.

Выполнение: присесть, положить мешочек, встать, сказать «Нет!» Присесть, взять сказать «Вот!». Повторить:4-6 раз.

3. «Достань носочков»

И.п.: сидя, ноги врозь.

Выполнение: наклониться, положить мешочек между ног у носочков, и. п., наклониться, взять. Повторить 5-6 раз.

4. «Спрячем мешочек»

И. п.: сидя, ноги врозь, мешочек лежит между ног, упор рук сзади.

Выполнение: ноги вместе, сказать «Нет!», ноги врозь «Вот!». Повторить 5-6 раз.

5. «Повернись и спрячь»

И.п.: сидя, ноги скрестно.

Выполнение: повернуться, положить мешочек за спину и.п. сказать «Нет!» повернуться, взять и.п. сказать «Вот!», то же в другую сторону. Повторить:4-6 раз.

6. Прыжки на двух ногах вокруг мешочка, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

Комплекс общеразвивающие упражнения с флажками. №8

1. «Салют»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, флажки опущены.

Выполнение: поднять флажки через стороны вверх, помахать 3 раза, и.п. Повторить:4-6 раз.

2. «Неваляшка»

И.п.: то же.

Выполнение: наклониться вправо (влево), постараться достать флажком пола, и.п.

Повторить: 4-6 раз.

3. «Постучи»

И.п.: стоя, ноги на ширине стопы.

Выполнение: присесть, поставить флажки палочками на пол, и.п. Повторить: 5 -6 раз.

4. «Дотянись»

И.п.: сидя, ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч.

Выполнение: наклониться вперёд, поставить флажки у носочков, и.п. Повторить 5-6 раз.

5. «Спрячем флажки»

И. п.: сидя, ноги врозь, флажки лежат между ног, упор рук сзади.

Выполнение: ноги вместе, сказать «Нет!», ноги врозь «Вот!». Повторить: 5-6 раз.

6. «Повернись»

И.п.: стоя на коленях, флажки внизу.

Повторить Выполнение: повернуться вправо (влево), отвести флажок назад, посмотреть на него, и.п. Повторить:4-6 раз.

6.Прыжки на двух ногах, флажками махать над головой, руки прямые; чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой

Комплекс общеразвивающие упражнения с кубиками. №9

1. «Кубик на кубик»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, кубики опущены.

Выполнение: вынести руки вперёд, поставить кубик на кубик, и.п. Повторить:4-5 раз.

2. «Не ленись»

И.п.: то же, кубики у плеч.

Выполнение: наклон вправо (влево), опустить правую (левую) руку вниз, и.п. Повторить:4-6 раз.

3. «Тук»

И.п.: то же, наклониться вниз, коснуться кубиками колен «Тук!», и.п. Повторить: 5 раз.

4. «Не урони»

И.п.: стоя, ноги на ширине стопы, кубики стоят на полу пирамидкой, руки на поясе.

Выполнение: присесть, коснуться верхнего кубика «Тихо!», и.п. Повторить:5-6 раз.

5. «Спрячем»

И.п.: сидя, руки с кубиками в стороны.

Выполнение: согнуть ноги, спрятать кубики под колени «Нет!», и.п. Повторить:5 раз.

6. «Повернись и спрячь»

И.п.: сидя, ноги скрестно, кубики на коленях.

Выполнение: повернуться, положить кубик за спину и.п. сказать «Нет!» повернуться, взять и.п. сказать «Вот!» то же в другую сторону. Повторить: 4-6 раз.

7. Прыжки на двух ногах вокруг своих кубиков, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

Комплекс общеразвивающие упражнения с мячом. №10

1. «Мяч за голову»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу.

Выполнение: мяч вверх, посмотреть, за голову (голову не опускать), поднять вверх, и.п. Повторить:4-6 раз.

2. «Положи»

И. п.: стоя, ноги на ширине стопы, мяч прижат к груди.

Выполнение: присесть, положить мяч на пол, встать, руки на пояс, присесть, взять мяч, и.п. Повторить:4-5 раз.

3. «Голову на мяч»

И. п.: сидя, упор рук сзади, мяч между ног.

Выполнение: наклониться, достать головой мяча, выпрямиться, посмотреть вверх. Повторить: 5-6 раз

4. «Спрячем мяч»

И. п.: лёжа на спине, мяч на животе.

Выполнение: согнуть ноги в коленях, головой тянуться к мячу, и.п. Повторить: 4-5 раз.

5. «Подними вверх»

И. п.: сидя на коленях, мяч в руках.

Выполнение: встать на колени, поднять мяч вверх, и.п. Повторить: 5-6 раз.

6. Прыжки на двух ногах вокруг мяча, лежащего на полу. Чередовать с ходьбой.

Комплекс общеразвивающие упражнения с обручем. №11

1. «Воротничок»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, обруч хват с боков «одет воротничком».

Выполнение: обруч поднять вверх, вынести вперёд, поднять вверх, и.п. Повторить: 4-5 раз.

2. «Юбочка»

И.п.: то же, обруч одет как юбочка.

Выполнение: наклониться вправо (влево); и.п. Повторить: 4-6 раз.

3. «Наклонись»

И. п.: то же, руки на поясе, обруч лежит на полу.

Выполнение: наклониться вниз, тянуться к обручу, и.п. Повторить: 5-6 раз.

4. «Положи обруч»

И. п.: узкая стойка, обруч одет как юбочка.

Выполнение: присесть, положить обруч на пол (взять), и.п. Повторить: 4-5 раз.

5. «Повернись»

И. п.: сидя «крестиком» в обруче, руки на поясе.

Выполнение: повернуться вправо (влево) - назад, отвести руку, посмотреть, и.п. Повторить: 4-6 раз.

6. «Зайчик в домик»

И. п.: стоя в обруче, лежащем на полу, ноги вместе, руки на поясе.

Выполнение: прыгнуть из обруча, повернуться, прыгнуть в обруч. Повторить: 2 раза. Чередовать с ходьбой вокруг обруча.

Приложение 2

Упражнения по игровому стретчингу.

1. Упражнение «Деревце»

И. п.: сомкнутая стойка, пятки вместе, носки слегка разведены в стороны, руки вдоль туловища. 1-напрячь мышцы бедра, втянуть живот, вытянуть шею; 2-поднять прямые руки над головой, вдох; 3-4 опустить руки, расслабиться, выдох.

2. Упражнение «Звезда»

И. п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки вдоль туловища. 1-вытянуть руки в стороны ладонями вниз, вдох, грудную клетку «раскрыть»; 2-руки опустить, расслабиться. Выдох.

3. Упражнение «Самолёт»

И. п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1- выпрямить назад правую (левую) ногу, вдох; 2 - руки в стороны, спину выпрямит, выдох.

4. Упражнение «Черепашка»

И. п.: стоя на коленях, руки вдоль туловища. 1- потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник, вдох; 2 - на выдохе наклониться вперёд, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки вдоль туловища лежат на полу.

5. Упражнение «Лисичка»

И. п.: стоя на коленях, голени и ступни вместе. 1-сесть на пол справа (слева, согнутые ноги остаются слева (справа); 2-потянуться вверх; 3-и. п.

9. Упражнение «Цапля»

И. п.: сомкнутая стойка, руки вдоль туловища. 1-согнуть правую (левую) ногу и, помогая себе одной или обеими руками, поставить правую (левую) ступню на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше; 2-развести руки в стороны, удерживать равновесие.

10. Упражнение «Медуза»

И. п.: лёжа на спине. Приподнять голову, ноги и руки, потрясти слегка руками и ногами.

12. Упражнение «Велосипед»

И. п.: лежа на спине, упор на предплечья, ноги прямые; 1- поднять ноги вверх и выпрямлять их вперёд поочерёдно «крутить педали»; 2 - и. п.

14. Упражнение «Волк»

И. п.: стоя в упоре на ладони и колени. 1- поднять вперёд правую (левую) руку, потянуться за рукой; 2 - вернуться в и. п.