

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: 4-5 лет
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 статическая 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).

Многообразие физических упражнений и методов их применения, составляющих содержание программы, позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма в соответствии с двигательными возможностями ребенка.

Предлагаемая программа направлена на активизацию защитных сил организма детей, овладение навыками совершенного управления своим телом, развитие и высвобождение скрытых творческих и оздоровительных возможностей подсознания, укрепление позвоночника. Методика упражнений основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм в сочетании с правильным дыханием.

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 4-5 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 2 раза в неделю по 1 академическому часу, 8 часов в месяц, 69 часов в год

Продолжительность занятий: для детей (4 -5 лет) - 20 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 4-5 лет.

Дети 4-5 лет все еще не осознают социальные нормы и правила поведения, однако у них уже начинают складываться обобщенные представления о том, как надо и не надо себя вести. В этом возрасте у детей появляются представления о том, как положено себя вести девочкам и как - мальчикам. Дети хорошо выделяют несоответствие нормам и правилам не только в поведении другого, но и в своем собственном. Таким образом, поведение ребенка 4-5 лет не столь импульсивно и непосредственно, как в 3-4 года, хотя в некоторых ситуациях ему все еще требуется напоминание взрослого или сверстников о необходимости придерживаться тех или иных норм и правил.

Восприятие в этом возрасте постепенно становится осмысленным, целенаправленным и анализирующим. В среднем дошкольном возрасте связь мышления и действий сохраняется, но уже не является такой непосредственной, как раньше. Внимание становится все более устойчивым, в отличие от возраста трех лет (если ребенок пошел за мячом, то уже не будет отвлекаться на другие интересные предметы). Важным показателем развития внимания является то, что к пяти годам появляется действие по правилу - первый необходимый элемент произвольного внимания. Именно в этом возрасте дети начинают активно играть в подвижные игры с правилами (прятки, салочки). В среднем дошкольном возрасте интенсивно развивается память ребенка. В этом возрасте происходит развитие инициативности и самостоятельности ребенка в общении с взрослыми и сверстниками. Дети продолжают сотрудничать с взрослыми в практических делах (совместные игры, поручения). У детей наблюдается потребность в уважении взрослых, их похвале, поэтому на замечания взрослых ребенок пятого года жизни реагирует повышенной обидчивостью.

Но при этом взрослому следует учитывать несформированность волевых процессов,

зависимость поведения ребенка от эмоций, доминирование эгоцентрической позиции в мышлении и поведении.

Ожидаемый результат (4-5 лет).

По окончании года обучения дети должны знать:

- названия частей тела;
- движения, выполняемые данными частями тела;
- упражнения для развития скорости, быстроты, гибкости, ловкости;
- знать названия движений.

И уметь:

- выполнять базовые шаги аэробики: открытый шаг, марш на месте, марш вперед, назад, вправо, влево;
- выполнять движения в одну сторону с инструктором;
- выполнять движения согласовано, ритмично, двигаться в такт музыке;
- выполнять элементарные танцевальные движения;
- держать дистанцию во время движения;
- выполнять построения в круг, шеренгу;
- выполнять построение из одной колонны в 2-3 колонны;
- строиться парами, тройками;
- восстанавливать дыхание после бега и прыжков;
- находить свое место по сигналу;
- двигаться вперед, назад, вправо, влево относительно предмета по показу.

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.

Тесты для определения гибкости, координационных способностей, силовой \выносливости взяты из методического пособия Руновой М.А «Двигательная активность ребенка в детском саду». –М,2004.

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.

Ориентировочные показатели физической подготовленности детей.

№	Наименование показателя	Пол	4 года	5 лет
1	Наклон туловища вперед из положения стоя (см)	мал.	1-3	3-6
		дев.	2-3	6-9
2	Подъем туловища в сед (за 30 секунд) (количество).	мал.	6-8	9-11
		дев.	4-6	7-9
3	Статическое равновесие (сек.).	мал.	4-10	12-20
		дев.	5-11	15-28

Тест для определения гибкости позвоночника.

Наклон туловища вперед из положения стоя (см)

Ребенок становится на гимнастическую скамейку или любой другой предмет высотой не менее 25 см. Для измерения глубины наклона линейку прикрепляют таким образом, чтобы поверхность скамейки соответствовала нулевой отметке.

Если при наклоне вперед ребенок не дотягивается кончиком пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

Игровая ситуация: «Ты стоишь на мосту и видишь, как маленький мальчик роняет свою любимую игрушку в речку. Помоги ему достать игрушку из воды».

Тест для определения координационных способностей.

Статическое равновесие.

Ребенок встает в стойку: пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища.

Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Смещение ног с первоначальной позиции, схождение с места, балансирование расцениваются как минус. Из двух попыток засчитывается лучший результат

Игровая ситуация: «Мы с вами построим поезд. Чей поезд дальше проедет и не сойдет с рельсов!»

Тест для определения силовой выносливости

Подъем туловища в сед (за 30 секунд)

Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен (педагог слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится.

Педагог считает количество подъемов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми.

Из двух попыток засчитывается лучший результат.

Оценка освоения результатов программы.

Дети, выполнившие тест, с результатом в рамках возрастных норм могут быть отнесены к среднему уровню развития; выше ориентировочных показателей - к высокому уровню развития, а ниже ориентировочных показателей – к низкому уровню развития.

Результаты диагностики детей

№ п/п	фамилия, имя ребенка	Гибкость		Силовая выносливость		Координационные способности	
		Наклон туловища вперед из положения стоя (см)		Подъем туловища в сед (за 30 секунд) (колич).		Статическое равновесие (сек.).	
		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							

Учебный план обучения для воспитанников 4-5 лет

№ п/п	Разделы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж. Диагностика.	3	0.6	2.4
2.	Фитнес-тренировка	8	1.6	6.4
3.	Игровой комплекс упражнений на гибкость (стретчинг)	14	2.8	11.2
4.	Ритмическая гимнастика с предметами	16	3.2	12.8
5.	Комплекс гимнастических упражнений на фитболах	10	2	8
6.	Музыкально - ритмические игры и упражнения	18	3.6	14.4
Формы аттестации		<ul style="list-style-type: none"> • открытые занятия • участие в соревнованиях 		
ИТОГО		69	13.8	55.2

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж.	1	0.2	0.8	Беседа
2.	Диагностика.	1	0.2	0.8	Мониторинг развития двигательной деятельности
3.	«Лесной стадион»	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
4.	«Лесной стадион»	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
5.	«Весёлые мячики» (с мячами)	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
6.	«Поиграй-ка с нами, обруч!» (с обручами)	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
7.	«Прогулка в осенний сад»	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
8.	Игровой комплекс упражнений на гибкость	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение

9.	«Мы сильные и ловкие!» (с гантелями)	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
10.	«День рождения куклы Маши»	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
11.	Игровой комплекс упражнений на гибкость - сказка «Хвастунишка»	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
12.	Повторение основных видов движения	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
13.	«Путешествие на волшебный остров»	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
14.	«Игра с ёжиками»	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
15.	Фитнес-тренировка	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
16.	Игровой комплекс упражнений на гибкость - сказка «Репка»	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
17.	«Магазин игрушек»	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
18.	«Снежинки-пушинки»	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
19.	«Путешествие в зимний лес»	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
20.	Игровой комплекс упражнений на гибкость - сказка «Цыплёнок и утёнок»	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
21.	«В гости к ёлочке»	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
22.	«В гости к ёлочке»	1	0.2	0.8	Открытое занятие
23.	Фитнес-тренировка	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
24.	Игровой комплекс упражнений на гибкость	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
25.	«Пожарные на учении»	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
26.	Палочка-помогалочка» (с гимнастическими палками)	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
27.	Фитнес-тренировка	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
28.	Игровой комплекс упражнений на гибкость - сказка «Сказка о глупом мышонке»	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
29.	Фитнес-тренировка	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
30.	Игровой комплекс упражнений на гибкость	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
31.	«Мы сильные и ловкие!» (с гантелями)	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
32.	Игровой комплекс упражнений на гибкость - сказка «Мойдодыр»	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
33.	«Путешественники»	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение

34.	«Путешественники»	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
35.	«Нам весело!» (с воздушными шариками)	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
36.	Фитнес-тренировка	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
37.	Игровой комплекс упражнений на гибкость - сказка «Сказка об умном мышонке»	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
38.	«Волшебная палочка-выручалочка»	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
39.	«К обезьянкам в гости»	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
40.	«Чудесный мешочек» (с набивными мешочками)	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
41.	Игровой комплекс упражнений на гибкость - сказка «Кто я?»	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
42.	«Прогулка на цветочную поляну» (с модулями)	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
43.	Палочка-помогалочка» (с гимнастическими палками)	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
44.	Фитнес-тренировка	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
45.	Игровой комплекс упражнений на гибкость - сказка «Лягушонок и лошадка»	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
46.	«Цветные автомобили» (с колечками)	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
47.	«Мы играем!»	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
48.	«Мы играем!»	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
49.	«Чудесный мешочек» (с набивными мешочками)	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
50.	Игровой комплекс упражнений на гибкость	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
51.	«Мы сильные и ловкие!» (с гантелями)	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
52.	«Мы едем, едем, едем!»	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
53.	Игры с мячом	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
54.	Игровой комплекс упражнений на гибкость - сказка «Как зайцы волка напугали»	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
55.	Мини - соревнования	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
56.	«Весёлый зоопарк» (с модулями)	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
57.	Фитнес-тренировка	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение

58.	«Весенняя прогулка»	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
59.	«Весенняя прогулка»	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
60.	Игровой комплекс упражнений на гибкость - сказка «Невоспитанный мышонок»	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
61.	Фитнес-тренировка	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
62.	Палочка-помогалочка (с гимнастическими палками)	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
63.	«Поиграй-ка, парашют!»	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
64.	Фитнес-тренировка	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
65.	«Весеннее путешествие»	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
66.	«Веселая карусель»	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
67.	Игровой комплекс упражнений на гибкость	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
68.	«Путешествие на волшебный остров»	1	0.2	0.8	Открытое занятие
69.	Подведение итогов. Диагностика	1	0.2	0.8	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	69	69	2 раза в неделю по 1 часу

Содержание.

Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж. Диагностика (3 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. Фитнес-тренировка (8 часов)

Продолжительность нагрузки – от 1 минуты для начинающих до 12 минут. Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка)

Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса: сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади.

Упражнения для ног и пояса нижних конечностей: приседания ноги на ширине плеч, шире плеч, с опорой и без, с предметом и без; отведение ног в сторону, вперед, назад; выпады вперед, назад, в сторону, в движении; махи ногами; ходьба выпадами; перекаты с ноги на ногу;

Упражнения на баланс

Равновесие переднее, заднее, боковое, на носках. С использованием фитбола, скакалки.

Упражнения силового блока:

Упражнения для ног и пояса нижних конечностей: приседания ноги на ширине плеч, шире плеч, с опорой и без, с предметом и без; отведение ног в сторону, вперед, назад; выпады вперед, назад, в сторону, в движении; махи ногами; ходьба выпадами; перекаты с ноги на ногу.

Кардионагрузка: быстрая ходьба, бег, прыжки, прыжки через скакалку, танцевальные движения.

Раздел 3. Игровой комплекс упражнений на гибкость (стретчинг) (14 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.

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 4. Ритмическая гимнастика с предметами (16 часов)

Гимнастика оздоровительная и спортивная. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, гимнастической палкой, гантелями, кольцами. Акробатика. Техника безопасности на акробатике.

Практика.

Узкий, широкий и узкий хваты гимнастической палки, комплекс упражнений с палкой, направленный на профилактику плоскостопия, партерная гимнастика с палкой. Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочередно. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой. Вращение обруча на поясе, на руке. Упражнения с мячом в бросках, ловле и перепрыгивании мяча. Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем. Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом.

Раздел 5. Комплекс гимнастических упражнений на фитболах (10 часов)

Начинать следует с более простых упражнений и постепенно переходить к более сложным. Занятие может быть направлено на развитие одного или нескольких качеств.

Важно следить за правильным положением тела на фитболе, за правильностью выполнения упражнений.

1. Подготовительная часть – разогревание организма и создание положительного эмоционального настроения. Проводится без мячей, включает различные виды ходьбы, бега и музыкально-ритмические движения.
2. Основная часть – физическая нагрузка, чередуется с отдыхом и расслаблением. Включает игры и игровые движения, придающие занятиям эмоциональную окраску. Делится на две части: упражнения сидя на мяче и прыжки, упражнения лежа на мяче (на груди, спине)
3. Заключительная часть – расслабление и аутотренинг. Растягивание и расслабление мышц спины. Упражнения на расслабление.

Раздел 6. Музыкально - ритмические игры (19 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.

«Сторож и зайцы», «Грибы - шалуны», «Соберитесь у мячей», «Найди пару», «Веселые матрешки», «Перелет птиц», «Мороз», «Мышки в доме», «Волшебная снежинка», «Барашек», «Пятнашки», «Цветочки – в горшочки», «Птицы и кошка», «Лиса в курятнике», «Курочка», «Зайцы и волк», «Пчелки и ласточка», «Садовник».

Методическое обеспечение программы дополнительного образования.

Методическое обеспечение спортивно – игровой программы по детской аэробике «Розовая Пантера» представлено:

1. Спортивный зал;

2. Спортивный инвентарь:

Индивидуальные коврики -15 шт.

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

Кубики, мячи- 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.

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

Календарно-тематический план 4-5 лет «Розовая пантера»

№ п/п	Месяц число	Форма занятия	Кол. часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.		групповая	1	Вводное занятие. Инструктаж.	Спортивный зал	Беседа
2.		групповая	1	Диагностика.	Спортивный зал	Мониторинг развития двигательной деятельности
3.		групповая	1	«Лесной стадион»	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа.
4.		групповая	1	«Лесной стадион»	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа.
5.		групповая	1	«Весёлые мячики» (с мячами)	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа.
6.		групповая	1	«Поиграй-ка с нами, обруч!» (с обручами)	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа.
7.		групповая	1	«Прогулка в осенний сад»	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа.
8.		групповая	1	Игровой комплекс упражнений на гибкость	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа.
9.		групповая	1	«Мы сильные и ловкие!» (с гантелями)	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа.
10.		групповая	1	«День рождения куклы Маши»	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа.
11.		групповая	1	Игровой комплекс упражнений на гибкость - сказка «Хвастунишка»	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа.
12.		групповая	1	Повторение основных видов движения	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа.
13.		групповая	1	«Путешествие на волшебный остров»	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа.
14.		групповая	1	«Игра с ёжиками»	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа.
15.		групповая	1	Фитнес-тренировка	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа.
16.		групповая	1	Игровой комплекс упражнений на гибкость - сказка «Репка»	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа.
17.		групповая	1	«Магазин игрушек»	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа.
18.		групповая	1	«Снежинки-пушинки»	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа.
19.		групповая	1	«Путешествие в зимний лес»	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа.

20.		групповая	1	Игровой комплекс упражнений на гибкость - сказка «Цыплёнок и утёнок»	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа.
21.		групповая	1	«В гости к ёлочке»	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа.
22.		групповая	1	«В гости к ёлочке»	Спортивный зал	Открытое занятие
23.		групповая	1	Фитнес-тренировка	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа.
24.		групповая	1	Игровой комплекс упражнений на гибкость	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа.
25.		групповая	1	«Пожарные на учении»	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа.
26.		групповая	1	Палочка-помогалочка» (с гимнастическими палками)	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа.
27.		групповая	1	Фитнес-тренировка	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа.
28.		групповая	1	Игровой комплекс упражнений на гибкость - сказка «Сказка о глупом мышонке»	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа.
29.		групповая	1	Фитнес-тренировка	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа.
30.		групповая	1	Игровой комплекс упражнений на гибкость	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа.
31.		групповая	1	«Мы сильные и ловкие!» (с гантелями)	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа.
32.		групповая	1	Игровой комплекс упражнений на гибкость - сказка «Мойдодыр»	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа.
33.		групповая	1	«Путешественники»	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа.
34.		групповая	1	«Путешественники»	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа.
35.		групповая	1	«Нам весело!» (с воздушными шариками)	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа.
36.		групповая	1	Фитнес-тренировка	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа.
37.		групповая	1	Игровой комплекс упражнений на гибкость - сказка «Сказка об умном мышонке»	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа.
38.		групповая	1	«Волшебная палочка-выручалочка»	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа.
39.		групповая	1	«К обезьянкам в гости»	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа.
40.		групповая	1	«Чудесный мешочек» (с набивными мешочками)	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа.
41.		групповая	1	Игровой комплекс упражнений на гибкость - сказка «Кто я?»	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа.

42.		групповая	1	«Прогулка на цветочную поляну» (с модулями)	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа.
43.		групповая	1	Палочка-помогалочка» (с гимнастическими палками)	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа.
44.		групповая	1	Фитнес-тренировка	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа.
45.		групповая	1	Игровой комплекс упражнений на гибкость - сказка «Лягушонок и лошадка»	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа.
46.		групповая	1	«Цветные автомобили» (с колечками)	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа.
47.		групповая	1	«Мы играем!»	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа.
48.		групповая	1	«Мы играем!»	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа.
49.		групповая	1	«Чудесный мешочек» (с набивными мешочками)	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа.
50.		групповая	1	Игровой комплекс упражнений на гибкость	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа.
51.		групповая	1	«Мы сильные и ловкие!» (с гантелями)	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа.
52.		групповая	1	«Мы едем, едем, едем!»	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа.
53.		групповая	1	Игры с мячом	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа.
54.		групповая	1	Игровой комплекс упражнений на гибкость - сказка «Как зайцы волка напугали»	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа.
55.		групповая	1	Мини - соревнования	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа.
56.		групповая	1	«Весёлый зоопарк» (с модулями)	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа.
57.		групповая	1	Фитнес-тренировка	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа.
58.		групповая	1	«Весенняя прогулка»	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа.
59.		групповая	1	«Весенняя прогулка»	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа.
60.		групповая	1	Игровой комплекс упражнений на гибкость - сказка «Невоспитанный мышонок»	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа.
61.		групповая	1	Фитнес-тренировка	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа.
62.		групповая	1	Палочка-помогалочка» (с гимнастическими палками)	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа.
63.		групповая	1	«Поиграй-ка, парашют!»	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа.

64.		групповая	1	Фитнес-тренировка	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа.
65.		групповая	1	«Весеннее путешествие»	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа.
66.		групповая	1	«Веселая карусель»	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа.
67.		групповая	1	Игровой комплекс упражнений на гибкость	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа.
68.		групповая	1	«Путешествие на волшебный остров»	Спортивный зал	Открытое занятие
69.		групповая	1	Подведение итогов. Диагностика	Спортивный зал	Мониторинг развития двигательной деятельности

