

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: 5-6 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 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.

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 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.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она модифицирована. Все изменения обусловлены адаптацией программы «СА – ФИ – ДАНСЕ» и «ФИТНЕС – ДАНС» к условиям дополнительного образования в дошкольном учреждении. Основной формой организации двигательной деятельности детей 5-6 лет является групповое фитнес-занятие. Структура данного занятия строится в соответствии с требованиями современной фитнес-тренировки, но адаптирована по времени и содержанию для детей дошкольного возраста.

Цель каждого занятия - не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья.

В ходе фитнес-занятия дети выполняют комплексы аэробики, игровые упражнения, способствующие укреплению мышечного корсета, развитию двигательных способностей, играют в подвижные игры, эстафеты. В содержание каждого занятия включена дыхательная гимнастика, элементы игрового стретчинга, упражнения на расслабление.

Комплексы аэробики в игровой форме имеют подражательный, имитационно-игровой характер. Весь подобранный материал связан с содержанием занятия и является психологическим настроением на занятие или логическим его окончанием.

Программа адресована детям от 5-6 лет. Для обучения принимаются все желающие без предъявления требований к уровню подготовки.

Численный состав: 10 до 15 человек. Наполняемость учебных групп выдержана в пределах требований СанПин. В целом состав групп остается постоянным. Может изменяться по следующим причинам: в связи с невыполнением обязательств договора одной из сторон, при условии систематического непосещения занятий; смена места жительства, противопоказания по здоровью и т.п.

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 (5-6 лет) - 25 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

Особенности психофизиологического развития детей 5-6 лет.

Для обеспечения правильного физиологического развития детей, укрепления их здоровья, воспитания двигательных качеств детей и вооружения необходимыми знаниями, умениями и навыками педагоги должны хорошо знать возрастные психофизиологические особенности детей.

Возрастной период 5-6 летних детей называется периодом «первого вытяжения» - дети дают значительные результаты в росте. Развитие опорно – двигательного аппарата не завершено: позвоночный столб ребенка чувствителен к деформирующим воздействиям - излишнему весу, поднятию непосильной тяжести или инфекционным заболеваниям. В связи с этим уделяется постоянное внимание формированию правильной осанки, способствующей хорошей функции многих важных процессов – дыхания, пищеварения и т.д. Для девочек упражнения на осанку благоприятны тем, что обеспечивают им в будущем стройность, грациозность, легкую походку. К 6 – ти годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, поэтому дети этого возраста легко осваивают основные движения (бег, прыжки, метание и т.д.), движения становятся более координированными и точными. Мелкие мышцы слабо, особенно кисти рук.

Следует их развивать, используя в играх мелкие предметы. Однако, сухожилия, фасции и связки развиты слабо. Поскольку не завершено формирование стопы, необходимо включать в занятия упражнения на профилактику плоскостопия. Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия, может выполнять упражнения с различной амплитудой, выполнять упражнения «медленно – быстро». К пяти годам размеры сердца увеличивается в 4 раза. Интенсивно формируется сердечная деятельность, пульс неустойчив и всегда ритмичен. Средняя частота его к шести годам составляет 92-95 ударов в минуту, а во время физической нагрузки она не должна превышать 150-160 ударов в минуту. В данном возрасте у детей преобладает грудной тип дыхания и число дыханий в минуту – в среднем 25.

Значительно увеличивается потребность в двигательной активности. Врачи и физиологи этот возраст называют «возрастом двигательной расточительности». Двигательный потенциал детей 5-6 лет очень высок и поэтому они с большим удовольствием и без особого напряжения занимаются физическими упражнениями по 40-60 минут. В данном возрасте роль коры головного мозга в регуляции поведения, совершенствуются процессы высшей нервной деятельности. Дети учатся справедливо распределять роли в игре, достойно вести себя в играх – соревнованиях, приобретают организационные навыки, приучаются действовать согласованно.

Разделение детей на здоровых и больных является методологически неоправданным. Наличие хронического заболевания у ребенка может сочетаться с гармоничным физическим развитием, хорошими возможностями и при проведении хорошего реабилитационного курса последнее играет решающую роль в выздоровлении, достижении желательного уровня здоровья. Проблему оздоровления детей решает не только и не столько органы здравоохранения, сколько семья и дошкольные учреждения, а так же учреждения дополнительного образования детей по месту жительства. И речь должна идти не только о сохранении, а прежде всего о формировании здоровья в процессе роста и развития детского организма, формирования здорового духа, осознания ребенком возможности воспитания здорового тела

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.

Методика и специфика проведения занятий:

При планировании и проведении занятий в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки с детьми 5-6 лет необходимо учитывать их возрастные особенности и строго нормировать физические нагрузки. В занятия следует включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования мышечного корсета, обеспечивающего поддержания правильной осанки. Следует также уделять знакомству с основами техники видов фитнес-аэробики.

В этом возрасте совершенствуются функциональные возможности центральной нервной системы. Дети быстро и легко запоминают показанные им движения. Однако для закрепления и совершенствования усвоенного необходимо многократное повторение.

Развитие скелета, суставно-связочного аппарата у детей еще не окончено, поэтому очень важно следить за правильной осанкой детей. Учитывая быструю утомляемость, необходимо избегать чрезмерных физических усилий при выполнении физических упражнений и менять виды деятельности каждые 10-12 минут.

Занятия проводятся под музыкальное сопровождение. Музыка создает положительный эмоциональный фон для повышения работоспособности и дисциплины занимающихся.

Упражнения и задания в большинстве случаев должны носить сюжетный характер. Большое значение уделяется игровому варианту выполнения упражнений.

Ожидаемый результат.

. (5 – 6 лет)

По окончании года обучения дети должны знать:

- названия частей тела и их составляющие (рука: плечо, предплечье, кисть);
- упражнения на укрепление мышц рук, спины, живота, ног;
- правила безопасного поведения в спортивном зале подъема тяжести, посадки на мяч-футбол;
- правила смены характера упражнений: интенсивные виды движений – стретчи – упражнения на дыхание);
- упражнения для восстановления дыхания.

И уметь:

- выполнять базовые шаги аэробики: открытый шаг, марш на месте, вперед, назад, вокруг себя;
- выполнять выпады вперед, назад, вправо, влево;
- выполнять последовательные, одновременные движения синхронно с инструктором;
- выполнять движения относительно предмета (обруч, скакалка, платформа) сверху, снизу, справа, слева, спереди, сзади;
- напрягать и расслаблять мышцы;
- выполнять перестроение в пары, тройки, из одной шеренги, в две шеренги;

- контролировать дыхание во время выполнения упражнений согласно инструкции тренера – преподавателя, восстанавливать дыхание после интенсивного бега и 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.

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

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.

Оrientировочные показатели физической подготовленности детей.

№	Наименование показателя	Пол	5 лет	6 лет
1	Наклон туловища вперед из положения стоя (см)	мал. дев.	3-6 6-9	4-7 7-10
2	Подъем туловища в сед (за 30 секунд) (количество).	мал. дев.	9-11 7-9	10-12 8-10
3	Статическое равновесие (сек.).	мал. дев	12-20 15-28	25-35 30-40

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 физической подготовленности 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

№ п/п	Разделы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж. Диагностика.	3	0,6	2.4
2.	Фитнес-тренировка	10	2	8
3.	Игровой комплекс упражнений на гибкость (стретчинг)	13	2.6	10.4
4.	Ритмическая гимнастика с предметами	18	3.6	14.4
5.	Комплекс гимнастических упражнений на фитолах	8	1.6	6.4
6.	Музыкально - ритмические игры и упражнения	17	3.4	13.6
Формы аттестации		- открытые занятия; - участие в городских и областных		

		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.	«Чтоб здоровым быть всегда, физкультуре скажем - Да!»	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
4.	Игровой комплекс упражнений на гибкость	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
5.	«Мы узнаем свой организм»	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
6.	«Мы сильные, смелые, ловкие, умелые» (с набивными мешочками)	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
7.	Фитнес-тренировка	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
8.	«Ушастый нянь» - игровой комплекс упражнений на гибкость	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
9.	«Морское путешествие» (с обручами)	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
10.	«Экскурсия в лес»	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
11.	«Веселые мячи»	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
12.	Фитбол-гимнастика	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
13.	Игровой комплекс упражнений на гибкость	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
14.	«Волшебный джин» (упр.с гимн.предметами)	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
15.	Фитнес-тренировка	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
16.	«Жили у бабуси два веселых гуся»	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
17.	Ритмическая гимнастика с лентами	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
18.	Фитбол-гимнастика	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
19.	«Экскурсия в лес»	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение

20.	Игровой комплекс упражнений на гибкость	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
21.	«Путешествие по городу» (с гим.предметами)	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
22.	Фитнес-тренировка	1	0.2	0.8	Открытое занятие
23.	«Веселые мячи»	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
24.	Фитбол-гимнастика	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
25.	Игровой комплекс упражнений на гибкость	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
26.	«Забавы зимушки-зимы»	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
27.	«Палочка-помогалочка» (с гимнастическими палками)	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
28.	«Пожарные на учении»	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
29.	Фитнес-тренировка	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
30.	«Мы - юные циркачи» (с обручами)	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
31.	«Зимние виды спорта»	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
32.	«Путешествие в зимний лес»	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
33.	Игровой комплекс упражнений на гибкость	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
34.	«Мы сильные и ловкие» (с гантелями)	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
35.	Фитнес-тренировка	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
36.	«Гусеница»	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
37.	Игровой комплекс упражнений на гибкость	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
38.	«Лошадки» - фитбол гимнастика	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
39.	Веселые эстафеты	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
40.	«Зеленые лягушата»	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
41.	«Салют» -игры с мячом	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
42.	Фитнес-тренировка	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
43.	«Джунгли зовут»	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
44.	Игровой комплекс упражнений на гибкость	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение

45.	«Озорные гномики»	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
46.	«Веселые зверята» - фитнес тренировка	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
47.	«Волшебные ступеньки» (с мягкими модулями)	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
48.	Игровой комплекс упражнений на гибкость	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
49.	«Веселые зайчата» - футбол гимнастика	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
50.	Игры с мячом	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
51.	«Обезьянки» -игровой комплекс упражнений на гибкость	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
52.	«Мы сильные и ловкие» (с гантелями)	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
53.	«В гости к медведю»	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
54.	Фитнес-тренировка	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
55.	«Мы веселые ребята» -футбол гимнастика	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
56.	«Чудесный мешочек» (с набивными мешочками)	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
57.	Игровой комплекс упражнений на гибкость	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
58.	«Морские звезды»	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
59.	«Веселые артисты» (с кольцами)	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
60.	«Путешествие Буратино»	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
61.	«Волшебные ступеньки» (с мягкими блоками)	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
62.	«Ритмическая гимнастика»	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
63.	«Веселые мячи» (Футбол-гимнастика)	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
64.	Игровой комплекс упражнений на гибкость	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
65.	Фитнес-тренировка	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
66.	«Олимпийские игры» - соревнования	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
67.	Ритмическая гимнастика	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
68.	«Чтоб здоровым быть всегда, физкультуре скажем - Да!»	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 (10 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) (13 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.

Комплекс упражнений, направленный на развитие мышечной силы и гибкости рук, ног, позвоночника: потягивания лежа на спине и на животе, упражнения «Бабочка», «Деревце», «Кошечка», «Звездочка», «Солнышко», «Волна», «Рыбка», «Змея», «Вафелька».

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 (18 часов)

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

Практическое:

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 (8 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 (17 часов)

Сед на пятках. Сед согнувшись с захватом. Упор сидя сзади углом. Сед, одна нога согнута, захват одноименной рукой. Поднимание и опускание ног в седе.

Горизонтальное, боковое равновесие. Приседание на одной ноге («пистолетик»). Повороты на двух переступанием и одной ноги.

Перемещение в упоре сзади согнув ноги, боком в упоре лежа, поворотом на 180гр. из упора лежа в упор лежа сзади, в упоре стоя. Передвижение стоя, подгибая пальцы стоп под себя (без обуви).

Группировка, перекаты в группировке, стойка на лопатках. Стойка на лопатках, согнув ноги, мост с помощью и самостоятельно из положения лежа на спине. Упор лежа, выпрямившись в плечевом суставе («Горизонт»).

Шпагаты: продольный, поперечный. Полушпагат с различными положениями рук. Наклоны в седе, наклоны в седе ноги врозь. Лежа на животе прогнуться с захватом кистями голени («Корзинка»). Упор стоя на коленях, сгибание и прогиб спины. «Лодочка» на спине, на животе, перекаты в «лодочке». Комбинация из освоенных элементов.

Упражнения на бревне (гимнастической скамейке). Ходьба, ходьба на носках, ходьба в приседе, равновесие на одной ноге, приставной шаг, переменный шаг.

Примеры игр: «Самый круглый колобок (группировка)», «Птица и зернышки» (наклон)», «Рыбка и акула (из положения лежа на спине выход в упор лежа)».

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.

Практическое:

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

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, 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.

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

Календарный учебный график 5-6 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. Наблюдение.
2.		групповая	1	Диагностика.	Спортивный зал	Мониторинг развития двигательной деятельности
3.		групповая	1	«Чтоб здоровым быть всегда, физкультуре скажем - Да!»	Спортивный зал	Беседа. Наблюдение.
4.		групповая	1	Игровой комплекс упражнений на гибкость	Спортивный зал	Беседа. Наблюдение.
5.		групповая	1	«Мы узнаем свой организм»	Спортивный зал	Беседа. Наблюдение.
6.		групповая	1	«Мы сильные, смелые, ловкие, умелые» (с набивными мешочками)	Спортивный зал	Беседа. Наблюдение.
7.		групповая	1	Фитнес-тренировка	Спортивный зал	Беседа. Наблюдение.
8.		групповая	1	«Ушастый нянь» - игровой комплекс упражнений на гибкость	Спортивный зал	Беседа. Наблюдение.
9.		групповая	1	«Морское путешествие» (с обручами)	Спортивный зал	Беседа. Наблюдение.
10.		групповая	1	«Экскурсия в лес»	Спортивный зал	Беседа. Наблюдение.
11.		групповая	1	«Веселые мячи»	Спортивный зал	Беседа. Наблюдение.
12.		групповая	1	Фитбол-гимнастика	Спортивный зал	Беседа. Наблюдение.
13.		групповая	1	Игровой комплекс упражнений на гибкость	Спортивный зал	Беседа. Наблюдение.
14.		групповая	1	«Волшебный джин» (упр.с гимн.предметами)	Спортивный зал	Беседа. Наблюдение.
15.		групповая	1	Фитнес-тренировка	Спортивный зал	Беседа. Наблюдение.
16.		групповая	1	«Жили у бабуси два веселых гуся»	Спортивный зал	Беседа. Наблюдение.
17.		групповая	1	Ритмическая гимнастика с лентами	Спортивный зал	Беседа. Наблюдение.

18.		групповая	1	Фитбол-гимнастика	Спортивный зал	Беседа. Наблюдение.
19.		групповая	1	«Экскурсия в лес»	Спортивный зал	Беседа. Наблюдение.
20.		групповая	1	Игровой комплекс упражнений на гибкость	Спортивный зал	Беседа. Наблюдение.
21.		групповая	1	«Путешествие по городу» (с гим.предметами)	Спортивный зал	Беседа. Наблюдение.
22.		групповая	1	Фитнес-тренировка	Спортивный зал	Открытое занятие
23.		групповая	1	«Веселые мячи»	Спортивный зал	Беседа. Наблюдение.
24.		групповая	1	Фитбол-гимнастика	Спортивный зал	Беседа. Наблюдение.
25.		групповая	1	Игровой комплекс упражнений на гибкость	Спортивный зал	Беседа. Наблюдение.
26.		групповая	1	«Забавы зимушки-зимы»	Спортивный зал	Беседа. Наблюдение.
27.		групповая	1	«Палочка-помогалочка» (с гимнастическими палками)	Спортивный зал	Беседа. Наблюдение.
28.		групповая	1	«Пожарные на учении»	Спортивный зал	Беседа. Наблюдение.
29.		групповая	1	Фитнес-тренировка	Спортивный зал	Беседа. Наблюдение.
30.		групповая	1	«Мы - юные циркачи» (с обручами)	Спортивный зал	Беседа. Наблюдение.
31.		групповая	1	«Зимние виды спорта»	Спортивный зал	Беседа. Наблюдение.
32.		групповая	1	«Путешествие в зимний лес»	Спортивный зал	Беседа. Наблюдение.
33.		групповая	1	Игровой комплекс упражнений на гибкость	Спортивный зал	Беседа. Наблюдение.
34.		групповая	1	«Мы сильные и ловкие» (с гантелями)	Спортивный зал	Беседа. Наблюдение.
35.		групповая	1	Фитнес-тренировка	Спортивный зал	Беседа. Наблюдение.
36.		групповая	1	«Гусеница»	Спортивный зал	Беседа. Наблюдение.
37.		групповая	1	Игровой комплекс упражнений на гибкость	Спортивный зал	Беседа. Наблюдение.
38.		групповая	1	«Лошадки» - фитбол гимнастика	Спортивный зал	Беседа. Наблюдение.
39.		групповая	1	Веселые эстафеты	Спортивный зал	Беседа. Наблюдение.
40.		групповая	1	«Зеленые лягушата»	Спортивный зал	Беседа. Наблюдение.
41.		групповая	1	«Салют» -игры с мячом	Спортивный зал	Беседа. Наблюдение.
42.		групповая	1	Фитнес-тренировка	Спортивный зал	Беседа. Наблюдение.

43.		групповая	1	«Джунгли зовут»	Спортивный зал	Беседа. Наблюдение.
44.		групповая	1	Игровой комплекс упражнений на гибкость	Спортивный зал	Беседа. Наблюдение.
45.		групповая	1	«Озорные гномики»	Спортивный зал	Беседа. Наблюдение.
46.		групповая	1	«Веселые зверята» - фитнес тренировка	Спортивный зал	Беседа. Наблюдение.
47.		групповая	1	«Волшебные ступеньки» (с мягкими модулями)	Спортивный зал	Беседа. Наблюдение.
48.		групповая	1	Игровой комплекс упражнений на гибкость	Спортивный зал	Беседа. Наблюдение.
49.		групповая	1	«Веселые зайчата» - футбол гимнастика	Спортивный зал	Беседа. Наблюдение.
50.		групповая	1	Игры с мячом	Спортивный зал	Беседа. Наблюдение.
51.		групповая	1	«Обезьянки» -игровой комплекс упражнений на гибкость	Спортивный зал	Беседа. Наблюдение.
52.		групповая	1	«Мы сильные и ловкие» (с гантелями)	Спортивный зал	Беседа. Наблюдение.
53.		групповая	1	«В гости к медведю»	Спортивный зал	Беседа. Наблюдение.
54.		групповая	1	Фитнес-тренировка	Спортивный зал	Беседа. Наблюдение.
55.		групповая	1	«Мы веселые ребята» - футбол гимнастика	Спортивный зал	Беседа. Наблюдение.
56.		групповая	1	«Чудесный мешочек» (с набивными мешочками)	Спортивный зал	Беседа. Наблюдение.
57.		групповая	1	Игровой комплекс упражнений на гибкость	Спортивный зал	Беседа. Наблюдение.
58.		групповая	1	«Морские звезды»	Спортивный зал	Беседа. Наблюдение.
59.		групповая	1	«Веселые артисты» (с кольцами)	Спортивный зал	Беседа. Наблюдение.
60.		групповая	1	«Путешествие Буратино»	Спортивный зал	Беседа. Наблюдение.
61.		групповая	1	«Волшебные ступеньки» (с мягкими блоками)	Спортивный зал	Беседа. Наблюдение.
62.		групповая	1	«Ритмическая гимнастика»	Спортивный зал	Беседа. Наблюдение.
63.		групповая	1	«Веселые мячи» (Фитбол-гимнастика)	Спортивный зал	Беседа. Наблюдение.
64.		групповая	1	Игровой комплекс упражнений на гибкость	Спортивный зал	Беседа. Наблюдение.
65.		групповая	1	Фитнес-тренировка	Спортивный зал	Беседа. Наблюдение.
66.		групповая	1	«Олимпийские игры» - соревнования	Спортивный зал	Беседа. Наблюдение.
67.		групповая	1	Ритмическая гимнастика	Спортивный зал	Беседа. Наблюдение.

68.		групповая	1	«Чтоб здоровым быть всегда, физкультуре скажем - Да!»	Спортивный зал	Открытое занятие
69.		групповая	1	Подведение итогов. Диагностика	Спортивный зал	Мониторинг развития двигательной деятельности