

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: 6-7 лет
Срок реализации программы: 1 год

Великий Новгород
2024

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.

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 6-7 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 6-7 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 (6-7 лет) - 30 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

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.

Ожидаемый результат (6 – 7 лет)

По окончании года обучения дети должны знать:

- строение тела;

- основные части тела;
- основные органы и их функции;
- полезные и вредные продукты питания;
- правильный режим питания;
- правила переноса тяжестей;
- какое влияние оказывают занятия аэробикой на организм человека.

И уметь:

- выполнять симметричные и асимметричные движения;
- выполнять базовые шаги аэробики: (грейпвайн), марш по диагонали, шаги с поворотом вокруг себя, шаги с подскоком (ланч), шаги с использованием степ – платформы, шаги с захлестом голени, подъемом бедра;
- осознанно выполнять упражнения, воздействуя на мышцы определенных частей тела;
- выполнять упражнения синхронно под музыку вместе с инструктором;
- группироваться при падении;
- выполнять элементарные танцевальные композиции;
- находить пульс, сердце.

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.

Диагностика физической подготовленности детей 6– 7 лет

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

Ориентировочные показатели физической подготовленности детей.

№	Наименование показателя	Пол	6 лет	7 лет
1	Наклон туловища вперед из положения стоя (см)	мал. дев.	4-7 7-10	5-8 8-12
2	Подъем туловища в сед (за 30 секунд) (количество).	мал. дев.	10-12 8-10	12-14 9-12
3	Статическое равновесие (сек.).	мал. дев	25-35 30-40	35-42 45-60

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							

№ п/п	Разделы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж. Диагностика.	3	0.6	2.4
2.	Фитнес-тренировка	12	2.4	9.6
3.	Игровой комплекс упражнений на гибкость (стретчинг)	10	2	8
4.	Ритмическая гимнастика с предметами	19	3.8	15.2
5.	Комплекс гимнастических упражнений на фитболах	9	1.8	7.2
6.	Музыкально - ритмические игры и упражнения	16	3.2	12.8
Формы аттестации		<ul style="list-style-type: none"> • 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.	«Быть здоровыми всегда»	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
4.	«Свой организм мы узнаем»- фитнес тренировка	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
5.	Игровой комплекс упражнений на гибкость	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
6.	«Мы сильные, смелые, ловкие, умелые»	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
7.	Фитбол-гимнастика	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
8.	«Экскурсия в лес»	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
9.	«Забавное морское путешествие»	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
10.	«Акробаты» с обручами	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
11.	«Веселые мячи» фитбол–гимнастика	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
12.	Игровой комплекс упражнений на гибкость	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
13.	«Волшебный джин»	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
14.	Фитнес-тренировка	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение

15.	«Жили у бабуси два веселых гуся»	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
16.	Ритмическая гимнастика	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
17.	Фитбол –гимнастика.	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
18.	«Лесные жители»	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
19.	Игровой комплекс упражнений на гибкость	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
20.	«Городские приключения» - эстафеты	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
21.	Фитнес-тренировка	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
22.	«Веселые мячи» фитбол–гимнастика	1	0.2	0.8	Открытое занятие
23.	Игровой комплекс упражнений на гибкость	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
24.	«Снежный денек» с набивными мешочками	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
25.	Гимнастика на мячах	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
26.	«Пожарные на учении»- квест - игра	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
27.	Фитнес-тренировка	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
28.	«Мы — юные циркачи» с обручами	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
29.	«Зимние виды спорта» с гимнастическими палками	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
30.	«Путешествие в зимний лес»	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
31.	Игровой комплекс упражнений на гибкость	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
32.	«Мы сильные и ловкие» (с гантелями)	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
33.	Фитнес-тренировка	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
34.	Гимнастика на мячах	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
35.	Игровой комплекс упражнений на гибкость	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
36.	«Самый быстрый» соревнования	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
37.	Фитнес-тренировка	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
38.	«Забавные лягушата» игры со скакалкой	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
39.	«Салют» -игры с мячом	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
40.	Фитнес-тренировка	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение

41.	«Джунгли зовут»	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
42.	Игровой комплекс упражнений на гибкость	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
43.	«Озорные гномики»	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
44.	«Веселые зверята»- фитнес тренировка	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
45.	«Полоса препятствий» с мягкими модулями	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
46.	Игровой комплекс упражнений на гибкость	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
47.	«Забавные зайчата» на гимнастических мячах	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
48.	Игры с мячом	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
49.	«Обезьянки»- фитнес тренировка	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
50.	«Мы сильные и ловкие» (с гантелями)	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
51.	«В гости к бурому медведю»	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
52.	Ритмическая гимнастика	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
53.	«Мы веселые ребята» с воздушными шарами	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
54.	«Чудесный мешочек» (с набивными мешочками)	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
55.	Игровой комплекс упражнений на гибкость	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
56.	«Искатели клада»- спортивная квест-игра	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
57.	«Веселые артисты» с гимнастическими мячами	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
58.	«Путешествие Гулливера»	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
59.	«Волшебные петельки» игры со скакалками	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
60.	Ритмическая гимнастика	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
61.	«Веселые мячи» (Фитбол– гимнастика)	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
62.	Игровой комплекс упражнений на гибкость	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
63.	«Самый меткий» - игры с кольцами	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
64.	Фитнес-тренировка	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
65.	«Ловкий кузнечик» упражнения с гимнастическими палками.	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение

66.	Фитнес-тренировка	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
67.	Ритмическая гимнастика	1	0.2	0.8	Беседа. Наблюдение
68.	«Морское путешествие»	1	0.2	0.8	Открытое занятие
69.	Подведение итогов. Диагностика.	1	0.2	0.8	Мониторинг развития двигательной деятельности

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 (12 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) (10 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:

«Качели», «Кобра», «Ящерица», «Рыбка», «Кузнечик», «Кошечка».

Упражнения на укрепление мышц спины путем наклона вперед:

«Книжка», «Волчонок», «Носорог», «Страус», «Книжка» (усложненный вариант), «Летучая мышь», «Ванька - встанька».

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

«Морская звезда», «Маятник», «Месяц», «Луна».

Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног:

«Бабочка», «Паучок», «Велосипед», «Паровозик», «Зайчик», «Бег».

Упражнения на укрепление и развитие стоп:

«Павлин», «Рак», «Паучок», «Елочка», «Бег», «Лягушка», «Велосипед».

Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса:

«Замочек», «Мельница», «Дощечка», «Пчелка», «Пловцы», «Самолет».

Раздел 4. Ритмическая гимнастика с предметами (19 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 (9 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 (16 часов)

Включают в себя различные виды ходьбы, бега, прыжков в двигательных и образных действиях, которые развивают творческую двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движениях и в пространстве, внимание, фантазию и др.

Практика.

Ходьба: в колонне по одному и в рассыпную; в рассыпную с нахождением своего в колонне по звуковому сигналу; противходом; 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: в рассыпную; 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.

Танцевальные упражнения представлены образно – танцевальными композициями, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность.

Практика.

«Улыбка», «Веселая полька», «Стирка», «Танцуем сидя», «Руки вверх»,

«Раз, два, три!», «Веселый тренаж», «Марш - выход», «Выбрасывание ножек

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

Практика.

«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»

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, мячиши- набор

Набивные мешочки -15 шт.

Гимнастические палки-15 шт.

Обручи, колечки - по 15 шт.

Тоннели - 2шт.

Воротки- 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, утка, 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.

Календарно- тематический план 6-7 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	Наблюдение Беседа.
2.		групповая	1	Диагностика.	Спортивный зал	Мониторинг развития двигательной деятельности
3.		групповая	1	«Быть здоровыми всегда»	Спортивный зал	Наблюдение Беседа.
4.		групповая	1	«Свой организм мы узнаем» - фитнес тренировка	Спортивный зал	Наблюдение Беседа.
5.		групповая	1	Игровой комплекс упражнений на гибкость	Спортивный зал	Наблюдение Беседа.
6.		групповая	1	«Мы сильные, смелые, ловкие, умелые»	Спортивный зал	Наблюдение Беседа.
7.		групповая	1	Фитбол-гимнастика	Спортивный зал	Наблюдение Беседа.
8.		групповая	1	«Экскурсия в лес»	Спортивный зал	Наблюдение Беседа.
9.		групповая	1	«Забавное морское путешествие»	Спортивный зал	Наблюдение Беседа.
10.		групповая	1	«Акробаты» с обручами	Спортивный зал	Наблюдение Беседа.
11.		групповая	1	«Веселые мячи» фитбол–гимнастика	Спортивный зал	Наблюдение Беседа.
12.		групповая	1	Игровой комплекс упражнений на гибкость	Спортивный зал	Наблюдение Беседа.
13.		групповая	1	«Волшебный джин»	Спортивный зал	Наблюдение Беседа.
14.		групповая	1	Фитнес-тренировка	Спортивный зал	Наблюдение Беседа.
15.		групповая	1	«Жили у бабуси два веселых гуся»	Спортивный зал	Наблюдение Беседа.
16.		групповая	1	Ритмическая гимнастика	Спортивный зал	Наблюдение Беседа.
17.		групповая	1	Фитбол –гимнастика.	Спортивный зал	Наблюдение Беседа.
18.		групповая	1	«Лесные жители»	Спортивный зал	Наблюдение Беседа.
19.		групповая	1	Игровой комплекс упражнений на гибкость	Спортивный зал	Наблюдение Беседа.

20.		групповая	1	«Городские приключения» - эстафеты	Спортивный зал	Наблюдение Беседа.
21.		групповая	1	Фитнес-тренировка	Спортивный зал	Наблюдение Беседа.
22.		групповая	1	«Веселые мячи» фитбол–гимнастика	Спортивный зал	Открытое занятие
23.		групповая	1	Игровой комплекс упражнений на гибкость	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа
24.		групповая	1	«Снежный денек» с набивными мешочками	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа
25.		групповая	1	Гимнастика на мячах	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа
26.		групповая	1	«Пожарные на учении»- квест - игра	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа
27.		групповая	1	Фитнес-тренировка	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа
28.		групповая	1	«Мы — юные циркачи» с обручами	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа
29.		групповая	1	«Зимние виды спорта» с гимнастическими палками	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа
30.		групповая	1	«Путешествие в зимний лес»	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа
31.		групповая	1	Игровой комплекс упражнений на гибкость	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа
32.		групповая	1	«Мы сильные и ловкие» (с гантелями)	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа
33.		групповая	1	Фитнес-тренировка	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа
34.		групповая	1	Гимнастика на мячах	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа
35.		групповая	1	Игровой комплекс упражнений на гибкость	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа
36.		групповая	1	«Самый быстрый» соревнования	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа
37.		групповая	1	Фитнес-тренировка	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа
38.		групповая	1	«Забавные лягушата» игры со скакалкой	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа
39.		групповая	1	«Салют» -игры с мячом	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа
40.		групповая	1	Фитнес-тренировка	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа
41.		групповая	1	«Джунгли зовут»	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа
42.		групповая	1	Игровой комплекс упражнений на гибкость	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа

43.		групповая	1	«Озорные гномики»	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа
44.		групповая	1	«Веселые зверята»- фитнес тренировка	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа
45.		групповая	1	«Полоса препятствий» с мягкими модулями	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа
46.		групповая	1	Игровой комплекс упражнений на гибкость	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа
47.		групповая	1	«Забавные зайчата» на гимнастических мячах	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа
48.		групповая	1	Игры с мячом	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа
49.		групповая	1	«Обезьянки»- фитнес тренировка	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа
50.		групповая	1	«Мы сильные и ловкие» (с гантелями)	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа
51.		групповая	1	«В гости к бурому медведю»	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа
52.		групповая	1	Ритмическая гимнастика	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа
53.		групповая	1	«Мы веселые ребята» с воздушными шарами	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа
54.		групповая	1	«Чудесный мешочек» (с набивными мешочками)	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа
55.		групповая	1	Игровой комплекс упражнений на гибкость	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа
56.		групповая	1	«Искатели клада»- спортивная квест-игра	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа
57.		групповая	1	«Веселые артисты» с гимнастическими мячами	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа
58.		групповая	1	«Путешествие Гулливера»	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа
59.		групповая	1	«Волшебные петельки» игры со скакалками	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа
60.		групповая	1	Ритмическая гимнастика	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа
61.		групповая	1	«Веселые мячи» (Фитбол–гимнастика)	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа
62.		групповая	1	Игровой комплекс упражнений на гибкость	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа
63.		групповая	1	«Самый меткий» - игры с кольцами	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа

64.		групповая	1	Фитнес-тренировка	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа
65.		групповая	1	«Ловкий кузнечик» упражнения с гимнастическими палками.	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа
66.		групповая	1	Фитнес-тренировка	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа
67.		групповая	1	Ритмическая гимнастика	Спортивный зал	Наблюдение. Беседа
68.		групповая	1	«Морское путешествие»	Спортивный зал	Открытое занятие
69.		групповая	1	Подведение итогов. Диагностика.	Спортивный зал	Мониторинг развития двигательной деятельности

