

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАВКАЗСКИЙ РАЙОН

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение центр  
развития ребенка — детский сад №2  
города Кропоткин муниципального образования Кавказский район

Принята на заседании  
педагогического совета  
МАДОУ ЦРР -д\с №2  
Протокол №1 от 29.08.2025г.



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ ЦРР д\с №2

Бурсакова Л.В.

Приказ № 130 - ОД от 29.08. 2025г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
Физической направленности  
«Красота, здоровье, грация»**

Уровень программы: ознакомительный  
Срок реализации программы: 1 год (36)  
Возрастная категория: от 4 до 7 лет  
Форма обучения: очная  
Вид программы: модифицированная  
Программа реализуется: на платной основе  
ID-номер Программы в Навигаторе: 12452

Составитель:  
Гончарова Елизавета Андреевна  
Инструктор по физической культуре

г. Кропоткин  
2025 год

## ПАСПОРТ

дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы  
«Красота, здоровье, грация» физической направленности

Наименование муниципалитета	Муниципальное образование Кавказский район
Наименование организации, ФИО руководителя, контактный номер	Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение центр развития ребенка – детский сад № 2 г. Кропоткин муниципального образования Кавказский район ИНН 2313012801, ОГРН 1022302298578 352380, РФ Краснодарский край Кавказский район г. Кропоткин, ул. Комсомольская, 232. Телефон: 8(86138) 7-01-82, факс 8(86138) 7-01-82 Бурсакова Лариса Владимировна
ID – номер программы в АИС «Навигатор»	12452
Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа « <u>Красота, здоровье, грация</u> »
Механизм финансирования (Бюджетная основа, внебюджетная основа)	Программа реализуется на платной основе
ФИО автора (составителя) программы	Гончарова Елизавета Андреевна
Краткое описание программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Красота, здоровье, грация», обновлена с учетом образования, культуры, технологий, науки и социальной сферы. Несмотря на большое количество литературы и интернет ресурсов по данной проблеме, недостаточно обоснованы, возможности обучения дошкольников физической культуре в системе дополнительного образования укреплению здоровья воспитанников, активизации и развитию двигательной деятельности дошкольников, их познавательной и мыслительной сферы средствами игры. Поэтому создание дополнительной общеразвивающей программы «Красота, здоровье, грация» для детей 4-7 лет в дошкольном учреждении является актуальным.

Форма обучения	очная
Режим занятия	1 раз в неделю по 30 минут
Уровень содержания (ознакомительный, базовый, углубленный)	Ознакомительный
Продолжительность освоения (объем)	1 год (32 часа)
Возрастная категория учащихся	от 4 до 7 лет
Состав группы	постоянный
Форма организации занятий	Групповые
Виды занятий	Практические занятия, Рассказ, беседа, танец и игровые упражнения.
Цель программы	Развитие творческой, гармоничной личности средствами музыки и ритмичных движений.
Задачи программы	<p><b>Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-знакомить с правилами поведения в зале;</li> <li>- формировать устойчивый интерес к занятиям;</li> <li>-развивать умение работать в коллективе во время выполнения упражнений;</li> <li>-формировать устойчивый интерес к занятиям «Красота, здоровье, грация»;</li> <li>-разучивание новых видов упражнений;</li> <li>- развивать двигательные качества и умение координировать движения;</li> <li>- формировать устойчивый интерес к занятиям «Красота, здоровье, грация»;</li> <li>-разучивание новых видов упражнений;</li> <li>-развивать и совершенствовать дыхательный аппарат;</li> <li>-формировать правильную осанку, красивую походку;</li> </ul> <p><b>Личностные:</b> Развитие творческого воображения, фантазии и импровизации. Развивать эмоциональную сферу и умение выразить свои эмоции в мимике и пантомимике. Развивать гибкость, ловкость, мышление, память, воображение.</p> <p><b>Метапредметные:</b> Формирование личности с активной позицией к спорту. Формирование личности с активной позицией к самообразованию и творчеству. Формирование личности с активной позицией к самообразованию и творчеству.</p>

<p>Ожидаемые результаты</p>	<p><b>Предметные:</b> Дети знают правила поведения в зале;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформирован устойчивый интерес к занятиям;</li> <li>- формируется правильная осанка;</li> <li>-развито умение работать в коллективе во время выполнения упражнений;</li> <li>- у детей развивается дыхательный аппарат;</li> <li>- формируется красивая походка;</li> <li>- разучивают и закрепляют физические упражнения;</li> </ul> <p>сформирован устойчивый интерес к занятиям «Красота, здоровье, грация»;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-разучивают новые виды упражнений;</li> <li>- развиты двигательные качества и умение координировать движения;</li> </ul> <p>сформирован устойчивый интерес к занятиям «Красота, здоровье, грация»;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-разучивают новые виды упражнений;</li> <li>- развиты двигательные качества и умение координировать движения;</li> </ul> <p><b>Личностные:</b>Развито творческое воображение, фантазия и импровизация. Развита эмоциональная сфера и умение выражать свои эмоции в мимике и пантомимике.</p> <p>Развита гибкость, ловкость, мышление, память, воображение.</p> <p><b>Метапредметные:</b> Сформирована личность ребенка с активной позицией к спорту.Сформирована личность с активной позицией к спорту.Сформирован личность с активной позицией к спорту.</p>
<p>Особые условия (доступность для детей с ОВЗ)</p>	<p>Программа не предусматривает обучение детей с ограниченными возможностями здоровья</p>
<p>Возможность реализации в сетевой форме</p>	<p>Возможна реализация программы в форме сетевого взаимодействия</p>
<p>Материально- техническая база</p>	<p>Спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарем и оборудованием; Оснащенность учебно-методическим обеспечением.</p>

## Введение:

Рабочая программа инструктора по физической культуре определяет содержание образовательной деятельности в рамках «Физического развития» и обеспечивает физическое развитие воспитанников в возрасте от 4 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе нормативных документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 года № 729-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025г.»;
4. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» в редакции протокола от 30 ноября 2016 года №11;
5. Федеральный проект «Успех каждого ребёнка», утверждённый 07 декабря 2018 г.;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Приказ Министерства образования и науки РФ от 15 апреля 2019 г. №170 "Об утверждении методики расчёта показателя национального проекта "Образование" "Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием"
8. Приказ министерства экономического развития РФ Федеральной службы Государственной статистики от 31 августа 2018 г. №534 "Об утверждении статистического инструментария для организации федерального статистического наблюдения за дополнительным образованием детей"
9. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
11. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»(зарегистрирован Минюстом России 28 августа 2018 г., регистрационный №25016);
12. Письмо Министерства образования и науки РФ по организации независимой оценки дополнительного образования детей" от 28 апреля 2017 года № ВК-1232/09
13. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки РФ

14. План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утверждённой распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р

15. Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий от 20 марта 2020 г. Министерство просвещения РФ.

16. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, автор-составитель Рыбалёвой И.А., канд. пед. наук, руководитель РМЦ Краснодарского края, 2020г.

## 1.Раздел

### 1. Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты"

#### 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Согласно Федеральному закону Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» существует отдельный вид образования - дополнительное. Оно направлено на формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья. По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье — естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия. Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте. Сохранение и укрепление здоровья дошкольников — одна из актуальнейших проблем нашего времени, поэтому воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. Программа «Красота, здоровье, грация» предназначена для детей 4-7 лет, рассчитана на 3 года прохождения курса в режиме дополнительных занятий во второй половине дня.

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Красота, здоровье, грация» - **физкультурно-спортивная**. Содержание программы способствует укреплению здоровья воспитанников, активизации и развитию двигательной деятельности дошкольников, их познавательной и мыслительной сферы средствами игры.

**Новизна** данной физкультурно-образовательной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов.

Программой предусмотрено построение образовательного процесса на основе интеграции образовательных областей (физическое развитие, познавательное развитие, социально – коммуникативное развитие, речевое развитие, художественно – эстетическое развитие) как одного из важнейших принципов организации работы с дошкольниками в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами дошкольного образования.

**Актуальность программы:** программам обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей дошкольного возраста при создании здоровьесберегающей среды в МАДОУ ЦРР - д/с № 2.

С точки зрения современного развития дошкольного образования программа разработана в соответствии с Федеральным Государственным Образовательным Стандартом дошкольного образования.

Проблема воспитания личной заинтересованности каждого человека в здоровом образе жизни в последние годы является особенно актуальной в связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья всех социально-демографических групп населения России и особенно детей дошкольного и школьного возраста. Её решение требует активного осмысленного отношения к своему здоровью и укреплению его с детских лет. Современная система оздоровительных методик известна во всем мире как одна из наиболее эффективных и востребованных технологий физкультуры и спорта. Уникальность заключается в том, что базируясь на огромном арсенале движений, он вовлекает в работу все мышцы и суставы организма и эффективно развивает их. Применение в физкультурно-оздоровительной работе в МАДОУ ЦРР - д/с № 2 методик оздоровления гарантирует детям правильное развитие функциональных систем организма, красивую осанку, легкую походку, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, прививает детям коммуникативные навыки, формирует морально-волевые качества, привычку к здоровому образу жизни.

#### **Новизна программы:**

Программа «Красота, здоровье, грация» определяется повышенным интересом в настоящее время к проблеме физического развития детей раннего и дошкольного возраста.

Моя Программа выстроена на основе оздоравливающих методик для детей 4-7 лет. Используются такие формы оздоровительной работы, как гимнастика для коррекции осанки и профилактики плоскостопия, гимнастика для профилактики снижения зрения, дыхательная гимнастика, релаксационные упражнения и др. Данные формы работы являются оздоровительными, восстанавливающими силы, улучшающими настроение. Их можно использовать и в помещении, и на улице. Внедрение здоровьесберегающих технологий в систему дополнительного образования требуют нестандартного подхода. Многие современные методы снижения заболеваемости требуют значительных материальных затрат, таких как приобретение нового оборудования, привлечение новых специалистов, и для некоторых методик требуются даже отдельные специально оборудованные помещения, поэтому моя программа выгодно конкурирует, так как не требует больших материальных затрат и впечатляет своими результатами. Методы и формы работы показаны детям любого

возраста и способствуют укреплению здоровья детей и приобщения их к здоровому образу жизни.

Практическая значимость Программы дополнительного образования физкультурно-оздоровительной направленности «Красота, здоровье, грация» очевидна при наличии положительной динамики физического развития детей.

**Педагогическая целесообразность** дополнительной образовательной программы «Красота, здоровье, грация» заключается: методики, приемы и технологии, используемые в процессе реализации Программы, подобраны из числа адаптированных к особенностям физиологии и психологии дошкольников.

Образовательную деятельность предполагается осуществлять средствами игры, являющейся основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности, на основе ненасильственного физического воспитания. Роль педагога заключается в создании игровой ситуации и организации игровой предметно-пространственной среды. Педагогическая технология опирается на принцип активности воспитанников, характеризуемый высоким уровнем мотивации, наличием творческой и эмоциональной составляющих. Педагогически значимым итогом освоения программы является содействие всестороннему, гармоничному развитию детей дошкольного возраста.

**Отличительная особенность** разработки программы обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей дошкольного МАДОУ ЦРР - д/с № 2.

**Адресат программы «Красота, здоровье, грация»**- В группы, учащиеся по образовательной программе «Красота, здоровье, грация» принимаются все желающие дети в возрасте 4-7 лет. Содержание Программы ориентировано на добровольные разновозрастные группы различного уровня подготовки заинтересованных заниматься по данному направлению.

## 1.2. **Цель, задачи, уровень программы, объём и сроки**

Цель и задачи программы ознакомительного уровня	Развитие творческой, гармоничной личности средствами музыки и ритмичных движений. <b>Задачи 1 года обучения (4-5 лет):</b> <i>Предметные:</i> <ul style="list-style-type: none"><li>-знакомить с правилами поведения в зале;</li><li>- формировать устойчивый интерес к занятиям;</li><li>-развивать умение работать в коллективе во время выполнения упражнений;</li><li>- развивать и совершенствовать дыхательный аппарат;</li><li>- формировать правильную осанку, красивую походку;</li><li>- создавать положительный эмоциональный настрой;</li><li>- разучивать и закреплять физические упражнения;</li></ul> <i>Личностные:</i> Развитие творческого воображения, фантазии и импровизации. <i>Метапредметные:</i> Формирование личности с активной позицией к спорту. <b>Задачи 2 года обучения (5-6 лет):</b>
---	--

	<p><i>Предметные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-формировать устойчивый интерес к занятиям «Красота, здоровье, грация»;</li> <li>-разучивание новых видов упражнений;</li> <li>- развивать двигательные качества и умение координировать движения;</li> </ul> <p><i>Личностные:</i> Развивать эмоциональную сферу и умение выражать свои эмоции в мимике и пантомимике.</p> <p><i>Метапредметные:</i> Формирование личности с активной позицией к самообразованию и творчеству.</p> <p><b>Задачи 3 года обучения (6-7 лет):</b></p> <p><i>Предметные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать устойчивый интерес к занятиям «Красота, здоровье, грация»;</li> <li>-разучивание новых видов упражнений;</li> <li>-развивать и совершенствовать дыхательный аппарат;</li> <li>-формировать правильную осанку, красивую походку;</li> </ul> <p><i>Личностные:</i> Развивать гибкость, ловкость, мышление, память, воображение.</p> <p><i>Метапредметные:</i> Формирование личности с активной позицией к самообразованию и творчеству.</p>
Содержание программы	<p>Уровень программы «Красота, здоровье, грация» - <b>ознакомительный</b>, программа рассчитана на подготовку дошкольников 4-7 лет. Предполагает в первый год обучения – разминку (ОВД), общеразвивающие упражнения разминку (ОВД), общеразвивающие упражнения, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на развитие дыхания, музыкальные игры и ритмические упражнения. Второй год обучения - разминку (ОВД), общеразвивающие упражнения, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения, регулирующие мышечный тонус и развивающие основные психомоторные качества, упражнения на развитие дыхания, музыкальные игры и ритмические упражнения. Третий год обучения - разминку (ОВД), общеразвивающие упражнения, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения, регулирующие мышечный тонус и развивающие основные психомоторные качества, упражнения на развитие дыхания, музыкальные игры и ритмические упражнения.</p> <p>Основные принципы построения программы это: связь теории с практикой, последовательность и систематичность, доступность, наглядность, дифференциация с учетом возрастных и индивидуальных особенностей личности дошкольников.</p>
Реализация программы	<p>Реализация программы «Красота, здоровье, грация» предполагает наличие спортивного зала. Ресурсное обеспечение программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Дидактические материалы (демонстрационные пособия;</li> <li>физические упражнения; картинки с изображением растений,</li> </ul>

	<p>животных, природы и др.);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Раздаточный инвентарь для игр, упражнений, разминки и др.);</li> <li>-Форма одежды (спортивная, вешках);</li> <li>-Технические средства обучения (аудиотехника и музыкальные диски для проведения разминки, игр, танцев и др);</li> <li>-Информационное обеспечение (библиотека книг с играми и упражнениями для детей).</li> </ul>
Срок реализации, особенности организации	<p>Срок реализации программы – 1 год;</p> <p>Общее количество часов -216 часов;</p> <p>Режим занятий:</p> <p>1 год – 24 часа в год, 4 часов в месяц, 1 часа в неделю.</p> <p>2 год – 24 часа, 2 часа в неделю, 4 часов в месяц, 1 часа в неделю.</p> <p>3 год – 24 часа, 2 часа в неделю, 4 часов в месяц, 1 часа в неделю.</p> <p>В соответствии с требованиями СанПиНа:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- предельная наполняемость групп – 10 человек;</li> <li>- в группе могут быть дети разного возраста и пола;</li> <li>- состав группы может меняться.</li> </ul> <p>Виды занятий - практические и теоретические.</p>
Набор	<p>Принимаются дети в возрасте от 4 до 7 лет.</p> <p>Набор проходит по желанию дошкольников и родителей.</p>
Форма проведения занятий	Подгрупповая.
Образовательные технологии	Технологии проблемного обучения, личностно-ориентированного обучения, педагогика сотрудничества, заложенная в программу, дает возможность познавать мир.
Кадровые условия реализации программы	<p>Важнейшим условием реализации программы «Красота, здоровье, грация» является создание оздоровительной, здоровьесберегающей, образовательной, развивающей среды как комплекса комфортных, психолого-педагогических, психофизиологических и социальных условий, необходимых для развития умений и способностей детей. Важным критерием оценки работы является динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся.</p>
Результат реализации программы	<p><b>Планируемые результаты 1 года обучения(4-5 лет):</b></p> <p><i>Предметные:</i> Дети знают правила поведения в зале;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформирован устойчивый интерес к занятиям;</li> <li>- формируется правильная осанка;</li> <li>-развито умение работать в коллективе во время выполнения упражнений;</li> <li>- у детей развивается дыхательный аппарат;</li> <li>- формируется красивая походка;</li> <li>- разучивают и закрепляют физические упражнения;</li> </ul> <p><i>Личностные:</i> Развито творческое воображение, фантазия и импровизация.</p> <p><i>Метапредметные:</i> Сформирована личность ребенка с активной позицией к спорту.</p>

	<p><b>Задачи 2 года обучения (5-6 лет):</b>  <i>Предметные:</i>          - сформирован устойчивый интерес к занятиям «Красота, здоровье, грация»;          -разучивают новые виды упражнений;          - развиты двигательные качества и умение координировать движения;  <i>Личностные:</i> Развита эмоциональная сфера и умение выражать свои эмоции в мимике и пантомимике.  <i>Метапредметные:</i> Сформирована личность с активной позицией к спорту.</p> <p><b>Задачи 3 года обучения (6-7 лет):</b>  <i>Предметные:</i>          -сформирован устойчивый интерес к занятиям «Красота, здоровье, грация»;          -разучили новые виды упражнений;          -развит и усовершенствован дыхательный аппарат;          -сформирована правильная осанка, красивая походка;  <i>Личностные:</i> Развита гибкость, ловкость, мышление, память, воображение.  <i>Метапредметные:</i> Сформирован личность с активной позицией к спорту.</p>
Результирующий итог реализации программы в количественном выражении	Результатом обучения по программе является участие не менее 10% учащихся МАДОУ ЦРР - д/с № 2.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план 1 года обучения

№	Наименование темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Знакомство с ритмикой	10	4	6	Педагогическое наблюдение
2.	Формирование правильной осанки	8	3	5	Педагогическое наблюдение
3.	Развитие дыхания	8	3	5	Педагогическое наблюдение
4.	Танец и игровые упражнения	10	4	6	Педагогическое наблюдение и контрольные упражнения (тесты)
Итого:		36 ч.			

## Содержание учебного плана 1 года обучения (средняя группа)

Основные принципы построения программы это: связь теории с практикой, последовательность и систематичность, доступность, наглядность, дифференциация с учетом возрастных и индивидуальных особенностей личности дошкольников.

### Планируемые результаты 1 года обучения(4-5 лет):

**Предметные:** Дети знают правила поведения в зале;

- сформирован устойчивый интерес к занятиям;

- формируется правильная осанка;

-развито умение работать в коллективе во время выполнения упражнений;

- у детей развивается дыхательный аппарат;

- формируется красивая походка;

- разучивают и закрепляют физические упражнения;

**Личностные:**Развито творческое воображение, фантазия и импровизация.

**Метапредметные:** Сформирована личность ребенка с активной позицией к спорту.

### Разминка (основные движения)

Ходьба и маршировка обычно используются как «вводные упражнения» в начале занятия. Хотя ходьба является естественным видом движения, не стоит забывать о том, что она на протяжении всего дошкольного детства остается и достаточно сложным по координации двигательным актом. В связи с этим педагог должен уделять особое внимание формированию ходьбы.

### Общеразвивающие упражнения

Исполняя любой танец, пусть даже самый простой, человек несет определенную физическую нагрузку. Чтобы мышцы тела к ней подготовить, разогреть, танцевальные занятия принято начинать с разминки и общеразвивающих упражнений, которых следует проводить в такой последовательности:

Упражнения для шеи (Наклоны и повороты головы); упражнения для рук (Образная гимнастика: «Красим забор», «Вытираемзеркало», «Птица», «Здравствуйте – до свидания»); упражнения для плечевого пояса (Движения плечами вверх-вниз, вперед-назад одновременно); упражнения для туловища (Наклоны туловища вперед-назад; вправо-влево; потягивания в правую и левую стороны); упражнения для ног (Разминка для голеностопных суставов и стоп, махи, упражнения в равновесии).

**Теория. Знакомство с ритмикой.** Что такое ритмика?. Ритмические разминки и упражнения на развитие различных групп мышц и подвижности суставов. Объяснение упражнения на ориентирование в пространстве.

### Практика.

Знакомство с ритмичными звуками (Знакомим детей с окружающими нас звуками, в которых можно уловить четкий ритм: шум дождя, журчание воды и др.)

Упражнения для развития чувства ритма (Предлагаем ребенку начать или перестать говорить или двигаться по сигналу, хлопку, жесту и др.; под предложенную музыку дети изображают животных: мышку, лису, медведя и др.); упражнения под чтение стихов (Прохлопываем вместе с ребенком ритмический рисунок стихов).

### Теория. Формирования правильной осанки

Всем известно, насколько вредна неправильная осанка. А ведь ребенок обычно не следит за тем, как он сидит, стоит и какая у него при этом спинка. Поэтому родители и педагоги должны обращать на это повышенное внимание. И первое, чем нужно заняться, - это выработать правильную осанку с помощью специальных упражнений.

**Практика.** Во время ходьбы, бега и прыжков легко привлечь внимание детей к руководящей роли музыки, постепенно учим их менять темп. В разминке важно чередование под музыку ходьбы, бега, подскоков и т.д. Ходьба – бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, топающим шагом, вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), ходьба на четвереньках; бег – легкий, ритмичный, передающий различный образ («бабочки», «птички» и др.); прыжки – на двух ногах на месте, с продвижением вперед, прямой галоп («лошадки»), подскоки.

И.п.- ноги на ширине плеч, палка в опущенных руках. На счет 1-2- поднять палку вверх, опустить за голову; на счет 3-4- вернуться в и.п.

И.п. – ноги на ширине плеч, палка за головой. На счет 1-3- повороты вправо (влево); на счет 2-4- вернуться в и.п.

И.п.- ноги на ширине плеч, палка зажата в локтях. На счет 1- наклон вперед с прямой спиной; на счет 2- вернуться в и.п.

1. Принять правильную осанку в положении стоя, положив мешочек с песком на голову. Присесть, стараясь не уронить мешочек встать в исходное положение.

2. Ходьба с мешочком на голове с сохранением правильной осанки по полу, земле, песку, мостику, бревнам, с разным положением рук.

3. Ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через препятствия – веревочку, пеньки. Остановки с проверкой правильной осанки.

«Журавлик» Ходьба с высоким подниманием бедра (руки на поясе)- 20-25 шагов.

Следить за правильным положением тела: спину держать прямо, локти отводить назад, носок согнутой ноги оттягивать.

«Воробушек» Круги назад 6-8 раз согнутыми в локтях руками. Отводя локти назад, сближать лопатки.

«Мельница» Поочередное приведение рук за затылок и спину (6-8 раз). Плечи развернуты, локти отведены назад, голова прямо.

### **Теория. Развитие дыхания**

Дыхание – это важнейший физиологический процесс, обеспечивающий осуществление газообмена. Дыхательная функция происходит автоматически, рефлекторно, но вместе с тем на нее можно влиять путем тренировок, увеличивая гибкость, эластичность и объем дыхательного аппарата.

### **Практика.**

#### **Лесорубы**

Цель: Формирование длительного выдоха, координации движений.

Описание: На слабую долю мелодии дети делают вдох и «отводят косу», на сильную – выдох и «взмах косой». Можно добавить речевой акцент «У-у-у-х!».

#### **Кошки и мышки**

Цель: Развивать речевое дыхание, воспитывать силу голоса.

Описание: Дети делятся на две неравные команды: большая часть детей – мышки, под музыку они свободно двигаются по залу и пищат тихим голосом, при прекращении музыки «мышки» замирают, и на охоту выходят «кошки», которые громко мяукают и ловят (выводят из игры) пошевелившихся «мышек».

### **Теория. Танец и игровые упражнения**

Детей необходимо учить ходить под музыку или песню с соблюдением дистанции, правильности постановки ноги в заданном темпе и ритме. При обучении ходьбе под музыкальное сопровождение или песню необходимо научиться подавать команду:

«Группа – стой!». Дети выполняют движение вместе с музыкальным сопровождением и заканчивают его в конце музыкальной фразы или куплета песни без дополнительной команды педагога. Условие шага под музыкальное сопровождение – сохранение осанки с соблюдением мягкого, плавного и слитного выполнения движений, где руки движутся свободно вперед-назад, а ноги выполняют на каждую четверть музыкального шага – один шаг. Движения могут выполняться в колонне по одному или в кругу, взявшись за руки, с движением вправо и влево.

### Практика.

#### Шаг с подскоком

И.п. – руки на поясе или свободно раскрыты в стороны – вниз.

– сделать небольшой шаг вперед правой ногой, а левую, слегка согнутую в колене (с оттянутым вниз носком), чуть поднять вверх.

«И» – легко подпрыгнуть (скользнуть) на носке правой ноги и немного передвинуться вперед.

«И» - выполнять то же, но начиная с левой ноги.

Варианты выполнения с подскоком могут быть различными.

#### Приставной шаг

Является подводящим к шагу галопа. Выполняется вперед, назад и в стороны с носка и на носках.

Приставной шаг вперед: И.п. – 3 позиция – правая впереди, руки на поясе.

1 – скользя правым носком вперед по полу, шаг на всю ступню, левая сзади на носке;

2 – скользящим движением по полу приставить левую к правой.

Приставной шаг в сторону: И.п. – ноги вместе, руки на поясе.

– сделать шаг правой ногой вправо, левую чуть отделить от пола, смотреть вправо.

– приставить левую ногу к правой с легким акцентом и притопом.

В левую сторону исполняются те же движения, начиная с левой ноги. Аналогично выполняется приставной шаг назад.

#### Шаг галопа

По характеру галоп динамичен, стремителен и выполняется вперед, назад и в сторону.

Шаги галопа в сторону: И.п. – 4 позиция, руки свободно опущены вниз. 1 – сделать небольшой шаг правой ногой вправо, слегка присесть.

«И» - подтянуть левую ногу к правой и как бы подбить правую ногу, ударяя пяткой левой ноги о правую. Правую ногу чуть отвести в сторону.

2, «И» - повторить те же движения.

Шаг галопа влево начинается с левой ноги. Шаг галопа вперед, назад делается так же, как и в сторону, но при выполнении шага галопа вперед и.п. – 3 позиция, правая нога впереди, руки на поясе. Шаги галопа выполняются слитно, в виде скользящих прыжков.

### Учебный план 2 года обучения

№	Наименование темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Ритмика- это важно	6	2	4	Педагогическое наблюдение
2.	Введение в хореографию	5	2	3	Педагогическое наблюдение.

					Двигательные задания.
3.	Учимся пластике	6	3	3	Педагогическое наблюдение.
4.	Формирование правильной осанки	5	2	3	Педагогическое наблюдение
5.	Развитие дыхания	5	2	3	Педагогическое наблюдение
6.	Танец и игровые упражнения	9	3	6	Педагогическое наблюдение и контрольные упражнения (тесты)
<b>Итого:</b>		<b>36 ч.</b>			

### Содержание учебного плана 2 года обучения (старшая группа)

Второй год обучения - разминку (ОВД), общеразвивающие упражнения, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения, регулирующие мышечный тонус и развивающие основные психомоторные качества, упражнения на развитие дыхания, музыкальные игры и ритмические упражнения.

#### **Предметные:**

- формировать устойчивый интерес к занятиям «Красота, здоровье, грация»;
- разучивание новых видов упражнений;
- развивать двигательные качества и умение координировать движения;

**Личностные:** Развивать эмоциональную сферу и умение выражать свои эмоции в мимике и пантомимике.

**Метапредметные:** Формирование личности с активной позицией к самообразованию и творчеству.

#### **Практика. Разминка (основные движения)**

**Ходьба** – бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, топающим шагом, вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг, перешагивание через предметы: кубики, палки, канат и др.) в разном темпе и ритме, ходьба на четвереньках;

**Бег** – легкий, ритмичный, передающий различный образ («птички», «ручейки» и др.), широкий («волк»), острый (бежим «по горячему песку»);

**Прыжки** – на двух ногах на месте, с продвижением вперед, прямой галоп («лошадки»), легкиеподскоки.

#### **Общеразвивающие упражнения**

Чтобы мышцы тела подготовить к физической нагрузке, разогреть, танцевальные занятия принято начинать с разминки и общеразвивающих упражнений, которых следует проводить в следующей последовательности:

Упражнения для шеи (Наклоны и повороты головы);

Упражнения для рук (Образная гимнастика: «Платок в воде», «Волны», «Часы», «Восьмерка» Упражнения для плечевого пояса (Движения плечами вверх-вниз,

вперед-назад поочередно);

Упражнения для туловища (Наклоны, круговые вращения, потягивания в правую и левую стороны; прогибание и выгибание спины);

Упражнения для ног (Разминка для голеностопных суставов и стоп, развитие выворотности, махи, упражнения в равновесии)

### **Теория.**

Ритмика- это важно. Знакомство с ритмичными звуками (Знакомим детей с окружающими нас звуками, в которых можно уловить четкий ритм: биение сердца, шаги, тиканье часов и др.)

Упражнения для развития чувства ритма (Слушая вместе с ребенком знакомую мелодию, делаем какое-нибудь движение на музыкальном акценте: шаг, прыжок, хлопок и др.; прохлопав ребенку несложный ритмический рисунок, он должен в точности его повторить, словно эхо и др.)

### **Практика.**

Упражнения с мячом:

Бросив ребенку мяч, произносим первый слог его имени. Ловя мяч, ребенок произносит второй слог. Потом меняются ролями.

Выбираем любое стихотворение, хорошо знакомое ребенку. Читая стих, ударяем в их ритм мячом об пол. Затем просим ребенка сделать так же.

Вместе с ребенком перебрасываем мяч друг другу под музыку.

Курочка и цыплятки

Цель: Обучать детей дифференциации однотипных движений в соответствии с темповым диапазоном музыкального отрывка.

Описание: Дети сидят на ковре полукругом. Прослушивая музыкальный отрывок в медленном темпе, дети кистью одной руки, собранной в горсть, дотрагиваются до раскрытой ладони другой руки – «курочка клюет зернышки»; при прослушивании музыкального отрезка в быстром темпе, дети совершают те же движения, но уже в быстром темпе – «цыплята клюют зернышки».

Язычки-дразнилки

Цель: Учить детей различать и двигательно выделять отдельные ударные моменты на фоне звучания равной силы.

Описание: Дети сидят на стульчиках или на ковре, выделив в музыке акцентированный удар, они должны один раз подуть в «язычок» (дудочку, свисток).

Змейка

Группа делится на три команды и выстраивается в колонны, в указанных местах зала. Педагог выбирает две мелодии, например, польку и вальс. Под польку все дети передвигаются в зале «змейкой», под вальс выполняют прыжки на месте или стоят и дирижируют. Как только музыка прекратилась, все бегут на свои места. Выигрывает колонна, которая раньше построилась.

### **Теория.**

Введение в хореографию. Что такое хореография? Беседа на тему «Азбука музыкального движения». Основные виды движения. Ориентация в зале, рисунки танца. Простые элементы танца.

### **Практика.**

Упражнения, регулирующие мышечный тонус, имеют очень большое значение для овладения ребенком контроля над собственными движениями, сохранением равновесия в покое и движении.

### Фонари

Цель: Формировать умение регулировать тонус мышц рук.

Описание: По команде взрослого «Вечер» дети-фонари из положения стоя поднимают напряженные руки в стороны (кисти в кулаках) и удерживают их в таком положении несколько секунд до команды «Утро», по которой дети опускают расслабленные руки вниз вдоль туловища.

### Надуем шарик

Цель: Формировать умение регулировать тонус мышц щек.

Описание: Надувать щеки и надавить на них руками, почувствовать сопротивление, а затем сдуть щеки.

### Мы удивились

Цель: Формировать умение регулировать тонус мышц лба.

Описание: Приподнять надбровные дуги, ощутив напряжение в области лба.

### Теория.

#### Учимся пластике

Упражнения на повторение «движений» растений («Дерево», «Роза» и др.)

Упражнения на повторение движений животных («Кошка», «Лягушка», «Бык» и др.)

Пластические этюды на перевоплощение (Детям предлагается двигаться под музыку как тигр, обезьяна, собака и др.)

### Практика.

«Тише». Мышата переходят дорогу, на которой спит котенок. Они то идут на носочках, то останавливаются и знаками показывают друг другу: «Тише!»

«Игра в снежки». Этюд сопровождается веселой музыкой. Зима. Дети играют в снежки. Нагнуться, схватить двумя руками снег, слепить снежок, бросить снежок резкими, короткими движениями.

«Колокола». Активные хлопки над головой. Движение яркое, с большим размахом слегка согнутых в локтях и ненапряженных рук.

«Ленточки». Попеременные пластичные движения правой и левой руками вверх-вниз перед грудью.

### Теория. Формирования правильной осанки

Родители и педагоги должны обращать повышенное внимание на ровную спинку дошкольника. И первое, чем нужно заняться, - это выработать правильную осанку с помощью специальных упражнений.

**Практика.** И.п. – стоя спиной к стене. 1 – медленно подняться на носки; 2 – вернуться в и.п.; 3 – присесть, не отрывая пятки от пола; 4 – вернуться в и.п. Сделав шаг вперед, нужно повторить упражнение, стараясь сохранить правильное положение.

И.п. – стоя, ноги врозь, пальцы рук переплетены, ладони на голове, локти отведены назад. 1 – поднимая руки над головой, постараться встать на носки; 2 – опуститься в полуприсед, колени развести в стороны; 3 – снова подняться на носки; 4 – вернуться в и.п.

И.п. – стоя, ноги вместе, пальцы рук переплетены за спиной. 1-2 – присев, прогнуться в спине, руки отвести назад; 3-4 – вернуться в и.п.

Ходьба с мешочком на голове с одновременным выполнением разных движений: ходьба в полуприседе по мостику, с высоким подниманием колен с разными положением рук; стоя на пеньке, присесть сохраняя правильную осанку.

«Лягушонок» И.п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Привести кисти к плечам и говоря «квак», вернуться в И.п. (4-6 раз). В положении «кисти к плечам» локти должны быть прижаты к бокам.

«Большие круги». Круги назад выпрямленными в стороны руками- 6-8 раз. Плечи развернуты, локти отведены назад, голова прямо.

### **Теория.**

#### **Развитие дыхания**

Целью дыхательных упражнений является формирование нижнереберного типа дыхания, а также развитие таких качеств дыхания, как сила, продолжительность, постепенность и целенаправленность. Цель: Расширять физиологические возможности дыхательного аппарата. Описание: Дети занимают исходное положение стоя, одна рука лежит на области диафрагмы, другая рука вытянута вдоль туловища. По команде педагога «Вдох»

дети делают вдох, при этом стенка живота несколько выдвигается вперед, а по команде «Выдох» - делают выдох, слегка втягивая живот.

### **Практика.**

#### **Солдатики.** Варианты:

Дыхательные упражнения, включающие движения рук (развести руки в стороны – вдох через нос, соединить перед грудью – выдох через рот или нос; руки вытянуть перед собой – вдох через нос, прижать к себе, скрестив на груди – выдох и др.)

Дыхательные упражнения, включающие движения корпуса (поднять руки вверх – вдох, наклон корпуса вперед, руки опущены вниз – выдох; поворот корпуса вправо – вдох, и.п. – выдох, поворот корпуса влево – вдох, возвращение в и.п. – выдох и др.)

Дыхательные упражнения, включающие движения ног (сидя на ковре, вытянуть ноги вперед – вдох, приставить ногу, опустить руки вниз – выдох, отвести ногу влево, развести руки в стороны – вдох, приставить ногу, опустить руки вниз – выдох и др.)

**Игра «Пузырь»** Цель: Добиваться четкого длительного произношения изолированного звука «ф». Дети стоят тесным кругом, наклонив голову вниз, имитируя не надутый пузырь. Затем, медленно поднимая голову и отходя назад, они растягивают круг, приговаривая: «Раздувайся, пузырь, раздувайся большой, оставайся такой, да не лопайся». Образуется большой круг. По сигналу взрослого «воздух выходит» или «пузырь лопнул» дети идут к центру круга, произнося звук «ф» и подражая выходящему воздуху.

**Игра «Борцы».** Цель: Добиваться от каждого ребенка умения делать длительный, направленный выдох. Играют двое. Сидят напротив друг друга и по команде начинают одновременно дуть на борцов.

**Игра «Колобок».** Цель: Добиваться от детей умения произвести длительный, целенаправленный выдох. Играют четверо. На столе поролоновый колобок. Дети должны катать колобок друг другу.

### **Теория.**

#### **Танец и игровые упражнения**

Системы занятия танцами очень полезны для физического развития детей: улучшается осанка, совершенствуются пропорции тела, укрепляются мышцы. Танцы и пляски помогают детям полюбить музыку, обостряют эмоциональную восприимчивость, развивают музыкальный слух и чувства ритма, расширяют

кругозор. Беседа на развитие танцевальных способностей у детей возможно только при равном участии, как музыкального руководителя, воспитателя, так и музыкального воспитания ребенка в семье.

### **Практика.**

#### **Шаг галопа**

По характеру галоп динамичен, стремителен и выполняется вперед, назад и сторону. Шаги галопа в сторону: И.п. – 4 позиция, руки свободно опущены вниз. 1 – сделать небольшой шаг правой ногой вправо, слегка присесть.

«И» - подтянуть левую ногу к правой и как бы подбить правую ногу, ударяя пяткой левой ноги о правую. Правую ногу чуть отвести в сторону.

2, «И» - повторить те же движения.

Шаг галопа влево начинается с левой ноги.

Шаг галопа вперед, назад делается так же, как и в сторону, но при выполнении шага галопа вперед и.п. – 3 позиция, правая нога впереди, руки на поясе.

Шаги галопа выполняются слитно, в виде скользящих прыжков.

Переменный шаг – основа танцевальных шагов польки, русского танца, вальса и др.

Переменный шаг выполняется с носка с движением туловища и головы в ту сторону, с какой ноги выполняется шаг. Движения могут следовать вперед, назад и в стороны. Он состоит из двух шагов: приставного шага и шага впереди стоящей ноги.

И.п. – 3 позиция ног, правая впереди, руки на поясе. 1-2 – приставной шаг с правой вперед.

– шаг правой вперед, левая сзади на носке. 4 -пауза.

То же с левой ноги.

Переменный шаг назад выполняется так же, как вперед, но движение начинает нога, стоящая сзади.

Переменный шаг в сторону выполняется с поворотом кругом. И.п. – 3 позиция, руки на поясе.

1-2 – приставной шаг вправо (влево); 3 – шаг правой (левой) в сторону;

– поворот направо (налево) кругом и пауза.

Шаг польки – разновидность переменного шага, выполняется на прыжковой основе вперед, назад и с поворотом кругом.

И.п. – 3 позиция ног, правая впереди, руки на пояс.

«И» - небольшой подскок на левой, правая вперед- книзу;

1 – приставной шаг вперед с правой, выполненный замедленным прыжком; 2 – прыжок на правой, левую вперед- книзу. То же с другой ноги.

Шаг с притопом

И.п. – ноги вместе, руки на поясе. 1 – топнуть правой ногой.

«И» - топнуть левой ногой. 2 – топнуть правой ногой.

«И» - пауза. То же с левой ноги. Шаг с притопом выполняется легко, задорно, всей ступней. Голова и плечи повернуты в сторону притаптывающей ноги, причем может выполняться в сочетании с другими шагами.

## Учебный план 3 года обучения

№	Наименование темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Ритмика в нашей жизни	6	2	4	Педагогические наблюдения
2.	Элементы хореографии	5	2	3	Педагогические наблюдения
3.	Учимся пластике	5	2	3	Педагогические наблюдения и двигательные задания
4.	Формирование правильной осанки	5	1	4	Педагогические наблюдения
5.	Развитие дыхания	5	1	4	Педагогические наблюдения
6.	Танец и игровые упражнения	10	4	6	Педагогические наблюдения и контрольные упражнения (тесты)
<b>Итого:</b>		<b>36 ч.</b>			

### Содержание учебного плана 3 года обучения (подготовительная группа)

Третий год обучения - разминку (ОВД), общеразвивающие упражнения, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения, регулирующие мышечный тонус и развивающие основные психомоторные качества, упражнения на развитие дыхания, музыкальные игры и ритмические упражнения.

#### Предметные:

- формировать устойчивый интерес к занятиям «Красота, здоровье, грация»;
- разучивание новых видов упражнений;
- развивать и совершенствовать дыхательный аппарат;
- формировать правильную осанку, красивую походку;

Личностные: Развивать гибкость, ловкость, мышление, память, воображение.

Метапредметные: Формирование личности с активной позицией к самообразованию и творчеству.

#### Разминка (основные движения)

Ходьба – бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, «с каблучка», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), ходьба на четвереньках, «гусиным» шагом, с ускорением и замедлением;

Бег– легкий, ритмичный, передающий различный образ, высокий, широкий, острый, пружинящий бег;

Прыжки – на одной, на двух ногах на месте и с различными вариациями, с продвижением вперед, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп), подскоки («легкий», «сильный»).

### Общеразвивающие упражнения

Упражнения для шеи (Наклоны и повороты головы);

Упражнения для рук (Образная гимнастика: «Фонарики», «Свеча», «Растяжки»;

Упражнения для плечевого пояса (Движения плечами вверх-вниз, вперед-назад одновременно и поочередно);

Упражнения для туловища (Наклоны, круговые вращения, потягивания, образные упражнения из детской йоги: «Кошка», «Собака», «Гора», «Кобра», «Стрекоза», «Лягушка» - Василенко М.Ю. Фитнес для малышей. – Подольск, 2010.);

Упражнения для ног (Разминка для голеностопных суставов и стоп, развитие выворотности, растяжки, махи, упражнения равновесия)

### Теория.

Ритмика в нашей жизни. Беседа на тему роль ритмики в нашей жизни. Что такое марш? Объяснение построения танцевального рисунка. Объяснение правил исполнения упражнения, правила игры. Беседа на тему основные законы исполнительного искусства. Закрепление знаний об окружающих нас звуках, в которых можно уловить четкий ритм: шум дождя, капли из крана, биение сердца, шаги, тиканье часов и др.

Упражнения для развития чувств ритма.

### Практика.

#### Ритмика в нашей жизни

##### Игра «Уголки»

Каждый угол зала имеет свою музыку. Перед началом игры детям предлагается прослушать её. Потом музыка включается в хаотичном порядке, а ребята должны угадать, какому углу она принадлежит, подбежать к нему и начать танцевать.

##### Игра «Растяпа»

Все встают по парам друг за другом по кругу лицом в центр. Один игрок остается без пары. Внутренний круг «столбики», внешний – «танцоры». Под музыку «танцоры», двигаясь по кругу, танцуют, а «столбики» хлопают. Когда музыка останавливается «танцоры» прячутся за «столбики». Тому, кто не успел спрятаться, все говорят: «Раз, два, три, растяпа ты!». «Столбики» меняются, и игра продолжается сначала вместе с проигравшим.

##### Упражнение «Ходьба с ускорением и замедлением темпа».

Цель: развитие чувства ритма и темпа. Дети стоят друг за другом на расстоянии вытянутой вперед руки. С началом звучания музыки дети идут четким шагом, координируя движения рук и ног.

##### Упражнения «Цирковые лошадки».

Цель: развивать чувство ритма и темпа; формировать правильную осанку; выполнять образные движения. Дети стоят по кругу друг за другом на расстоянии. Руки вытянуты вперед «держат вожжи», левую ногу поставить на носок, колено чуть согнуть.

1 часть: С началом музыки дети идут по кругу высоко поднимая ноги.

2 часть: Дети переходят на «прямой галоп», постепенно ускоряя движение.

3 часть (повтор 1 части музыки). Дети переходят на шаг с высоким подъемом колен.

4 часть (повтор 2 части музыки). Дети исполняют «боковой галоп», постепенно ускоряя темп.

5 часть (повтор 1 части музыки). Дети переходят на шаг, замедляя темп.

6 часть «Лошадка» останавливается и кивает «головой».

Педагог постоянно следит за осанкой детей и за правильной сменой движений.

### **Теория.**

#### *Элементы хореографии*

Постановка корпуса (Правильная постановка корпуса обеспечивает устойчивость, облегчает развитие выворотности ног, гибкости и выразительности корпуса, что так необходимо в классическом танце. Привычка держать корпус подтянутым становится исполнительским навыком. Одним из условий творческой дисциплины в танце).

### **Практика.**

#### *Позиции ног:*

В **1-ой позиции** обе ступни соединены пятками и образуют одну прямую линию.

Во **2-ой позиции** ступни так же находятся на одной линии, но между пятками выдерживается расстояние, равное длине ступни.

В **3-ей позиции** ступни соприкасаются, закрывая друг друга на половину своей длины.

В **4-ой позиции** ступни располагаются параллельно одна по отношению к другой на расстоянии, равном длине ступни.

В **5-ой позиции** ступни соединены и полностью закрывают друг друга, при этом пятка одной ноги соприкасается с носком другой.

Во всех 5-ти позициях ноги вывороты. Ступни плотно и равномерно примыкают к полу, без навала на большой палец или на мизинец. Центр тяжести тела распределяется на обе ноги. Колени подтянуты, причем во 2-ой и 4-ой позиции они представляют собой прямую, а не вогнутую линию.

#### *Позиции рук:*

В **1-ой позиции** обе руки округлены в локтях и запястьях и со сближенными кистями подняты перед собой на уровне диафрагмы, ладони обращены к корпусу.

Во **2-ой позиции** руки при слегка округленных локтях и запястьях раскрыты в стороны чуть впереди корпуса и несколько ниже линии плеч, ладони обращены вперед.

В **3-ей позиции** обе руки в овальном подняты вверх несколько впереди корпуса со сближенными кистями, ладони повернуты вниз.

Удерживать руки во всех позициях следует в локтях и пальцах. Угловатость локтей совершенно недопустима так же, как напряженность или расслабленность кистей. Пальцы должны быть свободны и не напряжены в суставах, сгруппированы мягко, как продолжение закругляющейся линии рук.

#### *Поклоны и др.*

### **Теория.**

#### *Учимся пластике*

Упражнения на повторение «движений» растений («Дерево», «Роза» и др.)

Упражнения на повторение движений животных («Змея», «Олень», «Лебедь» и др.)

Пластические этюды на перевоплощение (Детям предлагается двигаться под музыку как орел, цапля и др.)

## Практика.

### Замочек

Цель: Формировать умение регулировать тонус мышц в кистях рук.

Описание: Дети сидят по-турецки на ковре, руки держат перед собой. По команде взрослого «Замочек закрылся» дети с силой сжимают кисти рук, по команде «Замочек открылся» - спокойно опускают руки на колени.

### Штанга

Цель: Формировать умение регулировать тонус мышц рук, ног, туловища. Описание: Сделать наклон вперед, представить, что поднимаешь тяжелую штангу, сначала медленно подтянув ее к груди, а затем – подняв над головой. Упражнение проводить 10-15 сек. «Бросить штангу» - наклонившись вперед, руки при этом свободно повисают.

### Упрямые бараны

Цель: Формировать умение регулировать тонус мимической мускулатуры. Описание: Нахмурить лоб, как бодающиеся бараны, не поделившие узкий мостик. Обратить внимание детей на ощущение напряжения в области лба.

Упражнения на развитие дыхания

Дыхательная функция происходит автоматически, рефлекторно, но вместе с тем на нее можно влиять путем тренировок, увеличивая гибкость, эластичность и объем дыхательного аппарата.

### Буренки

Цель: Развитие координации дыхательных движений, длительности речевого выдоха. Описание: Дети разбиваются на пары и ведут диалог на «коровьем языке»: после вдоха на выдохе произносят звуковые фразы, представляющие собой сочетания различных слогов «мумомэ-мимаму».

### Почтальоны

Цель: Развитие координации дыхательных движений, длительности речевого выдоха. Описание: **1 вариант.** Дети встают в круг спиной к центру, на расстоянии вытянутых рук. У двух детей, стоящих далеко друг от друга, в руках по коробке. Сделав вдох, на выдохе они передают коробку соседу со словами «Имя ребенка, на». **2 вариант.** Дети сидят по кругу лицом друг к другу, у каждого второго ребенка конверт. Сделав вдох, на выдохе они передают его соседу со словами «Вам пришло письмо».

## Теория.

### Формирования правильной осанки.

Беседа на формирование правильной осанки- это нормальная поза при стоянии и сидении; плечи развернуты и находятся на одном уровне, лопатки не выступают, расположены симметрично, живот подтянут, ноги в коленях не согнуты при стоянии, пятки вместе, голова держится прямо. Осанка человека не только сказывается на красоте его фигуры, всем внешнем облике, но и оказывает прямое влияние на его здоровье. Как свойство развивающегося организма, осанка не является статическим понятием и может нарушаться при резком изменении условий внешней среды.

## Практика.

И.п. – стоя спиной к стене. 1 – поднять руки вперед до уровня плеч; 2 – подняться на носки, вытянуть руки вверх; 3 – опустить руки в стороны до уровня плеч; 4 – опустив руки вниз, пятки опустить на пол. Нужно повторить упражнение, отойдя от стены.

И.п. – стоя, руки приставлены к плечам. 1-2 – опуститься в полуприсед, округляя спину и стараясь соединить локти; 3-4 – вернуться в и.п., локти при этом отвести назад, а лопатки соединить.

И.п. – стоя, руки опущены вдоль туловища. 1 – сделать выпад правой ногой вперед, перенося на нее тяжесть тела; 2 – сохраняя прямое положение тела, подойти вперед; 3-4 – вернуться в и.п. Повторить то же самое с левой ноги.

#### «Вместе ножки- покажи ладошки».

Поднимаясь на носки, отвести плечи назад и повернуть ладони вперед. Вернуться в И.п., расслабляя мышцы рук (4-6 раз). Держать спину ровно и не выпячивать живот.

#### «Волна».

Согнуть ноги и подтянуть колени к животу. Выпрямить. Пауза 3-5 сек. и отпустить ноги (4-6 раз). Следить за тем, чтобы локти были прижаты к коврику. Носки во время упражнения должны быть оттянуты.

#### «Рыбка».

Поднять голову и отвести плечи назад. Приподнять руки и ноги: пауза напряжения 4-6 сек. Отпустить руки и ноги: пауза расслабления 6-8 сек. (3-4 раза). Следить за тем, чтобы дети не прогибались в пояснице.

#### **Теория.**

Развитие дыхания. Дети дошкольного возраста имеют склонность задерживать дыхание при выполнении всякого непривычного движения, требующего от них некоторого усилия и напряжения. Первая задача – научить ребенка не задерживать дыхание при выполнении упражнения. Инструктор должен обращать внимание детей на момент выдоха, а не вдоха. В этих целях гимнастические упражнения можно сопровождать звуками или словами, соответствующими образу упражнения. Вторая задача инструктора – научить детей экономно расходовать имеющийся легкий воздух, регулировать движение своих дыхательных мышц. Такое экономное расходование воздуха имеет большое значение в речи и пении. Вдох делается очень быстро, а затем воздух задерживается в легких и постепенно выдыхается при произнесении звуков. Постепенное овладение детьми навыков правильного дыхания, умение по дыханию определять состояние своего организма позволит им на протяжении всей жизни повышать сопротивляемость к простудным и другим заболеваниям, поддерживать работоспособность и нормальное психологическое состояние.

#### **Практика.**

##### «Грибок».

И.п. глубокий присед, руки обхватывают колени («грибок маленький»). На вдохе медленно поднимаясь, развести руки в стороны, немного отвести голову назад («грибок вырос»). На выдохе вернуться в И.п.. Повторить упражнение 5-7 раз.

##### «Заблудился».

И.п. поставить ноги вместе, руки сложить рупором. Вдохнуть и на выдохе громко произнести: «А-у-у-у!». Повторить упражнения 8-10 раз.

##### «Ворона»

И.п. основная стойка. На вдохе развести руки широко в стороны, как крылья. На выдохе медленно опуская руки, произнести: «Кар-р-р», максимально растягивая звук «р». Повторить упражнение 8-10 раз.

##### «Дерево на ветру»

И.п. сидя на полу, скрестив ноги. Спина прямая. При вдохе поднимать руки вверх над головой. При выдохе опускать руки вниз, на пол, перед собой, немного сгибая при этом туловище, будто гнется дерево. Повторить упражнение 6-8 раз.

#### «На турнике»

И.п. основная стойка, гимнастическая палка в обеих руках перед собой. На вдохе, поднимая гимнастическую палку вверх, подняться на носки. На выдохе, опуская гимнастическую палку к плечам, опуститься на всю стопу произнося: «Ф-ф-ф». Повторить упражнения 8- 10 раз.

#### «Снежинки и ветерок»

И.п. основная стойка. Педагог предлагает детям разделить на две команды. Одна команда «Снежинки», другая команда «Ветерок». Дети из команды «Ветерок», присев на корточки отдыхают. А дети из команды «Снежинки» кружатся, бегают на носочках. Педагог произносит: «Ветер проснулся». «Снежинки», прячась от ветра, плавно оседают, произнося на выдохе: «Ш-ш-ш». А «Ветерок» пытается их поймать. Повторить упражнение 3-4 раза.

#### Теория.

##### Танец и игровые упражнения

Рассказать детям как выполнять танцевальные движения: шаг с притопом, приставной с приседанием, пружинящий, переменный шаг, боковой галоп; выразительно и ритмично исполнять танцы, движения с предметами. Что такое музыкальный ритмический рисунок и музыкальные образы. Беседа на тему: «Какие бывают виды танцев?»

#### Практика.

##### Припадание

И.п. – основная стойка.

«И» - правая нога, слегка отделившись от пола, отводится в правую сторону.

1 – шаг правой ногой вправо, опускаясь на всю ступню, слегка сгибая ногу в колене; тяжесть тела перенести на правую ногу, левую отделив от пола, подтянуть к правой ноге сзади.

«И» - левая нога, не выпрямляясь до конца в коленном суставе, опускается на передний свод стопы сзади правой ноги, где тяжесть тела необходимо перенести в левую ногу, слегка отделить от пола правую.

2, «И» - выполняются те же движения.

##### Ковырялочка с притопом

И.п. – основная стойка.

1 – поставить правую ногу в сторону на носок, пяткой вверх-наружу. 2– поставить на пятку, подняв носок вверх.

3– сделать притопправой. «И» - притоп левой, притопправой. То же с левой ноги.

Русский медленный шаг

И.п. – 3 позиция, правая нога впереди, руки на поясе. 1 – шаг правой вперед. – шаг левой вперед. – шаг правой вперед в полуприсед на ней, небольшой поворот туловища и головы влево, левую ногу, скользя всей стопой по полу, подвинуть к правой.

– встать на правую, левую скользящим движением разогнуть вперед-книзу. То же с другой ноги.

Сочетание шагов галопа с шагами польки

И.п. – 3 позиция, правая впереди, руки на поясе.

1-4 – четыре шага с подскоком, начиная с правой; 5-8 – два шага вперед, начиная с правой. То же повторить с другой ноги.

Музыкальные игры и ритмичные упражнения

#### Птички в гнездышке

Цель: Учить детей различать и двигательно выделять отдельные ударные моменты на фоне звучания равной силы.

Описание: На полу раскладываются обручи-гнездышки. Под музыку каждый ребенок ходит вокруг своего обруча, изображая птичку. На акцент прыгает в него двумя ногами и ждет следующего сильного сигнала, на который выпрыгивает из обруча и снова идет вокруг него по кругу.

#### Забияки-петушки

Цель: Закреплять у детей навык выделения на слух неожиданного акцента в музыке.

Описание: Дети стоят в парах лицом друг к другу, держа руки за спиной, и делают ногой махи назад, высоко поднимая голень. На сильный акцент они поднимают руки вверх, как бы показывая красивый гребешок петуха, потом продолжают движения ногой до следующего акцента.

#### Передача мяча

Дети построены в круг лицом к центру. У каждого из играющих в руках резиновый мяч. Исполняется музыкальное произведение в медленном, среднем и быстром темпе. При медленном темпе мяч перебрасывается соседу вправо по кругу; при среднем – передается по кругу влево, а при быстром – перекачивается по полу вправо. Играющий, допустивший ошибку, получает штрафное очко и продолжает игру. Победителем считаются дети, не допустившие ошибок в определении темпа.

### 1.4. Планируемые результаты

По итогам освоения программы у обучающихся будут сформированы следующие результаты:

**Личностные:** Развита эмоциональная сфера и умение выражать свои эмоции в мимике и пантомимике.

**Метапредметные:** Сформирована личность с активной позицией к спорту.

**Предметные:**

- сформирован устойчивый интерес к занятиям;
- формируется правильная осанка;
- развито умение работать в коллективе во время выполнения упражнений;
- у детей развивается дыхательный аппарат;
- формируется красивая походка;
- разучивают и закрепляют физические упражнения;

## 2. Раздел 2. Календарный учебный график

Дата начала и окончания учебного периода	01 сентября 2025 г.	до 31 мая 2026 г.
Кол-во учебных недель	36	
Продолжительность каникул	Каникулы с 01.06. по 31.08.	

Место проведения занятия	МДОУ ЦРР - Д/С № 2, Г. Кропоткин		Физкультурный зал
Время проведения занятия – 20-30 мин	1 группа	2-3 группа	4-5 группа
	<u>20 мин</u>	<u>25 мин</u>	<u>30 мин</u>
Форма занятий	Подгрупповая		
Сроки контрольных процедур	Начальная диагностика (декабрь), итоговая диагностика (май)		

**Комплекс организационно- педагогических условий, включающий формы аттестации.**

**Календарный график 1-го год обучения (средняя группа)**

№ п / п	Календарные даты (1 гр.)		Тема занятия	Количество часов	Время проведения занятий	Форма занятий	Место проведения	Форма контроля
	Планир.	Фактич.						
1	1	1	<b>Вводное занятие.</b> Разминка. ОРУ для шеи. Упражнения для формирования правильной осанки.	2		Занятие-практикум	МАДОУ ЦРР д/с №2, физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
2	1	1	Разминка. ОРУ для шеи. Упражнения для формирования правильной осанки.	2		Занятие-практикум	МАДОУ ЦРР д/с №2, физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
3	0,5	0,5	Разминка. ОРУ для шеи. Упражнения на развитие дыхания «Лесорубы». Музыкальная игра «Паровоз»	1		Занятие-практикум	МАДОУ ЦРР д/с №2, физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
4	0,5	0,5	Разминка. ОРУ для шеи. Упражнения для формирования правильной осанки. Музыкальная игра	1		Занятие-практикум	МАДОУ ЦРР д/с №2, физкультурный зал	Педагогическое наблюдение

			«Осенние листочки»			кум	ьтурны й зал	ение
5	0,5	0,5	Разминка. ОРУ для шеи. Упражнения для формирования правильной осанки.	1		Заняти е- практи кум	МАДО У ЦРР д/с №2, физкул ьтурны й зал	Педаго гическ ое наблюд ение
6	0,5	0,5	Разминка. ОРУ для шеи. Упражнения на развитие дыхания «Лесорубы». Музыкальная игра «Паровоз»	1		Заняти е- практи кум	МАДО У ЦРР д/с №2, физкул ьтурны й зал	Педаго гическ ое наблюд ение
7	1	1	Разминка. ОРУ для шеи. Упражнения для формирования правильной осанки. Музыкальная игра «Осенние листочки»	2		Заняти е- практи кум	МАДО У ЦРР д/с №2, физкул ьтурны й зал	Педаго гическ ое наблюд ение
8	0,5	0,5	Разминка. ОРУ для рук. Упражнения для формирования правильной осанки. Музыкальная игра «Паровоз»	1		Заняти е- практи кум	МАДО У ЦРР д/с №2, физкул ьтурны й зал	Педаго гическ ое наблюд ение
9	0,5	0,5	Разминка. ОРУ для рук. Упражнения для формирования правильной осанки. Музыкальная игра «Замри»	1		Заняти е- практи кум	МАДО У ЦРР д/с №2, физкул ьтурны й зал	Педаго гическ ое наблюд ение
10	0,5	0,5	Разминка. ОРУ для рук. Упражнения для формирования правильной осанки. Музыкальная игра «Замри»	1		Заняти е- практи кум	МАДО У ЦРР д/с №2, физкул ьтурны й зал	Педаго гическ ое наблюд ение
11	0,5	0,5	Разминка. ОРУ для плечевого пояса. Упражнения на развитие дыхания. Музыкальная	1		Заняти е- практи кум	МАДО У ЦРР д/с №2, физкул	Педаго гическ ое наблюд

			игра «Осенние листочки»			кум	ьтурны й зал	ение
1 2 .	0,5	0,5	Разминка. ОРУ для плечевого пояса. Упражнения на развитие дыхания. Танцевальные упражнения.	1		Заняти е- практи кум	МАДО У ЦРР д/с №2, физкул ьтурны й зал	Педаго гическ ое наблюд ение
1 3 .	0,5	0,5	Разминка. ОРУ для плечевого пояса. Упражнения на развитие дыхания. Танцевальные упражнения.	1		Заняти е- практи кум	МАДО У ЦРР д/с №2, физкул ьтурны й зал	Педаго гическ ое наблюд ение
1 4 .	0,5	0,5	Разминка. ОРУ для плечевого пояса. Упражнения на развитие дыхания. Музыкальная игра «Осенние листочки»	1		Заняти е- практи кум	МАДО У ЦРР д/с №2, физкул ьтурны й зал	Педаго гическ ое наблюд ение
1 5 .	0,5	0,5	Разминка. ОРУ для плечевого пояса. Упражнения на развитие дыхания. Танцевальные упражнения.	1		Заняти е- практи кум	МАДО У ЦРР д/с №2, физкул ьтурны й зал	Педаго гическ ое наблюд ение
1 6 .	0,5	0,5	Разминка. ОРУ для плечевого пояса. Упражнения на развитие дыхания. Танцевальные упражнения.	1		Заняти е- практи кум	МАДО У ЦРР д/с №2, физкул ьтурны й зал	Педаго гическ ое наблюд ение
1 7 .	0,5	0,5	Разминка. ОРУ для плечевого пояса. Упражнения для формирования правильной осанки. Музыкальная игра «Паровоз»	1		Заняти е- практи кум	МАДО У ЦРР д/с №2, физкул ьтурны й зал	Педаго гическ ое наблюд ение
1 8 .	0,5	0,5	Разминка. ОРУ для плечевого пояса. Упражнения для формирования правильной	1		Заняти е- практи кум	МАДО У ЦРР д/с №2, физкул	Педаго гическ ое наблюд

			осанки. Музыкальная игра «Паровоз»			кум	ьтурны й зал	ение
1 9	0,5	0,5	Разминка. ОРУ для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. Музыкальная игра «Паровоз»	1		Занятия е-практикум	МАДО У ЦРР д/с №2, физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
2 0	0,5	0,5	Разминка. ОРУ для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. Музыкальная игра «Паровоз»	1		Занятия е-практикум	МАДО У ЦРР д/с №2, физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
2 1	0,5	0,5	Разминка. ОРУ для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. Музыкальная игра «Паровоз»	1		Занятия е-практикум	МАДО У ЦРР д/с №2, физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
2 2	0,5	0,5	Разминка. ОРУ для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. Танцевальное упражнение с подскоком.	1		Занятия е-практикум	МАДО У ЦРР д/с №2, физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
2 3	0,5	0,5	Разминка. ОРУ для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. Танцевальное упражнение с подскоком.	1		Занятия е-практикум	МАДО У ЦРР д/с №2, физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
2 4	0,5	0,5	Разминка. ОРУ для туловища. Упражнения на развитие дыхания «Кошки - мышки». Танцевальное упражнение с подскоком.	1		Занятия е-практикум	МАДО У ЦРР д/с №2, физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
2 5	0,5	0,5	Разминка. ОРУ для туловища. Упражнения на развитие дыхания «Кошки - мышки». Музыкальная	1		Занятия е-практикум	МАДО У ЦРР д/с №2, физкул	Педагогическое наблюдение

			игра «Уголки»			кум	ьтурны й зал	ение
2 6	0,5	0,5	Разминка. ОРУ для туловища. Упражнения на развитие дыхания «Кошки - мышки». Музыкальная игра «Уголки»	1		Занятия-практикум	МАДО У ЦРР д/с №2, физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
2 7	0,5	0,5	Разминка. ОРУ для туловища. Упражнения на развитие дыхания «Кошки - мышки». Танцевальное упражнение с подскоком.	1		Занятия-практикум	МАДО У ЦРР д/с №2, физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
2 8	0,5	0,5	Разминка. ОРУ для туловища. Упражнения на развитие дыхания «Кошки - мышки». Танцевальная игра «Поймай эмоцию».	1		Занятия-практикум	МАДО У ЦРР д/с №2, физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
2 9	0,5	0,5	Разминка. ОРУ для туловища. Упражнения на развитие дыхания «Кошки - мышки». Танцевальная игра «Поймай эмоцию».	1		Занятия-практикум	МАДО У ЦРР д/с №2, физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
3 0	1	1	Разминка. ОРУ для туловища. Упражнения на развитие дыхания «Кошки - мышки». Танцевальная игра «Поймай эмоцию».	2		Занятия-практикум	МАДО У ЦРР д/с №2, физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
3 1	1	1	Разминка. ОРУ для туловища. Упражнения на развитие дыхания «Кошки - мышки». Танцевальная игра «Поймай эмоцию».	2		Занятия-практикум	МАДО У ЦРР д/с №2, физкультурный зал	Педагогическое наблюдение

## Календарный график 2-й год обучения (старшая группа)

№ п / п	Календарные даты (2-3 гр.)		Тема занятия	Количество часов	Время проведения занятия	Форма занятий	Место проведения	Форма контроля
	Планир.	Фактич.						
1	1	1	<b>Вводное занятие. Инструктаж по правилам безопасности.</b>	2		Занятие - беседа	МАДОУ ЦРР д/с №2, физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
2	1	1	Разминка. ОРУ для шеи. Упражнения для формирования правильной осанки. Музыкальная игра «Курочка и цыплятки». Русский хороводный танец.	2		Занятие-практикум	МАДОУ ЦРР д/с №2, физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
3	0,5	0,5	Разминка. ОРУ для шеи. Упражнения для формирования правильной осанки. Музыкальная игра «Курочка и цыплятки». Русский хороводный танец.	1		Занятие-практикум	МАДОУ ЦРР д/с №2, физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
4	0,5	0,5	Разминка. ОРУ для шеи. Упражнения для формирования правильной осанки. Музыкальная игра «Курочка и цыплятки». Русский хороводный танец.	1		Занятие-практикум	МАДОУ ЦРР д/с №2, физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
5	0,5	0,5	Разминка. ОРУ для шеи. Упражнения для формирования правильной осанки. Музыкальная игра «Курочка и цыплятки». Русский хороводный танец.	1		Занятие-практикум	МАДОУ ЦРР д/с №2, физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
6	0,5	0,5	Разминка. ОРУ для шеи. Упражнения на развитие дыхания. Музыкальная игра «Языки - дразнилки».	1		Занятие-практикум	МАДОУ ЦРР д/с №2, физкультурный зал	Педагогическое наблюдение

							ьтурны й зал	ие
7	0,5	0,5	Разминка. ОРУ для шеи. Упражнения на развитие дыхания. Музыкальная игра «Языки - дразнилки».	1		Занятие-практикум	МАДО У ЦРР д/с №2, физкул ьтурны й зал	Педагогическое наблюдение
8	0,5	0,5	Разминка. ОРУ для шеи. Упражнения на развитие дыхания. Музыкальная игра «Языки - дразнилки».	1		Занятие-практикум	МАДО У ЦРР д/с №2, физкул ьтурны й зал	Педагогическое наблюдение
9	0,5	0,5	Разминка. ОРУ для рук. Упражнения для формирования правильной осанки. Музыкальная игра «Языки - дразнилки».	1		Занятие-практикум	МАДО У ЦРР д/с №2, физкул ьтурны й зал	Педагогическое наблюдение
10	0,5	0,5	Разминка. ОРУ для рук. Упражнения для формирования правильной осанки. Музыкальная игра «Языки - дразнилки».	1		Занятие-практикум	МАДО У ЦРР д/с №2, физкул ьтурны й зал	Педагогическое наблюдение
11	1	1	Разминка. ОРУ для рук. Упражнение, регулирующее мышечный тонус и развивающее основные психомоторные качества «Фонари». Музыкальная игра «Змейка»	2		Занятие-практикум	МАДО У ЦРР д/с №2, физкул ьтурны й зал	Педагогическое наблюдение
12	0,5	0,5	Разминка. ОРУ для рук. Упражнение, регулирующее мышечный тонус и развивающее основные психомоторные качества «Фонари». Музыкальная игра «Змейка»	1		Занятие-практикум	МАДО У ЦРР д/с №2, физкул ьтурны й зал	Педагогическое наблюдение
13	0,5	0,5	Разминка. ОРУ для рук. Упражнение, регулирующее мышечный тонус и развивающее	1		Занятие-практикум	МАДО У ЦРР д/с №2, физкул	Педагогическое наблюдение

2 1	0,5	0,5	Ванкины. ОРУ для ног Упражнения для формирования правильной осанки Музыкальная игра «Занятка»	1		Занятие-практикум	МАДО У ЦРР д/с №2, физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
1 4	0,5	0,5	Игры с мячом ОРУ для пресса и живота. Учимся	1		Занятие-практикум	МАДО У ЦРР физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
2 2	0,5	0,5	Разминка ОРУ для ног. Музыкальная игра на ритм «Солдатики».	1		Занятие-практикум	МАДО У ЦРР физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
1 5	0,5	0,5	Музыкаль. ОРУ для ног и живота Упражнения для формирования правильной осанки. Учимся	1		Занятие-практикум	МАДО У ЦРР физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
2 3	0,5	0,5	Разминка ОРУ для ног. Музыкальная игра на ритм «Солдатики».	1		Занятие-практикум	МАДО У ЦРР физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
1 6	0,5	0,5	Музыкаль. ОРУ для ног и живота Упражнения для формирования правильной осанки. Учимся	1		Занятие-практикум	МАДО У ЦРР физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
2 4	0,5	0,5	Разминка ОРУ для ног. Музыкальная игра на ритм «Солдатики».	1		Занятие-практикум	МАДО У ЦРР физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
1 7	0,5	0,5	Ванкины. ОРУ для ног Упражнения для формирования правильной осанки. Музыкальная игра «Занятка».	1		Занятие-практикум	МАДО У ЦРР д/с №2, физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
2 5	0,5	0,5	Разминка ОРУ для ног. Упражнения,	1		Занятие-практикум	МАДО У ЦРР физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
1 8	1	1	Разминка ОРУ для ног Упражнения для формирования правильной осанки. Музыкальная игра «Занятка».	2		Занятие-практикум	МАДО У ЦРР физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
2 9	0,5	0,5	Разминка ОРУ для ног. Упражнения для формирования правильной осанки. Музыкальная игра «Занятка».	1		Занятие-практикум	МАДО У ЦРР д/с №2, физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
2 0	0,5	0,5	Музыкаль. ОРУ для ног Упражнения для формирования правильной осанки.	1		Занятие-практикум	МАДО У ЦРР физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
2 7	0,5	0,5	Разминка ОРУ для ног Упражнения для формирования правильной осанки. Музыкальная игра «Занятка».	1		Занятие-практикум	МАДО У ЦРР д/с №2, физкультурный зал	Педагогическое наблюдение

			основные психомоторные качества «Надуем шарик». Музыкальная игра «Марионетки»				бтурны й зал	ие
28	0,5	0,5	Занятие «Творчество в движениях».	1		Занятие-практику м	МАДО У ЦРР д/с №2, физкул ьтурны й зал	Педагогическое наблюдение
29	0,5	0,5	Занятие «Творчество в движениях».	1		Занятие-практику м	МАДО У ЦРР д/с №2, физкул ьтурны й зал	Педагогическое наблюдение
30	0,5	0,5	Разминка. ОРУ для ног. Учимся пластике у животных. Музыкальная игра «Рыбка по морю плавает».	1		Занятие-практику м	МАДО У ЦРР д/с №2, физкул ьтурны й зал	Педагогическое наблюдение
31	1	1	Разминка. ОРУ для ног. Учимся пластике у животных. Музыкальная игра «Рыбка по морю плавает».	2		Занятие-практику м	МАДО У ЦРР д/с №2, физкул ьтурны й зал	Педагогическое наблюдение

### Календарный график 3-й год обучения (подготовительная к школе группа)

№ п/п	Календарные даты (4-5 гр.)	Факт.	Тема занятия	Количество часов	Время проведения занятия	Формы занятий	Место проведения	Формы контроля
3	0,5	0,5	Разминка. ОРУ для шеи. Упражнения для формирования правильной осанки. Музыкальная игра «Птички в гнездышках».	1		Занятие-практику м	МАДО У ЦРР д/с №2, физкул ьтурны й зал	Педагогическое наблюдение
4	1	1	Вводное занятие. Разминка. ОРУ для шеи. Упражнения по правилам безопасности для формирования правильной осанки. Музыкальная игра	2		Занятие-практику м	МАДО У ЦРР д/с №2, физкул ьтурны й зал	Педагогическое наблюдение
2	1	1	Разминка. ОРУ для шеи. Упражнения для формирования правильной осанки. Музыкальная игра «Птички в гнездышках».	2		Занятие-практику м	МАДО У ЦРР д/с №2, физкул ьтурны й зал	Педагогическое наблюдение
5	0,5	0,5	Разминка. ОРУ для шеи. Упражнения для формирования правильной осанки. Музыкальная игра «Птички в гнездышках».	1		Занятие-практику м	МАДО У ЦРР д/с №2, физкул ьтурны й зал	Педагогическое наблюдение

			«Птички в гнездышках».					
6	0,5	0,5	Разминка. ОРУ для шеи. Упражнения на развитие дыхания. Музыкальная игра «Забияки - петушки».	1		Занятие-практикум	МАДО У ЦРР д/с №2, физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
7	0,5	0,5	Разминка. ОРУ для шеи. Упражнения на развитие дыхания. Музыкальная игра «Забияки - петушки».	1		Занятие-практикум	МАДО У ЦРР д/с №2, физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
8	0,5	0,5	Разминка. ОРУ для шеи. Упражнения на развитие дыхания. Музыкальная игра «Забияки - петушки».	1		Занятие-практикум	МАДО У ЦРР д/с №2, физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
9	0,5	0,5	Разминка. ОРУ для рук. Упражнения на развитие дыхания. Музыкальная игра «Забияки - петушки».	1		Занятие-практикум	МАДО У ЦРР д/с №2, физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
10	0,5	0,5	Разминка. ОРУ для рук. Упражнения на развитие дыхания. Музыкальная игра «Забияки - петушки».	1		Занятие-практикум	МАДО У ЦРР д/с №2, физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
11	0,5	0,5	Разминка. ОРУ для рук. Упражнение, регулирующее мышечный тонус и развивающее основные психомоторные качества «Замочек». Музыкальная игра «Передача мяча»	1		Занятие-практикум	МАДО У ЦРР д/с №2, физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
12	0,5	0,5	Разминка. ОРУ для рук. Упражнение, регулирующее мышечный тонус и развивающее основные психомоторные качества «Замочек». Музыкальная игра «Передача мяча»	1		Занятие-практикум	МАДО У ЦРР д/с №2, физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
13	0,5	0,5	Разминка. ОРУ для рук. Упражнение, регулирующее	1		Занятие-практикум	МАДО У ЦРР д/с №2, физкул	Педагогическое наблю

2 1 .	0,5	0,5	Разминный ОРУс для развивающее Упражнения для моторного формирования «Завязочкой Музыкальная игра «Передача мяча» игра	1		Занятие-практикум	МАДО У ЦРР д/с №2, физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
1	0,5	0,5	Разминка. - ОРУ для рук.	1		Занятие-	МАДО	Педаго
2 2 .	0,5	0,5	Разминка, ОРУ для развивающее Упражнения для мышечный формирования развивающее основные музыкальные качества «Завязочкой». музыкальная	1		Занятие-практикум	МАДО У ЦРР, физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
2	0,5	0,5	Разминка «Передача мяча» для	1		Занятие-	МАДО	Педаго
3 5 .	0,5	0,5	Разминка. Упражнения на развитие дыхания «Буревийное Музыкальная игра «Передача мяча».	1		Занятие-практикум	МАДО У ЦРР, физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
2	0,5	0,5	Разминка в гне ОРУшках для	1		Занятие-	МАДО	Педаго
4 6 .	0,5	0,5	Разминка. Упражнения на развитие дыхания «Буревийное Музыкальная игра «Передача мяча».	1		Занятие-практикум	МАДО У ЦРР, физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
2 5	0,5	0,5	Музыкальная ОРУ и для «Плыви в гне упражнения»	1		Занятие-практикум	МАДО У ЦРР	Педагогическ
1 7 .	0,5	0,5	Разминка ОРУ дыхания «Буревийное» пояса. Учимся музыкальная игра «Передача мяча» игра	1		Занятие-практикум	МАДО физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
2	0,5	0,5	Разминка в гне ОРУшках для	1		Занятие-	МАДО	Педаго
6 8 .	0,5	0,5	Разминка. Упражнения на развитие дыхания «Буревийное». у растений. Музыкальная игра «Передача мяча».	1		Занятие-практикум	МАДО У ЦРР, физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
2 9 .	0,5	0,5	Разминка «ОРУ ритмики» Упражнение, регулирующее мышечный тонус и развивающее основные	1		Занятие-практикум	МАДО У ЦРР д/с №2, физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
2 0	0,5	0,5	психомоторные качества Занятие «ОРУ ритмики к танцу». Музыкальная игра «Растяпа»	1		Занятие-практикум	МАДО У ЦРР д/с №2,	Педагогическое
2 8 .	0,5	0,5	Разминка. ОРУ для ног. Упражнение, регулирующее	1		Занятие-практикум	МАДО У ЦРР д/с №2,	Педагогическое

			мышечный тонус и развивающее основные психомоторные качества «Штанга». Музыкальная игра «Растяпа»				физкультурный зал	наблюдение
29	0,5	0,5	Разминка. ОРУ для ног. Упражнение, регулирующее мышечный тонус и развивающее основные психомоторные качества «Штанга». Музыкально – ритмическая композиция «Огоньки»	1		Занятие-практикум	МАДО У ЦРР д/с №2, физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
30	0,5	0,5	Разминка. ОРУ для ног. Упражнение, регулирующее мышечный тонус и развивающее основные психомоторные качества «Штанга». Музыкально – ритмическая композиция «Огоньки»	1		Занятие-практикум	МАДО У ЦРР д/с №2, физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
31	0,5	0,5	Разминка. ОРУ для ног. Учимся пластике у животных. Музыкальная игра «Концерт».	1		Занятие-практикум	МАДО У ЦРР д/с №2, физкультурный зал	Педагогическое наблюдение
32	1	1	Разминка. ОРУ для ног. Учимся пластике у животных. Музыкальная игра «Концерт».	2		Занятие-практикум	МАДО У ЦРР д/с №2, физкультурный зал	Педагогическое наблюдение

### 3. Раздел 3. Воспитание

**Цель программы воспитания:** личностное развитие ребенка дошкольного возраста, предусматривает:

- усвоение знаний основных норм, которое выработало общество.;
- развитие его положительных отношений к этим ценностям;
- приобретение соответствующим этим ценностям опыта поведения, применяемые эти знания на практике;
- формирование ценностного отношения к окружающему миру, другим людям и к себе.

**Задачей программы воспитания** является создание организационно-педагогических условий в воспитании, личностного развития и социализации детей.

**Формы и методы воспитания.**Формы занятий.

№	Формы занятий	Задачи занятий	Особенности построения занятия
1	<b>Традиционный тип</b>	Ознакомление с новым программным материалом	Обучение спортивным играм и упражнениям, знакомство с правилами, содержанием, техникой различных видов движений.
	<b>Смешанного характера</b>	Разучивание новых и совершенствование освоенных ранее.	Организация дифференцированного обучения с учетом здоровья детей, двигательной активности, уровня освоения двигательных навыков.
	<b>Вариативного характера</b>	Формирование двигательного воображения.	На знакомом материале, но с включением усложненных вариантов двигательных заданий
2	<b>Занятия тренировочного типа</b>	Направленно на развитие двигательных и функциональных возможностей детей.	Включает большое количество циклических, музыкально-ритмических движений, элементы акробатики, дифференцированные двигательные задания на развитие быстроты реакции, ловкости и выносливости.
3	<b>Игровое занятие</b>	Направленно на формирование двигательного воображения.	Построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет, игра-аттракционов.
4	<b>Сюжетно- игровое занятие</b>	Направленно на формирование	Занятие содержит целостную сюжетно-

		двигательного опыта ребенка, приобретение ЗУНов из окружающего мира (включать задачи по развитию речи, ориентировки в окружающем мире, обучению счету и др.).	игровую ситуацию, отражающую в условной форме окружающий мир ребенка. Состоит из разнообразных имитационных движений и упражнений общеразвивающего воздействия («Цирк», «Спортсмены», «Зоопарк», «Рыбаки»).
5	<b>Занятие с использованием тренажеров и спортивных комплексов</b>	Направленно на приобретение определенных двигательных умений и навыков, на обучение самостоятельного пользования тренажерами, овладение приемами страховки.	Занятие включает разнообразные упражнения: висы, лазание по гимнастической стенке, канату, шесту, веревочной лестнице, упражнения с эспандерами, гантелями, на дисках здоровья, на велотренажерах, бегущих дорожках и т.д.
6	<b>Занятия ритмической гимнастикой</b>	Направленно на развитие и совершенствование музыкально-эстетических чувств, развитие эмоциональной сферы ребенка.	Проводится под музыкальное сопровождение с включением разных видов ходьбы, бега, прыжков, танцевальных движений. Разучивание движений на этих занятиях не проводится. Материал должен быть знаком детям.
7	<b>Занятия по интересам</b>	Направленно на развитие двигательных способностей,	Детям предоставляется возможность самостоятельного

		формирование индивидуальности, развитие творчества, инициативности и самостоятельности в выборе рода занятий в физкультурно-предметной среде.	выбора движений с предлагаемыми пособиями. Зал разбит на зоны, где расположены разные физкультурные пособия. Воспитатель предлагает по желанию выбрать любую зону и выполнить произвольные движения с пособиями. Через определенное время дети меняются зонами.
8	<b>Тематическое занятие</b>	Направленно на освоение хорошего качества выполнения одного вида физкультурного упражнения.	Посвящено одному виду физкультурного упражнения: лыжам, элементам игры в теннис, в баскетбол и др. Отрабатывается физическое упражнение, умение пользоваться оборудованием.
9	<b>Занятие комплексного характера</b>	Синтезирование разных видов деятельности.	Проводится в форме игровых упражнений, с включением задач из разных разделов программы.
10	<b>Занятие «Забочусь о своем здоровье»</b>	Направленно на приобщение к ценностям здорового образа жизни, получение представления о своем теле и своих физических возможностях.	Обучение приемам расслабления, аутотренингу, самомассажу, проведению закаливающих и гигиенических процедур, оказание медицинской помощи.
11	<b>Занятие-соревнование</b>	Направленно на развитие инициативности, самовыражения, уверенности в своих	Две команды в ходе различных эстафет выявляют победителя.

		силах, опирающиеся на разнообразный моторный опыт.	
--	--	--	--

### Методы занятий.

#### **Наглядный метод:**

Наглядно- зрительные приемы: показ физических упражнений, использование наглядных пособий (картинки, рисунки, фотографии), имитация (подражание), зрительные ориентиры (предметы, разметка поля).

Наглядно- слуховые приемы: музыка, песни.

Тактильно- мышечные приемы: непосредственная помощь воспитателя. Цель: создать зрительное, слуховое, мышечное представление о движении. Важно обеспечить яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений ребенка.

**Словесный метод:** объяснение, указания, подача команд, распоряжений, сигналов, вопросы к детям, образный сюжетный рассказ, беседа, словесная инструкция. Цель: обращена к сознанию детей, помогает осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрыть содержание и структуру движения.

**Практический метод:** повторение упражнений без изменения и с изменениями, повторение упражнения в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме. Цель: закреплять на практике знания, умения и навыки основных движений, способствуют созданию мышечных представлений о движении.

**Игровой метод:** Игра- единственная всепоглощающая и самая любимая деятельность ребенка, имеющая место во все времена и у всех народов. Разнообразие детских игр безгранично. Игра позволяет ребенку удовлетворять многие потребности, потребность в развлечении, удовлетворение любопытства, выплескивании накопившейся энергии, получении новых ощущений, самоутверждении. Игры бывают: подвижные, сенсомоторные, оздоровительно- развивающие, на формирование правильной осанки, игра- возня, языковые игры, имитационные игры и сюжетно- ролевые.

**Метод создания проблемных ситуаций:** использование проблемных ситуаций на занятиях по физической культуре в работе с дошкольниками положительно влияет на развитие у детей двигательных умений и навыков. Решение проблемных ситуаций это из главных приемов при обучении детей. Научить ребенка думать можно лишь в ситуации, требующей размышления. При создании проблемной ситуации учитываются возрастные особенности и комплексно- тематическое планирование недели.

**Проектный метод:** активно внедряется и играет важную роль при организации занятий по физической культуре. Цель: развитие свободной творческой личности ребенка, которое определяется задачами развития и задачами исследовательской деятельности детей. Инструктор по физической культуре выступает как организатор детской двигательной активности, он источник информации, консультант, эксперт.

#### **Организационные условия.**

Воспитательный процесс осуществляется, в условиях организации деятельности детского коллектива, на основной учебной базе реализации программы, а также на спортивной площадке, с учетом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношением детей друг с другом, в коллективе, их отношениям к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижение целевых ориентиров воспитания по программе проводится путем опросов родителей в процессе реализации программы и после ее завершения.

**Анализ результатов** воспитания по программе возможен при применении методов оценки результативности воспитательного компонента:

- педагогическое наблюдение;
- оценка физического развития;
- итоговый показатель по каждому ребенку индивидуально.

**План работы строится по следующим этапам:**

- знакомство, которое реализуется в различных формах: просмотр, экскурсии, чтение и т.д.
- разработка проекта с коллективом: консультации, работа с родителями и с воспитанниками.
- организация событий, в котором воплощаются ценности и развивает творческое воображение и чувство ритма.

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события	Форма проведения	Сроки проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	«Выдающиеся спортсмены Краснодарского края»	Презентация	Декабрь	Фотоматериалы
2.	«Озорной мяч» ко Дню тренера	Развлечение Беседы, игры	Январь, Октябрь	Фото и видеоматериалы
3.	Возложение цветов; «Детский сад встречает ребят»	Экскурсия в парк Победы Спортивный праздник	Май Сентябрь	Фото и видеоматериалы
5.	«Семейные спортивные	Презентация Спортивный	Март	Фото и видеоматериалы

	праздники» « Наши защитники»	праздник	Февраль	
6.	«Спортивная олимпиада» «Дорожные старты»; «Народные игры»	Игра Спортивный досуг по ПДД Досуг:	Октябрь Ноябрь,  Апрель	Фото и видеоматериалы

### 3.1. Комплекс организационно- педагогических условий

#### 3.1.1. Условия реализации программы

**Материально-техническое обеспечение-** Для полноценного физического развития детей и удовлетворения их потребностей в движении в МАДОУ ЦРР-д/с № 2 созданы следующие условия:

Спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарем и оборудованием;  
Оснащенность учебно-методическим обеспечением.

#### Перечень оборудования:

- Гимнастические скамейки – 2м – 2шт.;
- Канат – 1 шт.;
- Массажные мячи – 25 шт.
- Мат – 3 шт.
- Обручи – 60 шт.
- Кольца малые – 10 шт.
- Мячи волейбольные – 10 шт.
- Мячи Ø 25см - 10 шт.
- Мячи Ø 8см – 10 шт.
- Мячи гимнастические – Ø 25см – 10шт.
- Волейбольная сетка – 1 шт.
- Гимнастические палки – 30шт.
- Кегли – 10шт.
- Кольцеброс – 3 шт.
- Скакалки - 15 шт.
- Кубики пластмассовые 20 шт.
- Доска ребристая – 1 шт.
- Лесенка – стремянка – 1 шт.
- Фитбол – 15 шт.
- Ориентиры – 40 шт.
- Степ – платформы – 9 шт.
- Платочки – 25 шт.
- Ленты гимнастические – 20 шт.

#### 3.2.2. Методическое обеспечение программы

##### Методические материалы.

На основе принципов построения программы определяются приемы и методы обучения и воспитания.

### **Методы обучения:**

В процессе реализации программы «Красота, здоровье, грация» используются следующие методы организации учебно-воспитательного процесса:

метод практической работы;

метод теоретической работы;

метод наглядный дифференцированного обучения;

метод состязательности;

метод визуализации;

индивидуально-коллективный метод;

игровой метод;

метод рефлексии;

метод контроля и самоконтроля.

### **Образовательные технологии:**

**Проблемное обучение** - создание в учебной деятельности проблемных ситуаций и организация активной самостоятельной деятельности учащихся по их разрешению, в результате чего происходит творческое овладение знаниями, умениями, навыками, развиваются мыслительные способности.

**Информационно-коммуникационные технологии** - изменение и неограниченное обогащение содержания образования.

**Здоровьесберегающие технологии** - использование данных технологий позволяют равномерно во время занятия распределять различные виды заданий, чередовать мыслительную деятельность с физминутками, определять время подачи сложного учебного материала, выделять время на проведение самостоятельных работ.

**Формы организации учебного занятия** - беседа, консультации, игры, наблюдение, открытое занятие, праздник, практическое занятие, презентация, соревнование.

### **Тематика и формы методических материалов по программе:**

Основной формой проведения занятий являются: беседы, совмещённые с практической работой. Длительные беседы проводятся в начале изучения новых тем. В начале каждого занятия рекомендуется проводить небольшие беседы, их цель – настроить группу на рабочий лад, напомнить основные задачи занятия. Теоретическая часть сопровождается обязательным показом наглядного материала (презентации, готовые изделия, дидактические материалы).

**Дидактические материалы** – раздаточные материалы, задания, упражнения.

Структура занятия – общепринятая. Состоит из трех частей: подготовительная, основная и заключительная.

### **Алгоритм учебного занятия.**

**Подготовительная часть** занятия занимает 5-15% от общего времени. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребенка к работе, создать эмоциональный и психологический настрой. В нее входят: разминку (ОВД), общеразвивающие упражнения для различных частей тела.

**Основная часть** занимает 70- 85% общего времени. В этой части решаются основные задачи, идет основная работа над развитием двигательных способностей. В этой части дается большой объем знаний, развивающие физические способности детей. В нее входят: музыкальные игры, ритмические упражнения и пластика.

**Заключительная часть** занятия длится от 3 до 7 % общего времени. Здесь используются упражнения на формирование правильной осанки, расслабление мышц

и дыхательные упражнения. В конце занятия подводится итог и дети возвращаются в группу.

**Формы аттестации.** Оценка образовательных результатов учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Красота, здоровье, грация» осуществляется в порядке, установленном локальным нормативным актом "Положение о внутренней итоговой аттестации освоения дополнительных общеобразовательных программ учащимися объединений МДОУ ЦРР – д/с № 2 муниципального образования Кавказский район".

**Оценочные материалы- (пакет) диагностических методик:**

В рамках диагностической деятельности разработан комплекс критериев и показателей оценки результативности и качества образовательного процесса.

Критериями оценки знаний учащихся являются:

**Педагогический мониторинг результатов обучения ребенка по дополнительной общеобразовательной программе «Красота, здоровье, грация»**

Комплексная оценки здоровья дошкольников строится на следующих показателях.

Соматическое здоровье и уровень развития ребенка.

Физическое развитие:

Оценка физического развития;

Физическая подготовленность.

Показатели состояния осанки и свода стопы.

Нервно-психическое здоровье и развитие ребенка

Эмоциональность;

Моторика;

Внимание;

Память;

Психологическая адаптация.

Оценка осуществляется по 5-бальной системе

1балл – ребенок не может выполнить предложенные задания оценки, помощь взрослого не принимает;

2балла – ребенок с помощью взрослого выполняет предложенные задания;

3балла – ребенок выполняет все предложенные задания с частичной помощью взрослого;

4балла – ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все предложенные задания;

5балла – ребенок выполняет самостоятельно все предложенные задания.

Полученная сумма баллов переводится в уровневые показатели, которые позволяют выявить к какому уровню (низкий, средний, высокий) соответствует развитие конкретного ребенка на данном этапе:

Высокий уровень - более 4,5 балла (более 90%) Средний уровень – 3 балла - 4,4 балла (от 60% до 88%) Низкий уровень – менее 2,9 балла (менее 58%)

№ п/п	Ф И О ребенка	Пробы для определения функциональной подвижности позвоночника, силы мышц спины и сила мышц брюшного пресса		Оценка физической подготовленности по динамическим и статическим телам		Знает и выполняет упражнения дыхательной гимнастики		Соблюдает правильную осанку, выполняя физические упражнения		Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение)	
		Янв.	Май	Янв.	Май	Янв.	Май	Янв.	Май	Янв.	Май
1											
2											
Итоговый показатель по группе (среднее значение)											

### Список литературы.

#### Литература для инструктора по физической культуре:

М. Ю. Василенко. Дополнительные программы физического развития дошкольников. «ТЦ СФЕРА» 2018 г.

Ритм – Движение – Здоровье. «Аркти» 2018 г.

#### Интернет ресурсы:

1. Дополнительная общеразвивающая программа «Красота и здоровье» <https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2015/12/08/dopolnitelnaya-obshcherazvivayushchaya-programma>
2. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности для детей 3 – 8 лет. <https://docviewer.yandex.ru/view/644148217/>
3. Дополнительная образовательная программа «Здоровячок» для детей от 3 до 7 лет. [http://www.kirov.spb.ru/dou/43/docs/PROGRAMMA\\_Zdorovahek.pdf](http://www.kirov.spb.ru/dou/43/docs/PROGRAMMA_Zdorovahek.pdf)

**Мониторинг личностного развития учащихся в процессе освоения им дополнительной образовательной программы**

Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого
<b>1. Организационно-волевые качества</b>		
1.1. Терпение	Способность переносить (выдерживать) спортивные нагрузки в течении определенного времени, преодолевать трудности	Терпения хватает менее чем на 1/2 занятия Примерно на 1/2 занятия Более чем на 1/2 занятия На все занятия
1.2. Воля	Способность активно себя побуждать к практическим действиям	Волевые усилия ребенка побуждаются Иногда- самим ребенком Всегда- самим ребенком
1.3. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия)	Ребенок постоянно действует под воздействием контроля извне Периодически контролирует себя сам Постоянно контролирует себя сам
<b>2. Поведенческие и ориентационные качества</b>		
2.1. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	Завышенная Заниженная Нормальная
2.2. Интерес к занятиям в детском объединении	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы	Продиктован ребенку извне Периодически поддерживается ребенком самостоятельно
2.3. Тип сотрудничества (отношение ребенка к общим делам детского объединения)	Умение воспринимать общие дела как свои собственные	Избегает участия в общих делах Участвует при побуждении извне Инициативен в общих делах



**Интеграция данных мониторинга:**

<p><b>Показатели уровня обучения и развития:</b> Низкий уровень (1-3 балла) Средний уровень (4-5 балла) Высокий уровень (8-10 баллов)</p>	<p><b>Динамика:</b> - повышенный уровень - уровень не ниже среднего - пониженный уровень</p>
<p><b>Итог (*)</b> П- переведен на следующий этап обучения Н- не переведен/ не завершил (оставлен на повторное обучение на данном этапе) З- завершил обучение по программе</p>	

