

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Управление образования Ленинского района
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 50

620144, Российская Федерация, г. Екатеринбург, ул. 8 Марта, 144 А, тел. (343) 257 32 16
e-mail: mdou50@eduekb.ru

Принято
Педагогическим советом
Протокол от 31.08.2022 г. №1



**Дополнительная общеобразовательная программа -
дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
секции «Фитнес для малышей»
Возраст обучающихся: 2- 4 года
Срок реализации: 2 года**



Автор - разработчик:
Должность:

Губанова Ксения Александровна
педагог дополнительного образования

Екатеринбург
2022

Содержание

I.	Пояснительная записка.....	2
1.1.	Цели и задачи.....	3
1.2.	Принципы и подходы к формированию Программы.....	4
1.3.	Задачи Программы по возрастным группам (в сравнении с Основной общеобразовательной программой- образовательной программой дошкольного образования).....	4
1.4.	Значимые для разработки и реализации Программы характеристики.....	7
1.5.	Объем Программы.....	8
1.6.	Содержание Программы.....	8
1.7.	Планируемые результаты	9
1.8.	Оценочные материалы.....	9
II.	Календарный учебный график.....	10
III.	Учебный план.....	12
IV.	Модули Программы	
4.1.	Рабочая программа «Игрогимнастика».....	13
4.2.	Рабочая программа «Танцевально-ритмическая гимнастика».....	18
4.3.	Рабочая программа «Пальчиковая гимнастика»	21
4.4.	Рабочая программа «Игровой самомассаж».....	23
4.5.	Рабочая программа «Музыкально-подвижные игры».....	25
4.6.	Рабочая программа «Игры-путешествия».....	29
4.7.	Рабочая программа «Креативная гимнастика».....	31
V.	Организационно-педагогические условия	
5.1.	Кадровое обеспечение реализации Программы.....	33
5.2.	Методическое обеспечение реализации Программы.....	34
5.3.	Материально-техническое обеспечение реализации Программы.....	42
VI.	Список литературы.....	44
	Приложение №1 Режим занятий обучающихся	45

I. Пояснительная записка

Актуальность.

Основы здоровья, гармоничного умственного и физического развития ребенка закладываются именно в дошкольном детстве. В этот период ребенок интенсивно растет и развивается, движение является его естественной потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот период. Для детей младшего дошкольного возраста важно обеспечить потребность в движении, дать возможность утолить «двигательный дефицит» и приносить детям радость движений.

Возможности применения упражнений игровой гимнастики довольно широки и могут быть использованы в дошкольной образовательной организации. В этой связи актуальной становится проблема разработки программы по физическому воспитанию с использованием нетрадиционных эффективных разнообразных форм, средств, методов физического, эстетического и музыкального воспитания детей.

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа секции «Фитнес для малышей» (далее Программа) составлена на следующей нормативно-правовой основе:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 .
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
- Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»».
- Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»».
- Постановления правительства Российской Федерации от 15.09.2020 № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11. 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Министерства образования Российской Федерации от 18.06.2003 № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;
- Устав МАДОУ – детского сада № 50.
- Основная общеобразовательная программа- образовательная программа дошкольного образования.

Данная Программа разработана на основе:

- учебно-методического пособия по танцевально-игровой гимнастике для детей дошкольного возраста Фирилевой Ж.Е., Сайкиной Е.Г. «Са-фи-дансе»;
- учебно-методического пособия Литвиновой М.Ф. «Играют непоседы: игры и упражнения для детей от 1,5 до 3 лет».
- методического пособия Железновой Е. «Аэробика для малышей».

Дополнительная образовательная услуга оказывается на основании:

- Лицензия: общее образование – дошкольное образование, серия 66Л01, № 0005149 от 26.04.2016; Приложение №1 к лицензии: дополнительное образование- дополнительное образование детей и взрослых, серия 66П01, № 0012298.

- Свидетельства о государственной аккредитации.

Направленность Программы: физкультурно-спортивная.

Новизна: Программа направлена на увеличение функциональных резервов организма, на формирование способности свободно и осознанно владеть своим телом.

Для детей 2-3 лет Программа объединяет несколько направлений:

- развивающая направленность (обучение разнообразному двигательному опыту, согласованности движений, освоение активных управляемых движений);
- коррегирующая направленность (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия);
- игровая направленность (эмоциональное развитие).

Для детей 3-4 лет Программа объединяет несколько направлений:

- развивающая направленность (обучение разнообразному двигательному опыту, согласованности движений, освоение активных управляемых движений);
- аэробная направленность (развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем ребенка);
- коррегирующая направленность (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия);
- силовая направленность (работа на развитие крупных групп мышц);
- игровая направленность (игры-путешествия, развитие фантазии, творчества).

Таким образом, Программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста, на формирование способности свободно и осознанно владеть своим телом.

Отличительные особенности: В отличие от существующих программ по ритмической гимнастике, данная Программа предусматривает использование преимущественно гимнастических упражнений танцевально-игрового характера. Предлагаемые комплексы достаточно интенсивны и призваны давать высокую физическую нагрузку на организм занимающихся.

Целесообразность:

В последнее время в дошкольных образовательных организациях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей. Наиболее популярной является ритмическая игровая гимнастика.

Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях.

Эффективность – в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека.

Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям младших дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Занятия ритмической гимнастикой оказывают существенное влияние на развитие психических процессов: внимания, воли, памяти, подвижности и гибкости мыслительных операций, творческого воображения, фантазии.

1.1. Цели и задачи Программы

Цель Программы - содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.

Предполагается, что освоение модулей Программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем. Обучение по Программе создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень занятий. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

Задачи:

1. Укреплять здоровье:

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;

- формировать правильную осанку;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно -сосудистой и нервной систем организма.

2. Совершенствовать психомоторные способности дошкольников:

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, проприоцептивную чувствительность, скоростно-силовые и координационные способности;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать свои движения с музыкой;
- формировать навыки выразительности, пластичности движений;
- развивать ручную умелость и мелкую моторику.

3. Развивать творческие и созидательные способности:

- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;
- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи, трудолюбия.

1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

Основные принципы обучения:

- *доступности и наглядности;*
- *последовательности и систематичности;*
- *гуманизма* (признание ценности ребенка как личности, уважение его достоинства);
- *демократизма* (право каждого ребенка на выбор индивидуальной траектории развития и участия в образовательном процессе);
- *детоцентризма* (приоритетность интересов ребенка, превращение его в равноправного субъекта образовательного процесса);
- *дифференциации и индивидуализации образования* (выявление и развитие интересов, склонностей и способностей ребенка);
- *увлекательности и творчества* (развитие творческих способностей детей);
- *системности* (преемственность знаний, получаемых ребенком в процессе образования);
- *сотрудничества* (признание ценности совместной деятельности детей и взрослых);
- *природосообразности* (учет возрастных и индивидуальных особенностей ребенка при включении его в различные виды деятельности);
- *культуросообразности* (учет условий, в которых находится ребенок, а также культуры общества в процессе воспитания и образования)

Основными подходами к формированию Программы являются:

- *возрастной-* учет в процессе обучения закономерностей развития личности ребенка (физиологические, психические, социальные и др.);
- *индивидуальный подход-* гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;
- *личностно-ориентированный подход-* организация образовательного процесса на основе признания уникальности личности каждого ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;
- *средовой подход-* использование возможностей внутренней и внешней среды образовательной организации в воспитании и развитии личности ребенка.

1.3. Задачи Программы по возрастным группам (в сравнении с Основной общеобразовательной программой- образовательной программой дошкольного образования МАДОУ –детский сад № 50)

Возраст	Задачи образовательной области «Физическое развитие» в рамках Основной общеобразовательной программы- образовательной программы дошкольного образования МАДОУ №50	Задачи дополнительной общеобразовательной программа – дополнительной общеразвивающей программы секции «Фитнес для малышей»
Группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)	<i>1. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:</i> Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза- смотреть, уши- слышать, нос- нюхать, язык- пробовать (определять) вкус, руки- хватать, держать, трогать; ноги- стоять, прыгать, бегать, ходить; голова- думать, запоминать. <i>2. Физическая культура:</i> Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога. Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами. Подвижные игры. Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.).	<i>Направления:</i> <i>1. Развивающая направленность:</i> обучение разнообразному двигательному опыту, согласованности движений, освоение активных управляемых движений. <i>2. Корректирующая направленность:</i> формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. <i>3. Игровая направленность:</i> эмоциональное развитие. <i>Задачи:</i> 1. Укреплять здоровье: - способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата; - формировать правильную осанку; - содействовать профилактике плоскостопия; - содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно -сосудистой и нервной систем организма. 2. Совершенствовать психомоторные способности дошкольников: - развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, проприоцептивную чувствительность, скоростно-силовые и координационные способности; - содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать свои движения с музыкой; - формировать навыки выразительности, пластичности движений; - развивать ручную умелость и мелкую моторику. 3. Развивать творческие и созидательные способности: - развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор; - формировать навыки движений под музыку по показу и опираясь

		на двигательный опыт; - воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях; - развивать инициативу, воспитывать трудолюбие
Младшая группа (от 3 до 4 лет)	<i>1. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:</i> Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни. <i>2. Физическая культура:</i> Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, броса-	<i>Направления:</i> <i>1. Развивающая направленность:</i> обучение разнообразному двигательному опыту, согласованности движений, освоение активных управляемых движений. <i>2. Аэробная направленность:</i> развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем ребенка. <i>3. Корректирующая направленность:</i> формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. <i>4. Силовая направленность:</i> работа на развитие крупных групп мышц. <i>5. Игровая направленность:</i> игры-путешествия, развитие фантазии, творчества. <i>Задачи:</i> 1. Укреплять здоровье: - способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата; - формировать правильную осанку; - содействовать профилактике плоскостопия; - содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма. 2. Совершенствовать психомоторные способности дошкольников: - развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, проприоцептивную чувствительность, скоростно-силовые и координационные способности; - содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать свои движения с музыкой; - формировать навыки выразительности, пластичности движений; - развивать ручную умелость и мелкую моторику. 3. Развивать творческие и созидательные способности: - развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;

	нии. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него. Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.	- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку; - воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях; - развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи, трудолюбия
--	--	--

1.4. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики

Программу осваивают:

<i>Возраст</i>	<i>Характеристика особенностей развития детей</i>
Группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)	<i>Физическое развитие:</i> двигательная активность высокая, но способность быть активными в течение длительного времени у детей низкая. <i>Развитие мышления:</i> наглядно-действенное, возникающие в жизни ребенка проблемные ситуации разрешаются путем реального действия с предметами. <i>Развитие социальных навыков:</i> для детей этого возраста характерна неосознанность мотивов, импульсивность и зависимость чувств и желаний от ситуации. Дети легко заражаются эмоциональным состоянием сверстников. К трем годам формируется новый вид деятельности- игра, которая носит процессуальный характер, главное в ней- действия, которые совершаются с игровыми предметами, приближенными к реальности. <i>Развитие творческих способностей:</i> формируются новые виды деятельности: игра, рисование, конструирование.

Младшая группа (от 3 до 4 лет)	<i>Физическое развитие:</i> в 3-4 года дети пытаются соотносить то, что они видят, с тем, что трогают и берут руками. Они начинают правильно определять мускульные усилия, необходимые для манипуляции разными предметами. Отсюда повышенный интерес к новым вещам. Дети постепенно становятся усидчивыми, но им по-прежнему необходима частая смена деятельности. <i>Развитие мышления:</i> дети в этом возрасте очень любознательны, много экспериментируют. Учатся мыслить и находить правильные решения. Для них характерно стремление понять, как устроены окружающие предметы и для чего они предназначены. Дети расширяют свой словарный запас, разговаривая на интересующие их темы со взрослыми. Пока действия для них предпочтительнее обсуждений, но им нравятся новые слова, и они с удовольствием их повторяют. <i>Развитие социальных навыков:</i> дети в 3-4 года любят общество сверстников, часто играют вместе. При этом они социально и эмоционально развиваются, учатся взаимодействовать с несколькими партнерами одновременно. Увеличение словарного запаса помогает им задавать вопросы и отвечать на них, это облегчает их общение с другими детьми и взрослыми. Совместные игры способствуют дальнейшему социальному развитию детей. <i>Развитие творческих способностей:</i> дети 3-4 лет обычно очень гордятся тем, что они уже умеют. Детей в этом возрасте интересует даже не результат, а сам процесс- важно то, что они активны. И в этом их надо всячески поддерживать: развивать любознательность и интерес, приветствовать проявление энтузиазма.
---	---

1.5. Объем Программы

Срок реализации Программы: рассчитана на 2 года обучения и адаптирована под каждую конкретную возрастную группу с учетом физиологических, возрастных, психологических и психических особенностей каждого ребенка.

Возраст детей, участвующих в реализации Программы: группа раннего возраста и младшая группа.

Количество занятий в неделю – 1 раз в неделю.

Модули:

- «Игрогимнастика»;
- «Танцевально-ритмическая гимнастика»;
- «Игры- путешествия»;
- «Пальчиковая гимнастика»;
- «Игровой самомассаж»;
- «Музыкально-подвижные игры»;
- «Креативная гимнастика».

1.6. Содержание Программы

Основой построения содержания Программы является психологический возраст ребенка. Такое структурирование по возрастам дает возможность выстроить перспективу и результаты развития каждого ребенка в каждой возрастной группе

Содержание Программы соответствует интересам и потребностям дошкольников младшего возраста, учитывает реальные возможности их удовлетворения в дошкольной образовательной организации, помогает ребенку сформировать собственную ценностную и действенную позицию, стимулирует на самообразование и саморазвитие, обеспечивает

целостность образовательного процесса, содействует эффективному решению преемственности при переходе из одной возрастной группы в другую.

Содержание включает дополнительное образование детей 3-го и 4-го годов жизни, состоящее из модулей:

- «Игрогимнастика»;
- «Танцевально-ритмическая гимнастика»;
- «Игры- путешествия»;
- «Пальчиковая гимнастика»;
- «Игровой самомассаж»;
- «Музыкально-подвижные игры»;
- «Креативная гимнастика».

1.7. Планируемые результаты

<i>Группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)</i>	<i>Младшая группа (от 3 до 4 лет):</i>
- умеют ориентироваться в зале, строиться в круг; - умеют выполнять движения под музыку; - умеют повторять за взрослым движения.	- знают назначение спортивного зала и правила поведения в нем; - умеют ориентироваться в зале, строится в шеренгу; - умеют выполнять ритмические движения и комплексы упражнений под музыку; - овладевают навыками ритмической ходьбы; - умеют хлопать и топать в такт музыки; - умеют в музыкально-подвижной игре представить различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т.п.).

1.8. Оценочные материалы

Диагностическая карта детей в группе раннего возраста:

<i>№ п.п.</i>	<i>Ф.И. ребенка</i>	<i>хорошо ориентируется в зале</i>	<i>умеет строиться в круг</i>	<i>самостоятель но повторяет за взрослым движения</i>	<i>умеет выполнять движения под музыку</i>	<i>Итог (средний балл)</i>

Диагностическая карта детей младшей группы:

<i>№ п.п.</i>	<i>Ф.И. ребенка</i>	<i>соблюдает правила поведения в спортзале</i>	<i>умеет строиться в шеренгу</i>	<i>выполняет ритмические движения и в такт музыке</i>	<i>умеет представлять различные образы</i>	<i>Итог (средний балл)</i>

3 балла – высокий уровень;

2 балла- средний уровень;

1 балл- недостаточный уровень.

II. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график разработан в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 .
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
- Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»».
- Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»».
- Постановления правительства Российской Федерации от 15.09.2020 № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11. 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Устав МАДОУ – детского сада № 50;
- Основная общеобразовательная программа- образовательная программа дошкольного образования.

График образовательной деятельности на 2022-2023 учебный год:

<i>Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа</i>	Начало уч. года	Окончание уч. года	Кол -во уч. недель	Кол - во занятий в неделю/в уч. г.
Дополнительная общеразвивающая программа - дополнительная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности секции «Фитнес для малышей», возраст обучающихся 2 – 4 года	01.09.2022	31.05.2023	36	1/36

Количество и продолжительность совместной деятельности соответствует СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»» и СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»».

Занятия проводятся по подгруппам 10-12 человек в группе раннего возраста и по подгруппам или групповые в зависимости от количества детей в младшей группе.

Мониторинг осуществляется на основе анализа достижения детьми планируемых результатов освоения Программы:

<i>Педагогическая диагностика</i>	<i>Цель</i>	<i>Период</i>
Входящая диагностика	Оценка исходного уровня усвоения Программы перед началом учебного года	1-2 неделя сентября
Текущая диагностика	Оценка качества усвоения Программы в период обучения после входящей диагностики до промежуточной (итоговой) диагностики.	2-3 неделя января
Промежуточная (или итоговая) диагностика	Оценка качества усвоения уровня достижений, заявленных в Программе по завершению курса	3-4 неделя мая

	(или всей Программы).	
--	-----------------------	--

Мониторинг достижения детьми планируемых результатов проводится без прекращения образовательного процесса.

Формы предоставления результатов для родителей (законных представителей):

<i>Форма</i>	<i>Цель</i>	<i>Период</i>
«День открытых дверей»	Знакомство родителей (законных представителей) с ДОП, условиями ее реализации, мастерством педагога дополнительного образования.	3-4 неделя апреля
«Открытое занятие»	Показ родителям (законным представителям) результата освоения Программы: знания, умения, навыки детей.	3-4 неделя апреля

III. Учебный план

Полный курс по данной Программе проходят дети с 2 до 4 лет.

№ п.п.	Модули Программы	группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)	младшая группа (от 3 до 4 лет)
		продолжительность занятия- не более 10 минут/ 1 раз в неделю	продолжительность занятия- не более 15 минут/ 1 раз в неделю
1	Игрогимнастика	20	13
2	Танцевально-ритмическая гимнастика	16	18
3	Игры-путешествия	-	5
4	Пальчиковая гимнастика	по плану занятий	
5	Игровой самомассаж	по плану занятий	
6	Музыкально-подвижные игры	по плану занятий	
7	Креативная гимнастика	по плану занятий	
Итого		36	36

Учебный план может корректироваться в зависимости от состава, уровня подготовки воспитанников.

Перечень платных образовательных услуг, оказываемых в МАДОУ № 50 на текущий учебный год:

Наименование услуги	Количество групп	Количество детей	Количество занятий в неделю
Секция «Фитнесс для малышей»	2	группа раннего возраста-8 младшая группа-12 всего -20	1

Получение воспитанниками платных образовательных услуг осуществляется во второй половине дня по утвержденному режиму занятий обучающихся, в период присмотра и ухода за детьми.

Направленность Программы соответствует интересам и потребностям дошкольников младшего возраста, учитывает реальные возможности их удовлетворения в МАДОУ, помогает ребенку сформировать собственную ценностную и действенную позицию, стимулирует на самообразование и саморазвитие.

Для оказания платных образовательных услуг МАДОУ создает следующие необходимые условия:

- изучение спроса родителей (законных представителей) на предоставляемые услуги;
- соответствие действующим санитарным правилам и нормативам;
- соответствие требованиям по охране и безопасности здоровья потребителей услуг;
- качественное кадровое обеспечение;
- необходимое программно-методическое и техническое обеспечение.

IV. МОДУЛИ ПРОГРАММЫ

4.1. Рабочая программа (модуль) «Игрогимнастика»

Модуль «Игрогимнастика» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по Программе. В раздел входят строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, а также на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

<i>Возраст</i>		<i>Программное содержание модуля</i>
<i>группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)</i>	Строевые упражнения. (*используются на каждом занятии)	Построение в врассыпную, в круг. Построение в круг и передвижения по кругу в различных направлениях за педагогом. Построение врассыпную, бег рассыпную.
	Общеразвивающие упражнения	<i>Упражнения без предмета.</i> Основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами. Основные движения туловищем и головой. Комплексы общеразвивающих упражнений. <i>Упражнения с предметами.</i> Упражнения с погремушками и султанчиками (хлопками).
	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные на укрепление осанки.	Потряхивание кистями рук. Имитационные, образные упражнения.
<i>младшая группа (от 3 до 4 лет)</i>	Строевые упражнения.	Построение врассыпную, в круг, колонну, шеренгу. Построение по распоряжению и ориентирам. Построение и передвижения в различных направлениях за педагогом. Передвижение в сцеплении за руки.
	Общеразвивающие упражнения.	<i>Упражнения без предмета.</i> Основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами. Основные движения туловищем и головой. Полуприсед, упор присев, упор лежа на согнутых руках, упор стоя на коленях, положение лежа. Комплексы общеразвивающих упражнений. <i>Упражнения с предметами.</i> Упражнения с погремушками и султанчиками (хлопками).
	Упражнения на расслабление мышц,	Свободное опускание рук вниз. Напряженное и расслабленное положения рук, ног.

	дыхательные на укрепление осанки.	Потряхивание кистями рук. –«воробушки полетели» Расслабление рук с выдохом. Упражнения на осанку, стоя спиной к опоре. Имитационные, образные упражнения- «палочка», «столбик», «Буратино», «спящий»
	Акробатические упражнения.	Группировки. Сидя ноги врозь, сед на пятках. Перекаты в положении лежа, руки вверх и в седе на пятках с опорой на предплечья. Равновесие на носках с опорой и без нее. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

Учебно-тематическое планирование модуля «Игрогимнастика»

Период	Возраст	
	группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)	младшая группа (от 3 до 4 лет)
сентябрь	- строевые упражнения - ОРУ без предмета	- строевые упражнения - ОРУ без предмета
	- строевые упражнения - ОРУ без предмета	- строевые упражнения - ОРУ без предмета (повтор)
	- строевые упражнения - «Пора начинать»	- ОРУ без предмета - акробатические упражнения - упражнения на расслабление мышц, дыхательные, укрепление осанки
	- строевые упражнения	- строевые упражнения - ОРУ без предмета - акробатические упражнения - упражнения на расслабление мышц, дыхательные, укрепление осанки
октябрь	- строевые упражнения - «Пора начинать»- повтор.	- строевые упражнения - ОРУ без предмета - акробатические упражнения - упражнения на расслабление мышц, дыхательные, укрепление осанки
	- строевые упражнения	- строевые упражнения - ОРУ с предметом - акробатические упражнения «бревно» - упражнения на расслабление мышц, дыхательные, укрепление осанки
	- строевые упражнения - «Медвежата»	- строевые упражнения - ОРУ с предметом - акробатические упражнения «бревно» - упражнения на расслабление мышц, дыхательные, укрепление осанки
	- строевые упражнения - «Медвежата»-повтор.	- строевые упражнения - упражнения на расслабление мышц, дыхательные, укрепление осанки
ноябрь	- строевые упражнения - «Мишка»	- строевые упражнения - упражнения на расслабление мышц, дыхательные, укрепление осанки («Палочка», «Столбик»)
	- строевые упражнения - «На диване»	- строевые упражнения - акробатические упражнения («Качалочка», «Буратино», «Бревнышко») - упражнения на расслабление мышц, дыхательные, укрепление осанки («Буратино», «Палочка», «Столбик»)
	- строевые упражнения - «Ква-Ква»	- строевые упражнения - акробатические упражнения («Качалочка», «Буратино», «Бревнышко») - упражнения на расслабление мышц,

		дыхательные, укрепление осанки («Буратино», «Палочка», «Столбик»)
	- строевые упражнения - «Лягушата»	
декабрь	- строевые упражнения - «На диване»- повтор.	-строевые упражнения - упражнения на расслабление мышц, дыхательные, укрепление осанки («Поза спящего»)
	- строевые упражнения - «Пора начинать»	- упражнения на расслабление мышц, дыхательные, укрепление осанки «Воробушки полетели»
	- строевые упражнения	-строевые упражнения - упражнения на расслабление мышц, дыхательные, укрепление осанки «Воробушки полетели»
	- строевые упражнения	-строевые упражнения - упражнения на расслабление мышц, дыхательные, укрепление осанки «Насос»
январь	- строевые упражнения - «Мороз» - упражнения на расслабление мышц, дыхательные, укрепление осанки («Птички полетели»)	
	- строевые упражнения	-строевые упражнения
	- строевые упражнения	-строевые упражнения -специальные упражнения для развития силы мышц «Морские фигуры: улитка, морской лев, медуза, уж, морской червяк»
	- строевые упражнения «Пора начинать»- повтор.	-строевые упражнения
февраль	- строевые упражнения -«Утята» - упражнения на расслабление мышц, дыхательные, укрепление осанки («Птички полетели»)	-строевые упражнения - упражнения на расслабление мышц, дыхательные, укрепление осанки «Насос»
	- строевые упражнения	строевые упражнения - упражнения на расслабление мышц, дыхательные, укрепление осанки «Вороны»
	- строевые упражнения	
	- строевые упражнения	-строевые упражнения - акробатические упражнения «Ванька-встанька», «Мальвина-балерина»
март	- строевые упражнения	строевые упражнения
	- строевые упражнения	-строевые упражнения - акробатические упражнения «Ванька-

		встанька», «Мальвина-балерина» (повтор) - упражнения на расслабление мышц, дыхательные, укрепление осанки
	- строевые упражнения	-строевые упражнения - упражнения на расслабление мышц, дыхательные, укрепление осанки
	- строевые упражнения - «Ква-ква»-повтор. - «Цапля» - упражнения на расслабление мышц, дыхательные, укрепление осанки «Лягушата»	- упражнения на расслабление мышц, дыхательные, укрепление осанки
апрель	- строевые упражнения - «Цапля»- повтор	
	- строевые упражнения - «Утята»	- упражнения на расслабление мышц, дыхательные, укрепление осанки
	- строевые упражнения - «Мишка»	- упражнения на расслабление мышц, дыхательные, укрепление осанки
	- строевые упражнения	- упражнения на расслабление мышц, дыхательные, укрепление осанки
май	- строевые упражнения - «Мишка»-повтор	
	- строевые упражнения - «Ежики»	- упражнения на расслабление мышц, дыхательные, укрепление осанки
	- строевые упражнения - «Ежики»-повтор.	
	- строевые упражнения	- строевые упражнения - акробатические упражнения «Ванька-встанька», «Мальвина-балерина» (повтор)
Итого:	20	13

4.2. Рабочая программа (модуль) «Танцевально-ритмическая гимнастика»

Модуль «Танцевально-ритмическая гимнастика» представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Физические упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на занимающихся, решают конкретные задачи Программы. Все композиции объединяются в комплексы упражнений для детей возрастных групп.

<i>Возраст</i>	<i>Танцевально-ритмические движения и упражнения</i>	<i>Программное содержание модуля</i>
<i>группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)</i>	«Автобус» «Танец червяков» «Шарики» «Марш» «Вместе с нами» «Зайка» «Где же ручки» «Чистюли» «Мы ногами топ-топ»	<i>Специальные композиции и комплексы упражнений (по Железновой Е. А. «Аэробика для малышей» для 2-3 лет):</i> - содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать свои движения с музыкой; - формировать навыки выразительности, пластичности движений; - формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку; - воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях
<i>младшая группа (от 3 до 4 лет)</i>	«У оленя дом большой» «На крутом берегу» «Песня Муренки» «Хоровод» «Чебурашка»	<i>Специальные композиции и комплексы упражнений:</i> - содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать свои движения с музыкой; - формировать навыки выразительности, пластичности движений; - формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку; - воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях; - развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи, трудолюбия.

Учебно-тематическое планирование модуля «Танцевально-ритмическая гимнастика»

Период	Возраст	
	<i>группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)</i>	<i>младшая группа (от 3 до 4 лет)</i>
сентябрь	«Автобус»	
	«Автобус» (повтор)	
	«Танец червяков»	
октябрь		
	«Танец червяков» (повтор)	
		«У оленя дом большой»
ноябрь		«У оленя дом большой» (повтор)
		«У оленя дом большой» (повтор)
декабрь		
		«На крутом берегу»
	«Шарики»	«У оленя дом большой» «На крутом берегу» (повтор)
	«Марш»	«У оленя дом большой» «На крутом берегу» (повтор)
январь		
	«Шарики» (повтор)	«Песня Мууренки»
	«Марш» (повтор)	
		«Песня Мууренки» (повтор)
февраль		«Песня Мууренки» (повтор)
	«Вместе с нами»	«У оленя дом большой» (повтор) «На крутом берегу» (повтор) «Песня Мууренки» (повтор)
	«Зайка»	«У оленя дом большой» (повтор) «На крутом берегу» (повтор) «Песня Мууренки» (повтор)
	«Зайка» (повтор)	
март	«Вместе с нами» (повтор)	«Хоровод»
	«Где же ручки»	
	«Чистюли»	«Хоровод» (повтор)
		«Хоровод» (повтор)
апрель		
		«Чебурашка»
		«Чебурашка» (повтор)
	«Чистюли» (повтор)	«Чебурашка» (повтор)
май		
		По желанию детей, выбор из: «У оленя дом большой» (повтор) «На крутом берегу» (повтор) «Песня Мууренки» (повтор) «Хоровод» (повтор)
		По желанию детей, выбор из:

		«У оленя дом большой» (повтор) «На крутом берегу» (повтор) «Песня Мурунки» (повтор) «Хоровод» (повтор) «Чебурашка» (повтор)
	«Мы ногами топ-топ»	
Итого:	16	18

4.3. Рабочая программа (модуль) «Пальчиковая гимнастика»

Модуль «Пальчиковая гимнастика» в Программе служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращая образовательный процесс в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

<i>Возраст</i>		<i>Программное содержание модуля</i>
<i>группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)</i>	«Это я» «Дождик капает» «С добрым утром» «Мышка»	-общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях с элементами игрового массажа.
	«Мои пальчики» «Кисонька-мурлысонька» «Фонарик» «Заяц в огороде» «Кто я» «Сердитый гусь» «Теремок»	- общеразвивающие упражнения пальчиками в двигательных и образных действиях: сгибание и разгибание, приведение и отведение, противопоставление пальцев рук при работе двумя руками и одной рукой.
	«Шарик» «Петушок и курочки» «Про собачку и про кошечку»	-общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях: сгибание и разгибание.
	«Сорока-ворона»	игра-потешка
<i>младшая группа (от 3 до 4 лет)</i>	«Фонарики» «Наши пальчики»	- общеразвивающие упражнения пальчиками в двигательных и образных действиях: сгибание и разгибание, приведение и отведение, противопоставление пальцев рук при работе двумя руками и одной рукой.
	«Фигурки: круг, очки, домик» «Фигурки: бинокль, лодочка, цепочка»	- выполнение фигур из пальцев
	«Сорока-белобока»	- игры-потешки

Учебно-тематическое планирование модуля «Пальчиковая гимнастика»:

Период	Возраст	
	<i>группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)</i>	<i>младшая группа (от 3 до 4 лет)</i>
сентябрь		
	«Это я»	
	«Мои пальчики»	
октябрь	«Дождик капает»	
	«Это я» (повтор)	
	«Кисонька-мурлысонька»	
ноябрь	«Это я» (повтор)	
	«Фонарик»	
	«Фонарик» (повтор)	«Фонарики»
	«Фонарик» (повтор)	
декабрь	«Шарик»	
	«Шарик» (повтор)	«Фигуры из пальцев: круг, очки, домик»
		«Фигуры из пальцев: бинокль, лодочка, цепочка»
	«С добрым утром»	«Фигуры из пальцев» (повтор)
январь	«С добрым утром» (повтор)	
	«С добрым утром» (повтор)	
	«Петушок и курочки»	
	«Шарик» (повтор)	
февраль	«Про собачку и про кошечку»	
	«Заяц в огороде»	
март	«Мышка»	
	«Мышка» (повтор)	«Сорока-белобока»
	«Заяц в огороде» (повтор)	«Собери в кулачок»
	«Кто я»	
апрель	«Сердитый гусь»	
	«Теремок»	
май	«Теремок» (повтор)	
	«С добрым утром» (повтор)	
	«Сорока-ворона»	

4.4. Рабочая программа (модуль) «Игровой самомассаж»

Модуль «Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

<i>Возраст</i>		<i>Программное содержание модуля</i>
<i>группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)</i>	«Погладь себя» «У жирафов»	Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.
<i>младшая группа (от 3 до 4 лет)</i>	«Погладь себя» «Ладочки-мочалки» «Смываем водичкой руки и ноги»	Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

Учебно-тематическое планирование модуля «Игровой самомассаж»:

Период	Возраст	
	<i>группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)</i>	<i>младшая группа (от 3 до 4 лет)</i>
сентябрь	«Погладь себя»	«Погладь себя»
	«Погладь себя» (повтор)	«Погладь себя» (повтор)
		«Погладь себя» (повтор)
октябрь	«Погладь себя» (повтор)	
ноябрь		
декабрь		
	«Погладь себя» (повтор)	
	«Погладь себя» (повтор)	
январь		
февраль		
	«У жирафов»	
		«Ладони-мочалки», «Смываем водичкой руки и ноги»
март		«Ладони-мочалки», «Смываем водичкой руки и ноги» (повтор)
апрель		
	«У жирафов»	
	«У жирафов»	
май		
	«У жирафов»	

4.5. Рабочая программа (модуль) «Музыкально-подвижные игры»

Модуль «Музыкально-подвижные игры» содержит упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации — все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по Программе:

<i>Возраст</i>	Подвижные и образные игры для строевых и общеразвивающих упражнений.	<i>Программное содержание модуля</i>
<i>группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)</i>	«Научились ножки бегать»	Подвижные игры для строевых и общеразвивающих упражнений: - закреплять строевые действия; - бегать в направлении зрительного ориентира; - развивать быстроту и ловкость.
	«Ноги и ножки»	Подвижные игры для строевых и общеразвивающих упражнений: - закреплять строевые действия; - соотносить слова и действия.
	«Мишка, с нами поиграй»	Подвижные игры для строевых и общеразвивающих упражнений: - закреплять строевые действия; - умение двигаться в заданном направлении; - соотносить слова и действия; - развивать быстроту и ловкость.
	«Что умеет делать мяч»	Подвижные игры для строевых и общеразвивающих упражнений: - соотносить слова и действия; - развивать координацию движений; - развивать воображение; - передавать через движение образ.
	«Зайка-побегайка»	Подвижные и образные игры для строевых и общеразвивающих упражнений: - соотносить слова и действия; - развивать координацию движений; - развивать воображение.
	«Мы захлопали в ладоши»	Подвижные игры для строевых и общеразвивающих упражнений: - соотносить слова и действия; - развивать координацию движений; - следовать инструкциям взрослого.

	«Мяч качался, мяч кружился»	Подвижные и образные игры для строевых и общеразвивающих упражнений: - соотносить слова и действия; - развивать координацию движений; - развивать воображение; - развивать чувство темпа и ритма (бег- в общем ритме движения и не отставать).
	«Мыши»	Подвижные и образные игры для строевых и общеразвивающих упражненийб - соотносить слова и действия; - развивать координацию движений; - развивать воображение; - передавать через движение образ.
	«Цапля»	Подвижные и образные игры для строевых и общеразвивающих упражнений: - соотносить слова и действия; - развивать координацию движений; - следовать инструкциям взрослого; - развивать воображение.
	«Паровоз»	Подвижные и образные игры для строевых и общеразвивающих упражнений: - развивать координацию движений; - развивать воображение; - передавать через движение образ.
	«Флажок»	Подвижные игры для строевых и общеразвивающих упражнений: - закреплять строевые действия; - действовать по сигналу; - развивать быстроту и ловкость.
<i>младшая группа (от 3 до 4 лет)</i>	«Найди свое место»	Подвижные игры для строевых и общеразвивающих упражнений: - закреплять строевые действия; - строиться в шеренгу (колонну) по сигналу.
	«У ребят порядок строгий»	Подвижные игры для строевых и общеразвивающих упражнений: - закреплять строевые действия; - строиться в шеренгу, колонну, круг, по периметру, посередине зала и т.п.
	«Иголлка-нитка»	Подвижные и образные игры для строевых и общеразвивающих упражнений: - умение двигаться в заданном направлении.
	«Танец сидя»	Подвижные игры для строевых и общеразвивающих упражнений:

		- соотносить слова и действия; - развивать координацию движений; - развивать воображение.
	«Цапля и лягушки»	Подвижные и образные игры для строевых и общеразвивающих упражнений: - развивать внимание и реакцию; - следовать инструкциям взрослого; - передавать через движение образ.
	«У медведя во бору»	Подвижные и образные игры для строевых и общеразвивающих упражнений: - развивать быстроту и ловкость.
	«Быстро по местам»	Подвижные игры для строевых и общеразвивающих упражнений: - закреплять строевые действия.
	«Если весело живется»	Подвижные игры для строевых и общеразвивающих упражнений: - соотносить слова и действия; - развивать координацию движений.
	«Эхо»	Подвижные игры для строевых и общеразвивающих упражнений: - соотносить звук и действия; - развивать чувство темпа и ритма.
	«Водяной»	Подвижные и образные игры для строевых и общеразвивающих упражнений: - развивать быстроту и ловкость.
	«Отгадай, чей голосок?»	Подвижные и образные игры: - развивать внимание; - следовать правилам игры.
	«Попрыгунчики-воробушки»	Подвижные и образные игры для строевых и общеразвивающих упражнений: - развивать быстроту и ловкость.
	«Ленточки-хвосты»	Подвижные игры для строевых и общеразвивающих упражнений: - развивать быстроту и ловкость.
	«Найди предмет»	Подвижные игры для строевых и общеразвивающих упражнений: - закреплять внимание и быстроту.

Учебно-тематическое планирование модуля «Музыкально-подвижные игры»:

Период	Возраст	
	<i>группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)</i>	<i>младшая группа (от 3 до 4 лет)</i>
сентябрь		«Найди свое место»
	«Научились ножки бегать»	«У ребят порядок строгий»
	«Научились ножки бегать» (повтор)	«Иголлка-нитка»
	«Научились ножки бегать» (повтор)	«Иголлка-нитка» (повтор)
октябрь	«Ноги и ножки»	«Найди свое место» (повтор) «Танец сидя»
	«Ноги и ножки» (повтор)	«Танец сидя» (повтор) «Цапля и лягушки»
	«Мишка, с нами поиграй»	«Цапля и лягушки» (повтор)
	«Мишка, с нами поиграй» (повтор)	«Цапля и лягушки» (повтор)
ноябрь	«Мишка, с нами поиграй» (повтор)	«У медведя во бору»
	«Научились ножки бегать» (повтор)	«У медведя во бору» (повтор)
	«Ноги и ножки» (повтор)	
		«Цапля и лягушки» (повтор)
декабрь	«Что умеет делать мяч»	«Быстро по местам» «Если весело живется»
	«Что умеет делать мяч» (повтор)	«Быстро по местам» (повтор) «Если весело живется» (повтор)
	«Что умеет делать мяч» (повтор)	«Эхо» «Если весело живется» (повтор)
		«Эхо» (повтор)
январь	«Зайка-побегайка»	
	«Мы захлопали в ладоши»	
	«Мяч качался, мяч кружился...»	«У ребят порядок строгий» (повтор)
февраль		«Водяной»
	«Мяч качался, мяч кружился...» (повтор)	«Водяной» (повтор)
	«Зайка-побегайка» (повтор)	
		«Отгадай, чей голосок?»
март	«Мыши»	
	«Мыши» (повтор)	
	«Зайка-побегайка» (повтор)	«Попрыгунчики-воробушки»
		«Отгадай, чей голосок?» (повтор)
апрель	«Цапля»	
	«Паровоз»	«Ленточки-хвосты»
	«Флажок»	«Водяной» (повтор)
	«Паровоз» (повтор)	«Водяной» (повтор)
май	«Мишка, с нами поиграй» (повтор)	
	«Мишка, с нами поиграй» (повтор)	«Найди предмет» «Водяной» (повтор)
	«Флажок» (повтор)	«Найди предмет» (повтор) «Водяной» (повтор)
	«Паровоз» (повтор)	«Эхо» (повтор) «Отгадай, чей голосок?» (повтор)

4.6. Рабочая программа (модуль) «Игры- путешествия»

Модуль «Игры- путешествия» (или сюжетные занятия) включает все виды подвижной деятельности, используя средства предыдущих разделов Программы. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, помогает сплотить ребят, дает возможность стать кем мечтаешь, побывать, где захочешь и увидеть то, что пожелаешь.

<i>Возраст</i>	<i>Программное содержание модуля</i>	
<i>младшая группа (от 3 до 4 лет)</i>	«На лесной опушке»	- содействовать развитию ловкости, ориентировки в пространстве; - закрепить выполнение комплекса танцевально-ритмической гимнастики «У оленя дом большой»; - совершенствовать выполнение упражнения «Кузнечик».
	«Веселый экспресс»	- научить детей различать динамические оттенки «громко — тихо»; - совершенствовать выполнение упражнения танцевально-ритмической гимнастики «На крутом берегу»; - повторить музыкально-ритмическую игру «Если весело живется»; - воспитывать организованность, дисциплинированность, доброту.
	«Путешествие в Морское царство-подводное государство»	- способствовать развитию ловкости, координации движений, мышечной силы и гибкости; - закрепить выполнение упражнения танцевально-ритмической гимнастики «Муренка»; - содействовать развитию воображения и творческих способностей.
	«Поход в зоопарк»	- содействовать развитию прыгучести, ловкости, координации движений, ориентировки в пространстве; - закрепить выполнение упражнений танцевально-ритмической гимнастики; - способствовать развитию творческих способностей, выдумки, фантазии.
	«В гости к Чебурашке»	- содействовать развитию координации движений; - закрепить выполнение группировки в положении лежа; - совершенствовать выполнение упражнения танцевально-ритмической гимнастики «Чебурашка».

Учебно-тематическое планирование модуля «Игры-путешествия»:

Период	Возраст
	<i>младшая группа (от 3 до 4 лет)</i>
сентябрь	
октябрь	
ноябрь	
	«На лесной опушке»
декабрь	
январь	«Путешествие по станциям «Веселый экспресс»»
февраль	
	«Путешествие в Морское царство- подводное государство»
март	
апрель	«Поход в зоопарк»
май	«В гости к Чебурашке»
Итого:	5

4.7. Рабочая программа (модуль) «Креативная гимнастика»

Модуль «Креативная гимнастика» предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этим занятиям, создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности.

<i>Возраст</i>	<i>Танцевально-ритмические движения и упражнения</i>	<i>Программное содержание модуля</i>
<i>группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)</i>	Музыкально-творческие игры: «Зверята» «Мячики» «Зайчики» «Птички» «Медвежата»	Специальные композиции, комплексы упражнений, игры и задания: - развитие творческого воображения и двигательной памяти
<i>младшая группа (от 3 до 4 лет)</i>	Музыкально-творческие игры : «Кто я?» «Ветерок»	Специальные композиции, комплексы упражнений, игры и задания: - развитие творческого воображения и двигательной памяти
	Специальные задания: «Импровизация под песню».	Специальные композиции, комплексы упражнений, игры и задания: - самостоятельная импровизация движений под музыкальное произведение
	Специальные задания: «Создай образ»	Специальные композиции, комплексы упражнений, игры и задания: - развитие пластической выразительности при создании образа

Учебно-тематическое планирование модуля «Креативная гимнастика»

Период	Возраст	
	<i>группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)</i>	<i>младшая группа (от 3 до 4 лет)</i>
сентябрь		
октябрь		
	«Зверята»	
	«Зверята» (повтор)	
ноябрь		
		«Кто я?»
декабрь		
		«Импровизация под песню».
январь		
		«Ветерок»
		«Ветерок» (повтор)
	«Мячики»	«Ветерок» (повтор)
февраль		«Создай образ»
		«Создай образ» (повтор)
	«Зайчики»	
	«Зайчики» (повтор)	
март		
		«Создай свой образ»
апрель	«Птички»	
	«Медвежата»	
май	«Медвежата» (повтор)	
	«Медвежата» (повтор)	

V. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

5.1. Кадровое обеспечение реализации Программы

Характеристика кадров:

Фамилия, имя, отчество, должность в соответствии с номенклатурой должностей педагогических работников	Уровень образования, полученная специальность (направление подготовки) по документу об образовании и (или) квалификации	Информация о дополнительном профессиональном образовании (наименование образовательной программы, по которой проводилось обучение, продолжительность обучения, дата завершения обучения)	Стаж педагогической работы (полных лет)	Имеющаяся квалификационная категория
Губанова Ксения Александровна, педагог дополнительного образования	21.08.2009-21.06.2012 ГБОУ СПО Государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования Свердловской области «Свердловский колледж искусств и культуры» Социально-культурная деятельность и народное художественное творчество Руководитель творческого коллектива, преподаватель 29.04.2016 ФГБОУ ВО «Челябинский государственный институт культуры» Бакалавр, Направление подготовки «Социально-культурная деятельность»	16.02.15-20.02.15 ГАОУ ДПО СО «Институт развития образования» программа повышения квалификации «Проектирование образовательного процесса в условиях введения и реализации ФГОС ДО», 40 ч. 22.01.19-24.01.19 ГАОУ ДПО СО «Институт развития образования» программа повышения квалификации «Методическая компетентность педагога дополнительного образования в контексте Концепции развития дополнительного образования детей», 24 ч.	9 л./9 л.	-

5.2. Методическое обеспечение реализации Программы

Для успешной реализации Программы должны быть обеспечены следующие психолого-педагогические условия:

- уважение педагога к человеческому достоинству воспитанников, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- использование в образовательном процессе форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость, как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
- построение образовательного процесса на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- поддержка педагогами положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом;
- поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
- возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;
- защита детей от всех форм физического и психического насилия;
- поддержка Организацией и педагогами родителей дошкольников в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей воспитанников непосредственно в образовательный процесс.

Учебно-тематическое планирование модулей Программы:

Период	Возраст	
	<i>группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)</i>	<i>младшая группа (от 3 до 4 лет)</i>
сентябрь	ИГ: ОРУ без предмета ТРГ «Автобус» ИС «Погладь себя»	ИГ ОРУ без предмета МПИ «Найди свое место» ИС «Погладь себя»
	ИГ: ОРУ без предмета ТРГ «Автобус» (повтор) МПИ «Научились ножки бегать» ИС «Погладь себя» (повтор)	ИГ ОРУ без предмета (повтор) МПИ «У ребят порядок строгий» ИС «Погладь себя» (повтор)
	МПИ «Научились ножки бегать» (повтор) ИГ: «Пора начинать» ПГ «Это я»	ИГ ОРУ без предмета, акробатические упражнения МПИ «Нитка-иголка» ИС «Погладь себя» (повтор) ИГ упражнения на расслабление мышц, дыхательные, укрепление осанки
	МПИ «Научились ножки бегать» (повтор) ТРГ «Танец червяков» ПГ «Мои пальчики»	ИГ ОРУ без предмета, акробатические упражнения МПИ «Нитка-иголка» (повтор) ИГ на расслабление мышц, дыхательные, укрепление осанки
октябрь	ПГ «Дождик капает» ИГ: «Пора начинать» (повтор) МПИ «Ноги и ножки» (повтор) ИС «Погладь себя» (повтор)	МПИ «Найди свое место» (повтор) ИГ ОРУ без предмета, акробатические упражнения (повтор) МПИ «Танец сидя» ИГ на расслабление мышц, дыхательные, укрепление осанки
	МПИ «Ноги и ножки» (повтор)	ИГ ОРУ с предметами,

	ТРГ «Танец червяков» (повтор) ПГ «Это я» (повтор)	акробатические упражнения «Бревно» МПИ «Танец сидя» (повтор) МПИ «Цапля и лягушки» (повтор) ИГ на расслабление мышц, дыхательные, укрепление осанки
	ИГ «Медвежата» МПИ «Мишка, с нами поиграй» КГ «Зверята»	ИГ ОРУ с предметами, акробатические упражнения «Бревно» МПИ «Цапля и лягушки» (повтор) ИГ на расслабление мышц, дыхательные, укрепление осанки
	ПГ «Кисонька-мурлысонька» ИГ: «Медвежата» (повтор) МПИ «Мишка, с нами поиграй» (повтор) КГ «Зверята» (повтор)	ТРГ «У оленя дом большой» МПИ «Цапля и лягушки» (повтор) ИГ на расслабление мышц, дыхательные, укрепление осанки
ноябрь	ИГ: «Мишка» МПИ «Мишка, с нами поиграй» (повтор) ПГ «Это я» (повтор)	ТРГ «У оленя дом большой» (повтор) МПИ «У медведя во бору» ИГ на расслабление мышц, дыхательные, укрепление осанки «Палочка», «Столбик»
	ИГ: «На диване» МПИ «Научились ножки бегать» ПГ «Фонарик»	ИГ акробатические упражнения «Качалочка», «Буратино», «Бревнышко» МПИ «У медведя во бору» ИГ на расслабление мышц, дыхательные, укрепление осанки «Буратино», «Палочка», «Столбик»
	МПИ «Ноги и ножки» (повтор) ИГ: «Ква-ква» ПГ «Фонарик» (повтор)	ПГ «Фонарики» сгибание и разгибание пальцев рук ТРГ «У оленя дом большой» (повтор) КГ творческая игра «Кто я?» ИГ на расслабление мышц, дыхательные, укрепление осанки «Палочка», «Столбик», «Буратино».
	ИГ: «Лягушата» ПГ «Фонарик» (повтор)	ИП «На лесной опушке»
декабрь	ИГ «На диване» (повтор) МПИ «Что умеет делать мяч» ПГ «Шарик»	МПИ «Быстро по местам!», «Если весело живется!» ИГ упражнения на расслабление мышц, дыхательные, укрепление осанки «Поза спящего»
	ПГ «Шарик» (повтор) ИГ «Пора начинать» (повтор) МПИ «Что умеет делать мяч» (повтор) ИС «Погладь себя» (повтор)	МПИ «Быстро по местам!», «Если весело живется» (повтор) ТРГ «На крутом берегу» ПГ фигуры из пальцев ИГ упражнения на расслабление мышц, дыхательные, укрепление осанки «Воробушки полетели»
	МПИ «Что умеет делать мяч»	КГ- импровизация

	(повтор) ТРГ «Шарики» ИС «Погладь себя» (повтор)	МПИ «Эхо» ТРГ «У оленя дом большой», «На крутом бережку» (повтор) МПИ «Если весело живется» ПГ фигуры из пальцев ИГ упражнения на расслабление мышц, дыхательные, укрепление осанки «Воробушки полетели»
	ТРГ «Марш» ПГ «С добрым утром»	МПИ «Эхо» ТРГ «У оленя дом большой», «На крутом бережку» (повтор) ПГ фигуры из пальцев ИГ упражнения на расслабление мышц, дыхательные, укрепление осанки «Насос»
январь	МПИ «Зайка-побегайка» ИГ «Мороз», «Птички полетели» ПГ «С добрым утром» (повтор)	ИП «Путешествие по станциям «Веселый экспресс»»
	МПИ «Мы захлопали в ладоши» ТРГ «Шарики» (повтор) ПГ «С добрым утром» (повтор)	ТРГ «Песенка Муренки» КГ «Ветерок»
	ПГ «Петушок и курочки» ТРГ «Марш» (повтор) ПГ «С добрым утром»	ИГ упражнения для развития силы мышц «Морские фигуры: улитка, морской лев, медуза, уж, морской червяк» КГ «Ветерок» (повтор)
	ПГ «Шарики» ИГ «Пора начинать» (повтор) МПИ «Мяч качался, мяч крутился» КГ «Мячики»	МПИ «У ребят порядок строгий» (повтор) ТРГ «Песенка Муренки» (повтор) КГ «Ветерок» (повтор)
февраль	ПГ «Про собачку и про кошечку» ИГ «Утята», «Птички полетели» (повтор) ИС «Птички полетели» (повтор)	ТРГ «У оленя дом большой», «На крутом бережку», «Песенка Муренки» (повтор) МПИ «Водяной» КГ «Создай образ» ИГ упражнения на расслабление мышц, дыхательные, укрепление осанки «Насос» (повтор)
	МПИ «Мяч качался, мяч крутился» (повтор) ТРГ «Вместе с нами» ИС «У жирафов»	МПИ «Водяной» (повтор) ТРГ «У оленя дом большой», «На крутом бережку», «Песенка Муренки» (повтор) КГ «Создай образ» ИГ упражнения на расслабление мышц, дыхательные, укрепление осанки «Вороны»
	МПИ «Зайка-побегайка» ТРГ «Зайка» КГ «Зайчики»	ИП «Путешествие в Морское царство»
	ПГ «Зайцы в огороде» ТРГ «Зайка» (повтор)	ИГ акробатические упражнения «Ванька-встанька», «Мальвина-

	КГ «Зайчики» (повтор)	балерина МПИ «Попрыгунчики- воробышки» МПИ «Отгадай, чей голосок?» ИС «Ладшки-мочалки», «Смываем водичкой руки и ноги»
март	ТРГ «Вместе с нами» (повтор) МПИ «Мыши» ПГ «Мышка»	ТРГ «Хоровод» ИС «Ладшки-мочалки», «Смываем водичкой руки и ноги» (повтор)
	МПИ «Мыши» (повтор) ТРГ «Где же ручки» ПГ «Мышка» (повтор)	ИГ акробатические упражнения «Ванька-встанька», «Мальвина-балерина» (повтор) ПГ «Сорока-белобока» ИГ на расслабление мышц, дыхательные, укрепление осанки
	МПИ «Зайка-побегайка» (повтор) ТРГ «Чистюли» ПГ «Заяц в огороде» (повтор)	ТРГ «Хоровод» (повтор) МПИ «Попрыгунчики-воробышки» ПГ «Собери в кулачок» ИГ на расслабление мышц, дыхательные, укрепление осанки
	ПГ «Кто я» ИГ «Ква-ква» (повтор), «Цапля», «Лягушата»	МПИ «Отгадай, чей голосок?» ТРГ «Хоровод» (повтор) КГ «Создай свой образ» ИГ на расслабление мышц, дыхательные, укрепление осанки
апрель	ПГ «Сердитый гусь» ИГ «Цапля» (повтор) МПИ «Цапля» КГ «Птички»	ИП «Поход в зоопарк»
	ИГ «Утята» МПИ «Паровоз» ИС «У жирафов» (повтор)	МПИ «Ленточки-хвосты» ТРГ «Чебурашка» ИГ на расслабление мышц, дыхательные, укрепление осанки
	МПИ «Флажок» ИГ «Мишка» (повтор) МПИ «Паровоз» (повтор) КГ «Медвежата»	МПИ «Водяной» (повтор) ТРГ «Чебурашка» (повтор) ИГ на расслабление мышц, дыхательные, укрепление осанки
	ПГ «Теремок» ТРГ «Чистюли» ИС «У жирафов» (повтор)	МПИ «Водяной» (повтор) ТРГ «Чебурашка» (повтор) ИГ на расслабление мышц, дыхательные, укрепление осанки (повтор)
май	ПГ «Теремок» (повтор) ИГ «Мишка» (повтор) МПИ «Мишка, с нами поиграй» (повтор) КГ «Медвежата» (повтор)	ИП «В гости к Чебурашке»
	КГ «Медвежата» (повтор) ИГ «Ежики» МПИ «Мишка, с нами поиграй» (повтор) ПГ «С добрым утром» (повтор)	МПИ «Найди предмет» МПИ «Водяной» (повтор) ТРГ по желанию детей: «У оленя дом большой», «На крутом берегу», «Песенка Муренки», «Хоровод»,

		«Чесбурашка»- (повтор). ИГ на расслабление мышц, дыхательные, укрепление осанки (повтор)
	МПИ «Флажок» ИГ «Ежики» (повтор) ИС «У жирафов» (повтор)	МПИ «Найди предмет» МПИ «Водяной» (повтор) ТРГ по желанию детей: «У оленя дом большой», «На крутом бережку», «Песенка Муренки», «Хоровод», «Чесбурашка»- (повтор). ПГ «Игра на рояле»
	МПИ «Паровоз» (повтор) ТРГ «Мы ногами топ-топ» ПГ «Сорока-ворона»	МПИ «Эхо» ИГ акробатические упражнения «Ванька-встанька», «Мальвина- балерина» (повтор) МПИ «Отгадай, чей голосок?!» ПГ «Игра на рояле»

* ИГ- игрогимнастика;
ТРГ- танцевально-ритмическая гимнастика;
ПГ- пальчиковая гимнастика;
ИС- игровой самомассаж;
МПИ- музыкально-подвижные игры;
КГ- креативная гимнастика;
ИП- игры-путешествия.

** строевые упражнения (модуль «Игрогимнастика») – на каждом занятии.

Все модули Программы объединяет *игровой метод проведения занятий*, который придает привлекательную форму, облегчает запоминание и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

При составлении программы и распределении разделов учитывались основные принципы дидактики, возрастные особенности каждой возрастной группы, физические возможности и психологические особенности детей группы раннего возраста (от 2 до 3 лет) и младшей группы (от 3 до 4 лет).

Материал занятий распределяется согласно *принципу возрастания и чередования нагрузки*.

Каждое занятие состоит из 3 частей: подготовительная (вводная), основная и заключительная. Деление занятия на части относительно. Каждое занятие- это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

Подготовительная часть занятия занимает от 5% до 15% общего времени и зависит от решения основных задач занятия. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребенка -его центральную нервную систему, различные функции — к работе: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание.

Для решения задач подготовительной части занятия в поурочном планировании представлены следующие средства:

- игрогимнастика (строевые, общеразвивающие упражнения);
- упражнения танцевально-ритмической гимнастики, отвечающие задачам подготовительной части занятия.

Начинается занятие со строевых упражнений и подключением игры. Но возможны и другие варианты конструирования занятия, по усмотрению педагога и с учетом условий работы. При этом необходимо помнить об основных педагогических

принципах систематичности, постепенности, доступности и пр. Систему упражнений и игр надо строить от простого к сложному, от известного к неизвестному.

Основная часть занятия длится от 70% до 85% общего времени. В этой части решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идет основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости и др.

На этой стадии дается большой объем знаний, развивающих творческие способности детей, достигается оптимальный уровень физической нагрузки. В основную часть урока могут входить все средства танцевально-игровой гимнастики: игропластика, креативная гимнастика и др.

Заключительная часть занятия длится от 3% до 1% общего времени. В том случае если в основной части занятия имеет место большая физическая нагрузка, время заключительной части увеличивается. Это создает условия для постепенного снижения нагрузки и обеспечивает постепенный переход от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей. В заключительной части занятия используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, игровой самомассаж. Если занятие направлено преимущественно на разучивание нового материала и требует от детей максимального внимания, то необходима эмоциональная разрядка. В этом случае в заключительной части следует проводить музыкально-подвижные игры малой интенсивности (ходьба с речитативом, с песней, полюболюбившиеся детям ритмические упражнения и другие задания).

Организация проведения занятий.

- Любое занятие следует начинать с организованного входа в зал, желательно под музыку. Затем осуществляется построение и детям сообщается задача занятия — чем они будут заниматься, что узнают нового, чему научатся на данном занятии. Если в конце дети ответят на вопросы педагога, то поставленные задачи можно считать почти выполненными.

- Каждое занятие в поурочном планировании Программы представляет собой единство содержательных, методических и организационных элементов. Нарушение этого единства приведет к снижению эффективности занятия и поставит под сомнение возможность решения педагогических задач.

- Цель и общие задачи в Программе реализуются путем постановки частных задач на каждое занятие, в формулировке которых отражается конечный результат данного занятия. Частные задачи должны быть взаимосвязаны между собой и отвечать на вопросы: с чем знакомится ребенок? Что развивается или в дальнейшем совершенствуется в нем?

- Для проведения занятия педагогу необходимо владеть различными методами организации деятельности детей и способами проведения упражнений. Это построения, строения и передвижения, использование гимнастических снарядов, предметов и другого вспомогательного инвентаря.

- Рекомендуются проводить занятия в сопровождении рассказов, речитативов, во время которых педагог предлагает детям выполнить цепь последовательных упражнений. Так создается ряд знакомых каждому ребенку образов, воображаемая игровая и ролевая ситуация, сюжет, правила для действий с предметами и без них.

- В сюжетных занятиях предварительная подготовка создает благоприятные условия для их проведения и освоения программного материала. Для этого заранее подготавливаются отличительные знаки, эмблемы, жетоны, а для подведения итогов занятий и награждения, обеспечить соответствующее теме оформление зала, подготовить костюмы.

- Особое значение в проведении занятий имеет статус педагога, его речь, эмоциональный настрой, доброжелательное отношение к окружающим, активное

участие в выполнении своей задачи. Все это создает атмосферу праздника и вызывает положительные эмоции у детей.

При правильной, четкой организации занятие имеет хорошую общую и моторную плотность.

Особенности методики обучения.

В совершенстве овладеть огромным разнообразием движений, комбинаций и целых комплексов упражнений, входящих в танцевально-игровую гимнастику, возможно лишь при условии правильной методики обучения.

Целостный процесс обучения можно условно разделить на три этапа:

1. Начальный этап (обучение упражнению (отдельному движению)) обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное, опробовать упражнение.

Название упражнения, вводимое педагогом на начальном этапе, создает условия для формирования его образа, активизирует работу центральной нервной системы детей.

Показ упражнения или отдельного движения должен быть ярким, выразительным и понятным, желательно в зеркальном изображении. В танцевально-игровой гимнастике показ упражнения является наиболее существенным звеном процесса обучения, особенно для дошкольников, где восприятие движений в большей степени связано со зрительным анализатором. Правильный показ создает образ-модель будущего движения, формирует представление о нем и о способе его выполнения.

Объяснение техники исполнения упражнения дополняет информацию, которую ребенок получил при просмотре. Объяснение должно быть образным и кратким, с использованием гимнастической терминологии. В дальнейшем, при проведении комплексов упражнений, краткая подсказка в виде термина сразу же воссоздает образ движения у детей — они легко вспоминают отдельные элементы в общей композиции.

Первые попытки *опробования упражнения* имеют большое значение при дальнейшем формировании двигательного навыка. Ребенок впервые выполняет упражнение на основе тех представлений, которые он получил. Важно, чтобы между ощущениями первой попытки и уже создавшимся представлением об упражнении (на основе названия, показа и объяснения) не было больших расхождений.

По первым попыткам выполнения упражнения педагог может судить, как ребенок понял свою задачу, и в зависимости от этого планировать дальнейший путь обучения. При обучении несложным упражнениям (например, основные движения руками, ногами, головой, туловищем, простейшие прыжки и др.) начальный этап обучения может закончиться уже на первых попытках. При обучении сложным движениям (например, разнонаправленные движения руками, ногами, головой в упражнениях танцевального характера) педагог должен выбрать более рациональные методы и приемы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения.

Если упражнение можно разделить на составные части, целесообразно применять расчлененный метод. Например, изучить сначала движение только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе и только после этого продолжить дальнейшее обучение упражнению.

Если упражнение нельзя разделить на составные части, применяется целостный метод обучения. В танцевально-игровой гимнастике его можно использовать, выполняя упражнение в медленном темпе и четком ритме, без музыкального сопровождения или под музыку, но на два, четыре, восемь и большее количество счетов.

При необходимости следует подобрать подводящие упражнения или, применяя подготовительные упражнения, создать основу для опробования изучаемого

упражнения. Например, при обучении равновесию на одной ноге для удержания тела в вертикальном положении необходимо, чтобы сила мышц ног, разгибателей спины и брюшного пресса была достаточно хорошо развита.

Для начального обучения упражнениям используются ориентиры, ограничители. Так, при ходьбе «змейкой» ограничителями могут быть кубики.

Педагог, проводя занятие, должен использовать разнообразные методические приемы обучения двигательным действиям. Так, образные сравнения, приводимые педагогом в объяснении того или иного движения, помогают детям правильно его осваивать, так как создают у детей особое настроение, что вызывает желание активно действовать, сопереживать. Положительные эмоции при игровом обучении, похвала активизируют работу сердца, нервной системы ребенка. Нельзя вести обучение на фоне отрицательных эмоций. Необходимо увлекать, заинтересовывать ребят — только тогда обучение движениям будет эффективным.

Успех начального этапа обучения зависит также от умелого и своевременного предупреждения и исправления ошибок. Это дополнительные и ненужные движения, несоразмерность мышечных усилий и излишняя напряженность основных мышечных групп, значительное отклонение от направления и амплитуды движений, искажение общего ритма упражнения. Данные ошибки являются характерными на стадии формирования умения. *Исправлять ошибки необходимо, начиная с более грубых.*

При удачном выполнении упражнения целесообразно его повторить несколько раз, закрепив тем самым предварительное представление о нем.

2. Этап углубленного разучивания упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, усовершенствованию ритма, свободного и слитного выполнения упражнения.

Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Расчленение движения происходит только в случае уточнения его деталей. Количество повторений в одном занятии увеличивается по сравнению с предыдущим этапом.

Процесс разучивания существенно ускоряется, если удастся обеспечить занимающихся срочной информацией о качестве его выполнения. К таким приемам в танцевально-игровой гимнастике можно отнести: выполнение упражнения перед зеркалом, использование звуковых ориентиров (хлопков, отражающих ритмическую характеристику упражнения или специально подобранной музыки, музыкальный размер, которой способствует лучшему исполнению упражнения).

Успех на этапе углубленного разучивания упражнения зависит и от активности обучаемых. Повышению активности детей способствуют изменение условий выполнения упражнения, постановка определенных двигательных задач с установкой на лучшее исполнение. Другим эффективным методом является запоминание упражнения с помощью представления — «идеомоторной тренировки». В этом случае дети создают двигательные представления изучаемого упражнения сначала под музыку, затем и без нее. Это содействует быстрому освоению упражнения, уточнению его деталей, двигательных действий. Только тогда, когда выполнение изучаемого упражнения отвечает характерным его особенностям, стилю исполнения, создает определенную школу движений, можно сказать, что этап формирования основ двигательного навыка закончен.

3. Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Здесь применяется весь комплекс методов предыдущего этапа, однако ведущую роль приобретают методы разучивания в целом — игровой для детей 2-4 лет.

По мере многократного повторения упражнения двигательный навык формируется в основном варианте. Задача педагога на этом этапе состоит не только

в закреплении двигательного навыка у детей, но и в создании условий для формирования движений более высокого уровня, выполнение которых можно было бы использовать в комбинации с другими упражнениями. Здесь необходимо, совершенствуя качество исполнения упражнения, формировать индивидуальный стиль.

Этап совершенствования упражнения можно считать завершенным лишь только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение можно применить с другими, ранее изученными упражнениями, в различных комбинациях, комплексах и танцах.

В танцевально-игровой гимнастике, с ее внешней простотой движений и яркой образностью упражнений под музыку, иногда трудно применить поэтапность обучения. Направляющая и воспитывающая роль педагога состоит в формировании «школы движений», определенного стиля их выполнения, сознательного отношения к обучению. Это повышает интерес к занятиям любой сложности, стимулирует к активному и творческому труду.

Формы занятий:

- подгрупповые занятия (8-10 чел.) для раннего возраста;
- подгрупповые или групповые (в зависимости от количества детей)- для детей младшей группы;
- обучающие и развлечения.

5.3. Материально-техническое обеспечение реализации Программы

Условия реализации программы:

Занятия проводятся в музыкальном зале (совмещенный с - музыкальный зал (совмещенный с физкультурным):

Литер	Этаж	№ по плану	Назначение частей помещения	Общая площадь
А	1	7	Музыкальный зал	67,1

<i>Зал:</i>	- шкаф для спортивного инвентаря- 6 шт. - скамейки- 4 шт.
<i>Спортивное оборудование:</i>	- обручи; - мячи (массажные, большие и маленькие на каждого ребенка); - гимнастические коврики; - универсальный спортивный набор.
<i>Атрибуты:</i>	- флажки; - султанчики; - колокольчики; - ленточки; - петрушечные игрушки; - листочки; - платочки; - погремушки.
<i>Технические средства:</i>	- мультимедиа; - музыкальный центр; - аудиокассеты; - DVD диски; - проектор + слайды. - компьютер, подключен Интернет;
<i>Демонстрационный материал:</i>	- картинки с изображениями животных и птиц; - плакаты;

	- игрушки: лягушка, медведь, заяц, кошка, утята , жираф, самолет, мышка, птичка,
<i>Методическая литература: печатные образовательные ресурсы:</i>	- Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: Практическое пособие.-М.: Айрис-пресс, 2005.-114 с. - Бурлакина О.В. Комплексы упражнений для формирования правильного речевого дыхания.- СПб: ООО «Издательство «Детство-Пресс»,», 2012-80 с. - Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении.- М.: Скрипторий 2003, 2006.- 72 с. - Ермак Н.Н. Физкультурные занятия в детском саду: творческая школа для дошколят.-Ростов н/Д: Феникс, 2004.-288 с. - Литвинова М.Ф. Играют непоседы: игры и упражнения для детей от 1,5 до 3 лет: Методическое пособие.-М.: ТЦ Сфера, 2012.-224 с. - Рунова М.А. Радость в движении. – М.: ИД Воспитание дошкольника, 2004.- 60 с. - Сулим Е.В. Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников.-3-е изд. доп. и испрью..- М.: ТЦ Сфера, 20016.-112 с. - Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: Учебно-методическое пособие. – СПб.: Детство-пресс, 2016.- 352с.: ил. - Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес- данс». Учебное пособие.-СПб: Детство-Пресс, 2014.-394 с.: ил.
<i>Методическая литература: Электронные образовательные ресурсы:</i>	- Железнова Е. «Аэробика для малышей». - Железновой Е. Методическое пособие к «Аэробика для малышей».

VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении.- М.: Скрипторий 2003, 2006.- 72 с.
2. Гусева Т.А. «Вырастай – ка!»: Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: - Тобольск., 2004, 211с.
3. Ермак Н.Н. Физкультурные занятия в детском саду: творческая школа для дошколят.-Ростов н/Д: Феникс, 2004.-288 с.
4. Козак О.Н. Игры и занятия с детьми от рождения до трех лет.- СПб.: Союз, 1998.-96с.
5. Кряж В.Н., Конорова Е.В., Ротес Т.Т..6 Гимнастика. Ритм. Пластика. – Минск. 1997, 124с.
6. Литвинова М.Ф. Играют непоседы: игры и упражнения для детей от 1,5 до 3 лет: Методическое пособие.-М.: ТЦ Сфера, 2012.-224 с.
7. Нестерюк Т.В. Гимнастика маленьких волшебников. – «ДТД», 1993, 81с.
8. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Данце»: Учебно-методическое пособие. – СПб.: Детство-пресс, 2016.- 352с.: ил.
9. Яковлева Л.В., Юдина Р.А.. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет; Пособие для педагогов дошкольных учреждений: В 3ч. – М, Владос, Программа «Старт» , 2003.
10. Рунова М.А. Радость в движении. – М.: ИД Воспитание дошкольника, 2004.- 60 с.
11. Фисенко М.А. Физкультура. Первая и вторая младшие группы. Разработки занятий. 1 часть..- Изд. 2-е, переработанное.-Волгоград: ИТД «Корифей», 2008.- 80 с.
12. Фисенко М.А. Физкультура. Первая и вторая младшие группы. Разработки занятий. 2 часть..- Изд. 2-е, переработанное.-Волгоград: ИТД «Корифей», 2008.- 80 с.

**Режим занятий обучающихся
по Дополнительной общеобразовательной программе –
дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно – спортивной направленности
секции «Фитнес для малышей»,
(возраст обучающихся 2 - 4 года)
на 2022-2023 учебный год**

Группа	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
Группа раннего возраста					15.35-15.45
Младшая группа					15.45-16.00

Аннотация

Дополнительная общеразвивающая программа - дополнительная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности секции «Фитнес для малышей» разработана на основе: учебно-методического пособия по танцевально-игровой гимнастике для детей дошкольного возраста Фирилевой Ж.Е., Сайкиной Е.Г. «Са-фи-дансе»; учебно-методического пособия Литвиновой М.Ф. «Играют непоседы: игры и упражнения для детей от 1,5 до 3 лет»; методического пособия Железновой Е. «Аэробика для малышей».

Возраст обучающихся: 2- 4 года

Срок реализации: 2 года, также может осваиваться в любой период дошкольного детства.

Программа предусматривает использование преимущественно гимнастических упражнений танцевального-игрового характера. Предлагаемые комплексы достаточно интенсивны и призваны давать высокую физическую нагрузку на организм занимающихся.

Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях.

Эффективность – в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека.

Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям младших дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Занятия ритмической гимнастикой оказывают существенное влияние на развитие психических процессов: внимания, воли, памяти, подвижности и гибкости мыслительных операций, творческого воображения, фантазии.

Цель Программы- содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.

Предполагается, что освоение модулей Программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем. Обучение по Программе создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень занятий. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

Задачи:

1. Укреплять здоровье:

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

2. Совершенствовать психомоторные способности дошкольников:

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, проприоцептивную чувствительность, скоростно-силовые и координационные способности;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать свои движения с музыкой;
- формировать навыки выразительности, пластичности движений;
- развивать ручную умелость и мелкую моторику.

3. Развивать творческие и созидательные способности:

- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;

- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи, трудолюбия.

Основой построения содержания Программы является психологический возраст ребенка. Такое структурирование по возрастам дает возможность выстроить перспективу и результаты развития каждого ребенка в каждой возрастной группе

Содержание Программы соответствует интересам и потребностям дошкольников младшего возраста, учитывает реальные возможности их удовлетворения в дошкольной образовательной организации, помогает ребенку сформировать собственную ценностную и действенную позицию, стимулирует на самообразование и саморазвитие, обеспечивает целостность образовательного процесса, содействует эффективному решению преемственности при переходе из одной возрастной группы в другую.

Содержание включает дополнительное образование детей 3-го и 4-го годов жизни, состоящее из модулей:

- «Игрогимнастика»;
- «Танцевально-ритмическая гимнастика»;
- «Игры- путешествия»;
- «Пальчиковая гимнастика»;
- «Игровой самомассаж»;
- «Музыкально-подвижные игры»;
- «Креативная гимнастика»

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575793

Владелец Алдакимова Ольга Сергеевна

Действителен с 22.03.2022 по 22.03.2023