

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребенка детский сад № 103 «Родники»
620072 г. Екатеринбург, ул. Новгородцевой 3а

Принято на заседании
Педагогического совета
Учреждения
Протокол № 1
от «31 августа» 2022 г.



Утверждаю:
Заведующий МАДОУ ЦРР
детский сад № 103 «Родники»
Н.С.Шлыкова
Приказ № 038 - ОД
от «31 августа» 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2022-2023 уч. год
Модуль: первый год обучения
Дисциплина: Фитнес для малышей

для воспитанников 3-4 лет
(срок реализации 1 год)

Разработчик: Наумова Ксения Евгеньевна,
педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2022 г.

| № | СОДЕРЖАНИЕ | Стр. |
|-----|---|------|
| 1. | Пояснительная записка | |
| 1.1 | Актуальность программы | 3 |
| 1.2 | Направленность | 4 |
| 1.3 | Цель программы | 5 |
| 1.4 | Задачи обучения | 5 |
| 1.5 | Принципы создания программы | 6 |
| 1.6 | Структура занятия | 6 |
| 1.7 | Предполагаемый результат | 7 |
| 1.8 | Мониторинг достижения детьми планируемых результатов | 9 |
| 1.9 | Оценка уровня развития | 10 |
| 2 | Содержание программы | |
| 2.1 | Календарный учебный график | 11 |
| 2.2 | Учебный план по реализации дополнительной образовательной программы | 11 |
| 2.3 | Расписание занятий | 12 |
| 2.4 | Учебно-тематический план | 13 |
| 2.5 | Основные направления | 16 |
| 2.6 | Календарно-тематическое планирование | 18 |
| 3 | Ресурсное обеспечение реализации программы | 22 |
| | Список используемой литературы | 23 |

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе дополнительной общеразвивающей программы «Фитнес для малышей» педагога дополнительного образования Наумовой Ксении Евгеньевны.

Программа разработана с учетом Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29 декабря 2012 года редакция от 31.06.2021г. Примерных требований к дополнительным образовательным программам 06-1844 от 11.12.2006г., Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014г. №1726).

- Приказ Минпросвещения России от 9 ноября 2018 г., № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242)

1.1. Актуальность программы

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования требуют от педагогов дошкольного учреждения реализации следующих задач:

- охраны жизни и укрепления здоровья детей;
- всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями;
- сохранения и поддержки индивидуальности ребёнка, развития индивидуальных способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с людьми, миром и самим собой;
- формирование общей культуры воспитанников, развития их нравственных, интеллектуальных, физических, эстетических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности, формирования предпосылок учебной деятельности;

- обеспечения равных возможностей полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических особенностей.

Решение данных задач невозможно без развития физических возможностей и оздоровления детей. Недаром выдающийся педагог В.А. Сухомлинский подчеркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Не секрет, что современные дети в большинстве своём испытывают «двигательный дефицит», т.е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление, что влечёт за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Предпосылки для полноценного физического развития детей формируются в дошкольном возрасте. Установлено, что формирование основ культуры здоровья детей (и мальчики и девочки) следует начинать с двухлетнего возраста. В этом возрасте у детей формируются начальные представления о здоровом образе жизни.

1.2. Программа «Фитнес для малышей» направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий, который придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка, способствует усилению логического единства учебно-воспитательного процесса и воздействует на формирование у детей координации движения. Актуальность занятий в группах детского фитнеса заключается в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников.

Работа по программе «Фитнес для малышей» проводится на основе методических разработок по детскому фитнесу, которые составлены на весь учебный год по принципу «от простого к сложному».

В детский фитнес отбираются дети всех возрастных групп, родители которых хотят, чтобы их дети были здоровыми, физически крепкими и гармонично развитыми. Для мальчиков – сила, ловкость, широкие плечи, выносливость. Для девочек – грациозные движения, гибкая прямая спина, красивая стопа. Плюс привычка с детства к активному образу жизни, отличная координация движений, высокая самооценка и навыки работать в команде.

Занятия по программе «Фитнес для малышей» проводятся 2 раза в неделю, в группах. Продолжительность занятий для детей 3-4 лет не более 15 мин.

1.3. Цель данной программы укрепление здоровья ребенка, развитие его пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости. Данная программа заключается в содействии гармоничному развитию ребенка, повышению способности детского организма к физическим нагрузкам.

1.4. Основная задача — укрепление здоровья ребенка, профилактика наиболее часто встречающихся заболеваний детского возраста.

Обучающие задачи:

- формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;
- совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей.
- знакомить родителей с новыми физкультурно-оздоровительными направлениями, развивать у них желание заниматься вместе с детьми.

Развивающие задачи:

- оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- развитие и функциональное совершенствование органов дыхания кровообращения, сердечно-сосудистой, нервной систем организма,
- содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха и памяти, внимания, умению согласовывать движения с музыкой;

Воспитательные задачи:

- оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка;
- содействие воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.

1.5. Принципы создания программы.

1. Доступность:

- учёт возрастных особенностей;
- адаптированность материала к возрасту детей.

2. Систематичность и последовательность:

- постепенная подача материала от простого к сложному;
- частое повторение усвоенных упражнений и комплексов.

3. Наглядность;

4. Динамичность;

5. Дифференциация:

- учёт возрастных особенностей;
- учёт по половому различию;
- создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждого ребенка.

1.6. Структура занятия.

В подготовительной части осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Решаются задачи функциональной подготовки организма детей к предстоящей работе в основной части урока. Это достигается с помощью строевых упражнений, специальных упражнений для согласования движений и музыки, различных видов ходьбы и бега, музыкальных игр, общеразвивающих упражнений и других средств, отвечающих задачам этой части урока.

Подготовительная часть, в зависимости от поставленных задач, занимает не более 5 минут от общего времени.

Основная часть занимает большую часть времени и длится не более 10 минут. В ней решаются задачи общей и специальной направленности средствами танца, разучиваются специальные коррекционные упражнения, совершенствуется техника и стиль их выполнения, отрабатывается согласованность движений с музыкой.

В работе могут быть использованы как комплексы общеразвивающих

упражнений, серии танцевальных упражнений, так и целые композиции, то есть группы упражнений, объединенные единым смысловым значением и решающие определенные задачи.

Структура основной части может изменяться в зависимости от:

- повторяемости упражнений, чередования их в различных исходных положениях (стоя, сидя, в упорах, лежа),
- направленности (на коррекцию позвоночника, стопы, равновесие, координацию движений и др.)
- отдельному воздействию на мышцы (рук, шеи, ног и т. д.).

Большая часть физической нагрузки приходится на основную часть занятия, поэтому очень важно грамотно ее распределять.

В заключительной части решаются задачи восстановления сил организма детей после физической нагрузки. Занимает она 1-2 минуты. Нагрузка здесь должна значительно снижаться за счет уменьшения количества упражнений, их повторяемости, характера и двигательных действий. К таким упражнениям можно отнести спокойную ходьбу, упражнения в растягивании и расслаблении мышц, как отдельных звеньев тела, так и всего организма в положении стоя, сидя, лежа или в висах, элементы самомассажа тех мышц, на которые была направлена большая нагрузка, спокойные музыкальные игры или творческие задания, танцевальные движения малой интенсивности или импровизации.

Для успешного проведения занятий необходимо заранее подготовить инвентарь и оборудование, подбор музыкального материала и аппаратуры.

Элементы детского фитнеса можно применять в других формах организованной деятельности, таких как утренняя гимнастика, самостоятельное выполнение комплексов физических упражнений, использование отдельных упражнений, танцев в режиме дня.

1.7. Предполагаемый результат:

- Ребёнок самостоятельно изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки;
- развита координация движений рук и ног, быстрота реакции;
- сформирован стойкий интерес к занятиям физической культурой;
- сформирован интерес к собственным достижениям;
- сформирован навык ритмичного выполнения основных видов гимнастических упражнений;
- сформирован навык выполнения связок ОРУ под музыку;
- сформирован навык владения фитболом;
- владеет основными приемами дыхательной гимнастики, самомассажа;
- сформирована мотивация здорового образа жизни.

1.8. Мониторинг достижения детьми планируемых результатов
 Показатели динамики формирования интегративного качества
 «Физически развитый, овладевший основными двигательными навыками»

| № | Ф.И. ребенка | Ритмичность выполнения основных видов гимнастических упражнений | Сформированность выполнения связок ОРУ под музыку | Сформированность навыков владения фитбол мячом | Владение основными приемами дыхательной гимнастики, самомассажа | самостоятельно изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки | развита координация движений рук и ног, быстрая реакция | развито чувство ритма и равновесия |
|----|--------------|---|---|--|---|--|---|------------------------------------|
| 1 | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | |

Мониторинг проводится 2 раза в год (декабрь, май). В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей) формирования интегративного качества:

1.9. Оценка уровня развития:

3 балла: ребенок при показе правильно выполняет упражнения, знает их последовательность; движения четкие и правильные; движения рук и ног скоординированы; развито чувство равновесия; изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

2 балла: ребенок требует повтора показа упражнений несколько раз, делает ошибки в последовательности упражнений; движения недостаточно четкие; делает ошибки в координации рук и ног; иногда теряет чувство равновесия; иногда изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; иногда проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

1 балл: ребенок выполняет движения только с помощью взрослого; координация движений рук и ног нарушена; не развито чувство равновесия; не изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; не проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

Ранжирование успехов воспитанников:

- высокий уровень: 21 - 18 баллов
- средний уровень: 17 - 11 баллов
- низкий уровень: 10 - 7 баллов

2. Содержание программы

2.1 Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год

| | Младшая группа 3-4 года |
|---|------------------------------------|
| Количество возрастных групп | 1 |
| Начало учебного года | 12.09.2022 |
| Окончание учебного года | 31.05.2023 |
| Продолжительность учебного года | 32 недели |
| Продолжительность учебной недели | 5 дней |
| Продолжительность дополнительных занятий | 15 минут |

Праздничные дни: 4-5.10.2022г., 31.12.2022г., 1-7.01.2023г., 23.02.2023г., 7-8.03.2023г., 1-3.05.2023г., 9.05.2023г..

2.2 Учебный план по реализации дополнительной образовательной программы.

| Возрастная группа | Продолжительность занятия | Количество занятий в неделю | Итого в год мин/кол-во занятий |
|--------------------------|----------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|
| 2-я младшая (3-4 года) | 15 минут | 2 | 960/64 |

2.3 Расписание занятий

| День недели | Возрастная группа | Время |
|--------------------|-----------------------------|--------------|
| Понедельник | Подготовительная 6-7 лет | 15:20 |
| | Средняя 4-5 лет | 16:00 |
| | Младшая 3-4 года | 16:30 |
| | Старшая 5-6 лет | 17.00 |
| Четверг | Средняя 4-5 лет | 15:20 |
| | Подготовительная 6-7 лет | 15:50 |
| | Младшая 3-4 года | 16:30 |
| | Старшая 5-6 лет | 17.00 |

2.4 Учебно-тематический план

| № п/п | Раздел | Содержание разделов | Дидактические игры и упражнения | Количество часов | | |
|-------|------------------------------------|---|---|------------------|--------|----------|
| | | | | Общее кол-во | Теория | Практика |
| 1 | Образно-игровые упражнения | ходьба: бодрая, спокойная, на носках, на пятках, вперед и назад спиной, высокий шаг в разном темпе и ритме, ходьба на четвереньках; бег – легкий, широкий (волк), острый; прыжковые движения с продвижением вперед, прямой галоп, поскоки | <ul style="list-style-type: none"> • «Медведи и медвежата», • «Пингвины», • «Раки» (спиной назад), • «Гуси и гусеницы», • «Слоны», • «Бежим по горячему песку» (острый бег), • «Зайцы», • «Белки» (прыжки и поскоки), • «Лягушата», • «Лошадки» (прямой галоп). • и другие | 8 | 1 | 7 |
| 2 | Танцевально-ритмическая гимнастика | танцевальные движения общеразвивающие упражнения образно-танцевальные композиции (из ранее разученных движений). | <ul style="list-style-type: none"> • «Чебурашка» • «Я на солнышке лежу», • «Петрушки», • «Куклы», • и другие | 6 | 1 | 5 |
| 3 | Игропластика | группировка в положении лежа и сидя; перекаты вперед-назад; сед ноги врозь широко; растяжка ног; упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях. | <ul style="list-style-type: none"> • «Камушки», • «Кочки», • «Улитка», • «Побежали пальчики», • «Яблочко», • «Бревнышко», • «Бабочка». • «Верблюд», • «Корзинка», • «Змеи», • «Пантеры», | 4 | 1 | 3 |

| | | | | | | |
|---|---------------------------|--|---|---|---|---|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> • «Рыбка», • «Бегемоты» • и другие | | | |
| 4 | Музыкально-подвижные игры | игры на определение динамики музыкального произведения; игры для развития ритма и музыкального слуха; подвижные игры; игры-превращения; | <ul style="list-style-type: none"> • «Карлики и великаны», • «Круг, колонна, шеренга», • «Автомобили», • «Воробьи и журавли», • «Поздороваемся», • «Собачка в конуре», • «Ракета», • «Соседи», • «Шапочка» • и другие | 6 | 1 | 5 |
| 5 | Дыхательная гимнастика | упражнения, способствующие формированию различных типов дыхания: дыхание с задержкой; грудное дыхание; брюшное дыхание; смешанное дыхание; | <ul style="list-style-type: none"> • «Ветер»; • «Воздушный шар»; • «Насос»; • «Подышите одной ноздрей»; • «Паровоз»; • «Гуси шипят»; • «Волны шипят»; • «Ныряние»; • «Подуем»; • и другие | 4 | 1 | 3 |
| 6 | Пальчиковая гимнастика | упражнения для развития: ручной умелости; мелкой моторики; координации движений рук; | <ul style="list-style-type: none"> • «Мыртышки»; • «Бабушка кисель варила»; • «Жук»; • «Паучок»; • «Чашка»; • «Червячок» | 3 | 1 | 2 |

| | | | | | | |
|----|-----------------------|--|--|---|---|---|
| 7 | Игровой самомассаж | поглаживание рук и ног в образно-игровой форме; поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме; | <ul style="list-style-type: none"> • «Лепим лицо»; Упругий живот»; • «Ушки»; • «Ладонки»; • «Красивые руки»; «Быстрые ноги»; • и другие | 4 | 1 | 3 |
| 8 | Игроритмика | хлопки и удары ногой на каждый счет и через счет; только на 1-ый счет; выполнение движений руками в различном темпе; различие динамики звука «громко-тихо». | <ul style="list-style-type: none"> • «Хлопушки», • «Гопотушки», • «Лошадки бьют копытом», • «Ловим комаров», • «Пушистые снежинки» • и другие | 5 | 1 | 4 |
| 9 | Креативная гимнастика | упражнения, направленные на развитие выдумки; воображения творческой инициативы. | <ul style="list-style-type: none"> • «Море волнуется раз»; • «Зеркало»; • «Угадай кто я»; • «Раз, два, три замри», • «Ледяные фигуры» • и другие | 5 | 1 | 4 |
| 10 | Классическая аэробика | - ознакомление с общей структурой и содержанием занятия аэробикой - освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. - развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом. - совершенствование защитных сил организма. И многое другое. | Разучивание акробатических элементов <ul style="list-style-type: none"> • ласточка • мостик • полушпагат • и другие элементы | 6 | 1 | 5 |

| | | | | | | |
|--------|--------------------------------|---|---|---------|---|----|
| 11 | Комплекс упражнений на фитболе | Упражнения на координацию; силовые упражнения; сидя и лёжа на мяче с 3-мя точками опоры; упражнения на мышцы ног, рук, пресса, спины, подвижности таза. | <ul style="list-style-type: none"> • «Экскаватор»; • «Тесто»; • «Махалочка»; • «Лягушка»; • «Мостик»; • и другие. | 13 | 1 | 12 |
| Итого: | | | | 64 часа | | |

2.5 Основные направления программы.

Классическая аэробика – это некий синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение. Овладение техникой базовых шагов. Освоения упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями рук, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Овладения и освоение техникой составления связок и комбинаций; указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике.

«Игроритмика» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

«Танцевально – ритмическая гимнастика». Здесь представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на детей, решают конкретные задачи программы, способствуют развитию музыкальности, двигательных качеств и умений, развитию творческих способностей, нравственно-коммуникативных качеств личности, тренировке психических процессов .

«Игропластика» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древних гимнастических движений (йога и упражнения стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме).

Использование данных упражнений, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки, дают возможность ребенку вволю покричать, погримасничать, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу. Все упражнения для занятий подобраны с учетом их корригирующего значения.

«Пальчиковая гимнастика» в программе служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают мир внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию. Очень важным фактором, необходимым для развития речи, является то, что в пальчиковых играх все подражательные действия сопровождаются стихами.

Стихи привлекают внимание малышей и легко запоминаются.

«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.

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

«Креативная гимнастика» предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы.

Благодаря этим играм создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности.

«Образно-игровые упражнения» представляют собой сочетание основных движений с имитацией разнообразных действий, с имитацией поведения птиц, зверей и т.д. Для детей среднего дошкольного возраста предлагается следующая последовательность использования образов:

- знакомые детям животные и птицы;
- интересные предметы;
- растения и явления природы;
- люди, профессии.

Дыхательная гимнастика по методу А.Н.Стрельниковой

Гимнастика А. Н. Стрельниковой нормализует волнение, давление и температуру, способствует избавлению от сутулости и в общем благотворно действует на организм.

Тренировочные упражнения на **фитбол мячах** представляют собой комплексы упражнений, которые содержат в себе следующие преимущества: выносливость, поддержание баланса, сила, координация, гибкость. К тому же, в тренировке с мячом используется больше мышц, чем в обычных упражнениях. Есть известный факт: использование фитбола в тренировках повышает эффективность упражнений на 30%

2.6 Календарно – тематическое планирование
Группа 3-4 года
I квартал (сентябрь, октябрь, ноябрь)

| Разделы | Содержание материала (примерный перечень упражнений) | Музыкальное сопровождение | Примечание |
|--|--|--|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Подготовительная (разминка) | 1. Ходьба 2. Упр-е «Мышки» 3. Упр-е «Медведь косолапый» 4. Бег по кругу 5. Бег змейкой 6. Построение врассыпную или к предметам. | Дима Грицкевич: «Ням-ням». | Музыкальный альбом «Лучшие песни для детей». |
| Основная | Танцевальная разминка – 1-2 мин. И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. Движение головой направо, назад, налево, вниз. И.п. – то же. 1 – наклон вперед, руки в стороны. 2 – и.п. (голову вниз не опускать). 4. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола. 5. И.п. – ноги параллельно, руки внизу. 1 – наклон в сторону с шагом, одна рука вверх. 2. - и.п. (не наклоняться вперед). Прыжки ноги врозь, ноги вместе. 6. «Плечи», «Хвостики». 7. Танцевальные движения – 1 мин. С 1 по 7 упражнения повтор. | Маша Сироткина: «Веснушки». Карина Минасян: «Конёк-горбунок». | Данный комплекс можно выполнять с фитбол мячом. |
| Бег и прыжки | 1. Прыжки ноги врозь, ноги вместе. 2. Бег на месте (с имитацией различных животных) 3. Дыхательное упр-е «Ёжик», «Именинный торт», «Свечки», «Дровосек» 4. «Медуза», «Камушки», «Прятки» 5. Упражнения на фитболах | Волшебники двора «Четыре попугая, котёнок и щенок» | |
| Упр-я в исходных положениях сидя и лёжа | 1. «Лягушки». 2. «Обезьянки». 3. Ходьба как «слонята». 4. «Бабочки». 5. «Паровозик». | Шоу-группа «Улыбка»: «Лягушачий джаз». Шоу-группа «Улыбка»: | |

| | | | |
|----------------|--|-------------------------------|----------------------------|
| | 6. Игровое упражнение «Тянем репку». 7. Комплекс упражнений с использованием фитбола мяча. 8. Пальчиковая гимнастика. 9. Самомассаж | «Пин и Гвин». | |
| Заключительная | Релаксация: 1. «Цветок распустился» 2. Расслабляемся на фитболе. | Звуки природы и «Вальс Амели» | Упр-е исполняется в кругу. |

II квартал (декабрь, январь, февраль).

| Разделы | Содержание материала (примерный перечень упражнений) | Музыкальное сопровождение | Примечание |
|--|--|---|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Подготовительная (разминка) | 1. Ходьба по кругу. 2. Упр-е «Петушок». 3. Упр-е «Лисичка». 4. Ходьба змейкой. | Валерия Чепушканова: «Про жирафа». | Музыкальный альбом «Лучшие песни для детей». |
| Основная | 1. И.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Поворот головы вправо (влево), корпус прямо. 2. И.п. то же Взмах правой рукой (влево) в сторону. «Уронить» руки, вернуться в и.п. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклон вперёд-вниз, руки вниз, покачать руками. 4. Ритмическое кружение под музыку вправо (влево), присесть. 5. Стать на носки, потянуться вверх руками и покачать ими. 6. И.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. 7. Упр-е «Волна». 8. Махи ногой вперёд, руки на поясе. Усложнение – упр. «Эксковатор» 9. Дыхательное упр-е «Паровозик». | Шоу-группа «Улыбка»: «Том и Джерри». Шоу-группа «Улыбка»: «Пеппи». | Данный комплекс можно выполнять на фитбол мячах. |
| Бег и прыжки | 1. Подскоки на месте, руки на поясе. 2. Бег на месте. 3. Дыхательное упр-е «Гуси шипят» (так же можно использовать упр. из I квартала) 4. Упражнения на фитболах 5. Танцевально – ритмическая гимнастика | Волшебники двора «Танец зебрика» | |
| Упр-я в исходных положениях сидя и лёжа | 1. И.п.: сидя ноги врозь, руки свободны. Наклон головы вправо (влево), корпус прямо. 2. И.п.: тоже Согнуть правую (левую) ногу, затем выпрямить. 3. И.п.: тоже локти согнуть в локтях. | Шоу-группа «Улыбка»: «Раз, два, три». Инструментальная композиция | |

| | | | |
|----------------|--|---|--|
| | <p>Наклон вправо (влево), выпрямиться.</p> <p>4. Лёжа на животе.</p> <p>Махи ногами, сгибая в коленях.</p> <p>5. И.п.: лёжа на спине.</p> <p>Перекат на живот, на спину.</p> <p>6. И.п.: стоя на четвереньках.</p> <p>Упр-е «Кошечка».</p> <p>7. И.п.: ноги параллельно, руки согнуты перед собой.</p> <p>«Повилать хвостиком».</p> <p>Акробатические упр-я: «Кольцо», «Корзинка», «Полушпагат».</p> <p>8. Элементы креативной гимнастики.</p> | «Снеговичок». | |
| Заключительная | <p>Релаксация: 1. «Сказка».</p> <p>2. Дыхательная гимнастика, релаксация</p> | «Волшебные сны», Детский альбом «Волшебный сон», «Цветные сны» | |

III квартал (март, апрель, май).

| Разделы | Содержание материала (примерный перечень упражнений) | Музыкальное сопровождение | Примечание |
|--|---|--|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Подготовительная (разминка) | <p>1. Ходьба.</p> <p>2. Упр-е «Лошадки».</p> <p>3. Подскоки, руки на поясе.</p> <p>4. Бег врассыпную.</p> <p>5. Бег по кругу.</p> <p>6. Построение врассыпную.</p> | Инструментальная композиция «До Ре Ми» | Музыкальный альбом « 220 песен для детей». |
| Основная | <p>1. Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево.</p> <p>2. Переменное поднятие правого и левого плеча.</p> <p>3. Переменное поднятие рук вверх, вставая на носки.</p> <p>4. Руки на пояс. Поднятие согнутого колена. Левый и правый локоть тянется к колену (спина прямая).</p> <p>5. Повороты вправо, влево, руки вниз.</p> <p>6. Круговые движения прямыми руками.</p> <p>7. Упр-е «Достань носочки» (колени не сгибать)/ «Шагаем по горам»</p> | Инструментальные композиции: «Я пою про этот ветер», «Камешки», «Попугай», «Детская» | Данный комплекс упражнений можно выполнять на фитбол мячах. |
| Бег и прыжки | <p>1. Прыжки на правой (левой) ноге.</p> <p>2. Бег врассыпную.</p> <p>3. Упражнения на фитболах</p> <p>4. Танцевально – ритмическая гимнастика.</p> | Шоу-группа «Улыбка»: «Кукушка». | |
| Упр-я в исходных положениях сидя и лёжа | <p>1. Сидя, упор рук сзади. Поднимать прямые ноги, оттягивая носки.</p> | Инструментальные композиции: «Подари улыбку миру», | Некоторые упражнения можно адаптировать |

| | | | |
|----------------|--|---|---|
| | 2. И.п. – то же. Упражнение «ножницы». 3. И.п. – то же. Упражнение «велосипед». 4. Лежа на боку. Махи прямой ногой. 5. Стоя на коленях. Махи ногой назад. 6. Сидя, движения на ягодицах, вперед-назад, руки сложены перед собой. Акробатические упр-я «Берёзка», «Петрушка», «Мостик». 7. Креативная гимнастика. | «Весёлая мышка». | (облегчить или усложнить) при помощи фитбол мяча. |
| Заключительная | Релаксация: 1. «Волшебный сон». 2. Пальчиковая гимнастика 3. Самомассаж | Инструментальная композиция: «Волшебные сны», Детский альбом «Волшебный сон», «Цветные сны» | |

На конец учебного года основные показатели развития детей 3 – 4 года, прошедших курс обучения по программе:

1. Уметь в умеренном и быстром темпе переключаться с одного движения на другое в соответствии с заданной музыкой.
2. Уметь перестраиваться из круга в рассыпную и обратно.
3. Уметь в совершенстве выполнять простейшие образные движения.
4. Иметь представление о настроении и характере музыки.
5. Уметь владеть своим телом.

3. Ресурсное обеспечение реализации программы.

1. Методическое обеспечение:

- Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников. Учебно–методическое пособие. –М.: Аркти, 2005.;
- Ефименко Н.Н. Физкультурные сказки или как подарить детям радость движения, познания, постижения. – Харьков: Ранок. Веста. 2005;
- Дыхательная гимнастика по Стрельниковой /Авт.-сост. Т. Ю. Амосова.— М.: РИПОЛ классик,2008.;
- Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2006.;
- Фирилёва Ж.Е, Сайкина Е.Г. «Фитнес-данс» Санкт-Петербург «Детство-Пресс 2007;
- Видео – уроки по занятиям на фитбол мячах.

2. Материально – техническое обеспечение:

- Музыкальный центр – 1 шт.
- Батуты – 3 шт.
- Фитбол мячи – 15 шт.
- Мячи среднего размера
- Мячи – «ёжики»
- Скамейки – 4 шт.
- Обручи
- Скакалки

Список литературы

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2000. - 220 с.
2. Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. - М.: Просвещение, 1967. – 203 с.
3. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников. Учебно–методическое пособие. –М.: Аркти, 2005. – 108 с.
4. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. –М.: Скрипторий, 2003, 2006. – 72 с.
5. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ. Основные виды, сценарии занятий. –М.: 5 за знания, 2007. - 112 с.
6. Давыдова М.А. Музыкальное воспитание в детском саду. – М.: Вако, 2006. -240 с.
7. Зарецкая Н., Роот З., Танцы в детском саду. – М.: Айрис-пресс, 2006. – 112 с.
8. Ефименко Н.Н. Физкультурные сказки или как подарить детям радость движения, познания, постижения. – Харьков: Ранок. Веста. 2005 – 64 с.
9. Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. –СПб.: Композитор, 2005. - 76 с.
10. Латохина Л., Андрус Т. Творим здоровье души и тела. –СПб.: Пионер, 2000. – 336 с.
11. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль: Академия развития, 2000. - 112 с.
12. Савчук О. Школа танцев для детей -СПб.: Ленинградское издательство, 2009.- 224с.
13. Сауко Т.Н, Буренина А.И. Топ-хлоп, малыши: программа музыкально–ритмического воспитания детей 2-3 лет. – СПб., 2001.-120 с.
14. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду.- М.: Линка-пресс, 2006. - 272 с.
15. Суворова Т.И. Танцуй, малыш!. – СПб.:Музыкальная палитра, 2006. – 44с.
16. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей 4. – СПб.: Музыкальная палитра, 2006. – 44 с.
17. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2006. -352 с.