

**Муниципального бюджетного дошкольного образовательного  
учреждения  
«Детский сад №3 города Ельца»**

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
МБДОУ детский сад №3 г.Ельца  
Протокол от 30.09.2024 г. №1

**УТВЕРЖДЕНА**

Заведующим МБДОУ  
детский сад №3 г.Ельца  
\_\_\_\_\_  
О.А.Чижовой  
Приказ от 30.09.2024 г. № 49

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Крепыш»**

Возраст обучающихся: 3-7 лет  
Срок реализации программы - 1 год

Составила:  
Николаева О.А.  
Музыкальный руководитель

г.Елец-2024г

## Содержание

|                                                                        |    |
|------------------------------------------------------------------------|----|
| 1.Пояснительная записка.....                                           | 3  |
| 1.1.Направленность, актуальность, педагогическая целесообразность..... | 3  |
| 1.2. Цели и задачи программы.....                                      | 6  |
| 1.3. Основные принципы программы .....                                 | 8  |
| 2. Содержание программы.....                                           | 9  |
| 3. Учебный план.....                                                   | 9  |
| 4. Планируемые результаты освоения детьми программы.....               | 10 |
| 5. Организационно-педагогические условия реализации<br>программы.....  | 12 |
| 6. Методическое обеспечение программы .....                            | 13 |
| 7. Список литературы.....                                              | 14 |

## **1. Пояснительная записка**

Программа дополнительного образования по занятию детей ритмической гимнастикой разработана в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей. Дополнительная общеразвивающая программа муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 3 города Ельца» разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Уставом МБДОУ детский сад № 3 г. Ельца (далее - МБДОУ).

Документ об обучении по программе ДООП не выдается.

### **1.1. Направленность программы.**

Дополнительная общеобразовательная программа «Крепыш» имеет физкультурно-спортивную направленность, способствует увеличению двигательной активности детей и помогает им овладевать осознанными двигательными действиями.

**Целесообразность** программы объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа, это - принцип взаимосвязи обучения и развития; принцип взаимосвязи эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой, что способствует развитию творческой активности детей. Эстетическое воспитание помогает становлению основных качеств личности: активности, самостоятельности, трудолюбия. Программный материал нацелен на развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу жизни в результате разностороннего воспитания (развитие разнообразных движений, укрепление мышц,

понимание детьми связи красоты движений с правильным выполнением физических упражнений и др.).

**Актуальность программы.** В последнее время приоритетным направлением дополнительного образования стала физкультурно-оздоровительная работа. Это вызвано целым рядом объективных причин: слабое здоровье детей; недостаточный уровень организации профилактики заболеваний со стороны медицинских учреждений, отсутствие положительного примера по соблюдению здорового образа жизни для детей со стороны родителей; снижение двигательной активности детей в условиях технического прогресса. На современном этапе развития система физкультурного образования детей дошкольного возраста требует инновационных изменений. Оптимизировать работу в данном направлении можно с помощью различных оздоровительных методик и технологий, т.к. доказано, что систематические занятия дошкольников физическими упражнениями, планомерное повышение нагрузок при текущем педагогическом контроле дают устойчивое улучшение двигательной активности, способствуют общему оздоровлению детей. Одной из эффективных форм повышения двигательной активности детей являются музыкально-ритмические упражнения направления «Аэробика», которые являются сегодня одним из лидеров мирового спортивного движения. Актуальность использования занятий аэробикой в следующем:

- обеспечение оптимальной физической нагрузки, психологического здоровья личности, эмоциональной «разрядки»;
- развивают двигательную подготовленность детей к школе и позволяют легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий;
- занятия, органично соединяющие в себе танцевальные и силовые упражнения, повышают функциональные возможности сердечно-сосудистой,

нервной и дыхательной систем; развивают координацию и музыкальность, гибкость и пластику движений; развивают творческое воображение; подготавливают к здоровому образу жизни. С целью расширения двигательного режима учащихся, повышения функциональных возможностей детского организма, развития творческих проявлений детей.

**Отличительные особенности программы.** В основу программы «Крепыш» положены научные и методические разработки по аэробике. Данная программа отличается от других программ тем, что занятия проводятся с использованием базовых элементов разных видов фитнес-аэробики (базовой классической аэробики, танцевальной аэробики, стретчинга) и других оздоровительных технологий и методик (детской йоги, ритмической гимнастики, дыхательной гимнастики, шейпинга, релаксирующей гимнастики), а также с использованием танцевальных элементов современной хореографии, ритмики. Комплексы занятий разработаны с учетом возрастных и функциональных возможностей детей и варьируются с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка (упрощение или усложнение). При выборе также учитываются желания самих детей, их инициатива и активность. Использование разнообразных средств, методов и форм проведения практических занятий позволяет добиться реализации творческого потенциала воспитанников.

**Новизна и оригинальность программы** состоит в продуктивном внедрении в образовательный процесс здоровьесберегающих и оздоровительных технологий, в комплексном воздействии различных видов двигательной активности, с целью развития у детей мотивации к двигательной активности и совершенствования физических показателей; в раскрытии творческого потенциала личности; в социализации личности в коллективе и развития гармоничной личности в условиях сотворчества в детском коллективе. Занятия физкультурно-спортивной деятельностью развивают концентрацию внимания, музыкальность, чувство ритма и

пространства, развивают чувство уверенности в себе и повышают самооценку, способствуют расслаблению и ощущению хорошего самочувствия, вызывают эмоциональную разрядку. Регулярно посещая занятия, ребёнок становится более дисциплинированным, учится работать в коллективе и внимательно относиться к окружающим. У ребят развиваются необходимые качества для общения в группе: эмоциональная устойчивость, самостоятельность, смелость, уверенность в себе, самоконтроль, адекватная самооценка. Разнообразные систематические занятия, проводимые под ритмичную и эмоциональную музыку, органично соединяют в себе танцевальные и игровые упражнения, которые дети могут выполнить без видимых затруднений. Это делает занятия привлекательными и позволяет не только подготовить детей к здоровому образу жизни, но и развивает их творческое воображение, способствует весёлому общению занимающихся в группе.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** создать условия для формирования устойчивой мотивации к двигательной активности и потребности бережного отношения к собственному здоровью, для развития способностей детей на предмет выявления хореографических данных.

### **Задачи программы.**

#### **Обучающие:**

- дать физическую подготовку, выявить склонности и способности детей;
- сформировать практические умения и навыки;
- научить взаимосвязи музыки и движения, ориентироваться в музыкальном сопровождении;

- научить учащихся ориентироваться по сторонам зала, освоить повороты, перестроения, построения;
- научить различным шагам и движениям простой и сложной координации;
- научить слушать, понимать педагога и правильно выполнять поставленные задачи на занятиях;
- создать и обеспечить необходимые условия для личностного развития, укрепления здоровья,
- научить переключать внимание с одного вида деятельности на другой в процессе занятия.

### **Развивающие:**

- формировать музыкально-двигательные способности;
- развить творческие способности учащихся;
- развить музыкальный слух и чувство ритма,
- развить физические и танцевальные способности: пластичность мышц, скоростно-силовые качества, выносливость, устойчивость;
- развить двигательную активность, память, волевые качества;
- развивать эмоциональную отзывчивость на музыку;
- развивать координацию движений, ориентацию в пространстве;
- развить позитивное отношение к движению, увлекательному миру музыки, фитнеса и здорового образа жизни;
- сформировать потребности в самосознании, саморазвитии.

### **Воспитательные:**

- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укрепить здоровье учащихся;
- обеспечить духовно-нравственное, гражданско-патриотическое, трудовое воспитание учащихся;
- воспитать каждого учащегося как полноценную, духовно и творчески развитую личность;
- формировать общую культуру учащихся;
- воспитать трудолюбие, усердие;
- сплотить коллектив, строить в нем отношения на основе взаимопомощи и сотворчества;

### **1.3. Основные принципы программы**

Работа с дошкольниками по данной программе строится на следующих основных педагогических принципах:

- доступности и наглядности;
- постепенности в развитии способностей детей;
- систематичности и регулярности занятий;
- целенаправленности учебного и воспитательного процесса;
- сознательности и активности.



## 2. Содержание программы

1. Курс №1 «Стретчинг» - первый год обучения
2. Курс №2 «Аэробика» «Степ-аэробика» - второй год обучения
3. Курс №3 «Музыкально-спортивные игры»

## 3. Учебный план

В учебно-тематическом плане отражена вся специфика программы, имеется 5 основных разделов: «Вводное занятие», «Стретчинг», «Аэробика», «Степ-аэробика» «Музыкально-спортивные игры», «Итоговое занятие». Ознакомительные теоретические знания даются в процессе занятий одновременно с практикой.

| № | Разделы                    | Кол-во часов |           |             | Форма контроля                                             |
|---|----------------------------|--------------|-----------|-------------|------------------------------------------------------------|
|   |                            | теория       | практика  | всего часов |                                                            |
| 1 | Вводное занятие.           | 1            |           | 1           | Наблюдение, опрос, беседа.                                 |
| 2 | Стретчинг                  |              | 27        | 27          | Выполнение специальных упражнений, наблюдение              |
| 3 | Аэробика, степ-аэробика    |              | 46        | 46          | Выполнение специальных упражнений, наблюдение              |
| 4 | Музыкально-спортивные игры |              | 21        | 21          | Выполнение специальных упражнений, наблюдение.             |
| 5 | Итоговое занятие           |              | 1         | 1           | Отчетное мероприятие, наблюдение, корректировка программы. |
|   | <b>Итого:</b>              | <b>1</b>     | <b>95</b> | <b>96</b>   |                                                            |

#### **4. Планируемые результаты освоения детьми программы**

В результате освоения программы обучающиеся получают:

1. Улучшение физического развития.
2. Повышение устойчивости к утомлению, повышение работоспособности.
3. Улучшение осанки, гибкости суставов.
4. Будут выполнять уверенно под музыку комплексы гимнастических упражнений и аэробики.
5. Научатся хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально – подвижных игр и представлять различные образы.
6. Улучшат свои компетенции и освоят первичные навыки саморазвития и самосовершенствования.

**Дети должны знать и понимать:** правила безопасного поведения; правила выполнения базовых движений и элементов трудности;

-визуальные и голосовые команды педагога; основные понятия музыкальной грамоты (характер, ритм, темп, тихо – громко.);

-понятие строения музыкального произведения: вступление, части (в частях тема), музыкальная фраза;

-понятие выразительного значения темпа музыки (очень медленно, медленно, умеренно, быстро, очень быстро);

-понятие музыкального размера, счета;

**Дети должны уметь:**

-вслушиваться в музыку, выполнять движения в разных темпах; различать разнообразные динамические оттенки музыки (очень тихо, тихо, умеренно, быстро, громко, очень громко); выполнять движения с различной силой, амплитудой в зависимости от динамических оттенков музыки;

- определять сильную музыкальную долю, темп музыки, ее ритм, характер музыки, динамику, акценты, считать музыкальные такты и шаги.
- определять сильную музыкальную долю, темп музыки, ее ритм.
- контролировать в процессе занятий свою осанку;
- освоить базовые элементы аэробики (основные шаги) и шаги аэробики и степ-аэробики в сочетании с различными движениями рук; выполнять аэробные комплексы синхронно и согласовывать свои движения с ритмом и темпом музыки;
- уметь свободно выполнять перестроения на основе композиций и находить свое место в зале;
- соблюдать правила безопасности;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности, повседневной жизни.

### **Дети должны владеть:**

- навыками общения и элементарными способами коммуникации;
- навыками достаточного физического напряжения для исполнения любого упражнения программы;
- навыками восприятия музыкального сопровождения в процессе исполнения упражнений;
- навыками абсолютной ориентации в пространстве в рабочем зале;
- навыками техники безопасности в процессе группового исполнения упражнений.
- первоначальным навыком исполнения танцевальных элементов;
- первоначальным навыком согласования движений с музыкальным ритмом и темпом;

- первоначальным навыком улавливать начало и конец музыкальной фразы;
- первоначальным навыком вести счет;
- первоначальным навыком технически грамотно исполнять движения.

## **5. Организационно-педагогические условия реализации программы**

Учебный год – с 02.09 .2024 по 29.08.2025

Количество учебных недель -96

Итоговое занятие - 27.05 .2025

Объем недельной образовательной нагрузки - 2 занятия в неделю, продолжительностью 30 минут.

Занятия организуются во второй половине дня - с 15.30 до 16.00

### ***Организационная форма обучения:***

В процессе работы используются игровые беседы с элементами движения, подвижные игры, эстафеты, мини-соревнования, творческие отчеты, открытые занятия, участие в показательных и отчетных выступлениях, групповые занятия с разновозрастными детьми с использованием различного оборудования (степы). Виды занятий определяются по содержанию программы и предусматривают практические занятия, выполнение самостоятельной работы.

### ***Возраст детей и сроки реализации программы***

Программа рассчитана на 1 год, возраст обучающихся 3 - 7 лет.

В процессе обучения хореографии применяются традиционные методы обучения: использования слов, наглядного восприятия и практические методы: наблюдение, беседа, обсуждение, объяснение, показ; словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

### ***Формы аттестации.***

Аттестации – нет.

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы проводится в форме концертов, смотрах и фестивалях. В конце года проходит отчетный концерт, где присутствуют педагоги, родители, подводятся итоги и оценивается работа детей за учебный год.

### **6. Методическое обеспечение программы**

Для реализации данной программы необходимо следующее материальное обеспечение:

- светлое , проветриваемое помещение.
- материально-техническое обеспечение.
- степ-платформы;
- музыкальное сопровождение (магнитофон, колонка).
- специальная методическая литература;
- методический шкаф для хранения методических пособий.

## **7. Список литературы**

1. Антонова Л.В. "Фитнес и ваше здоровье», Вече, 2008 г.
2. Колесникова С.В. «Детская аэробика. Методика. Базовые комплексы».- Ростов: Феникс, 2005.
3. Милен Шенк «Активный стретчинг», Фаир, 2008 г.
4. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. «Аэробика» 1 том. Теория и методика. - М.: Федерация аэробики России, 2004 г.
5. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. «Аэробика» 2 том. Частные методики. - М.: Федерация аэробики России, 2004 г.

Приложение 1  
к дополнительной  
общеобразовательной  
общеразвивающей программе  
«Крепыш»

**Рабочая программа**  
**Курс №1**  
**«Стретчинг»**  
**Срок реализации - 27ч**

Составила:  
Николаева Ольга Алексеевна,  
Музыкальный руководитель

г.Елец-2024

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| 1. Пояснительная записка.....                 | 3  |
| 1.1. Цели и задачи программы .....            | 4  |
| 2.Содержание программы.....                   | 5  |
| 2.1.Виды деятельности.....                    | 7  |
| 2.2.Формы занятий.....                        | 8  |
| 3.Календарно – тематическое планирование..... | 10 |
| 4.Планируемые результаты.....                 | 12 |



## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа Курса №1 «Стретчинг» является частью дополнительной общеобразовательной программы «Крепыш» (физкультурно-спортивная направленность).

Целью физического воспитания дошкольников является воспитание здорового, жизнерадостного, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка. Являясь составной частью физического воспитания дошкольников, воспитание физических качеств содействуют всестороннему развитию личности ребенка, достижению высокой устойчивости организма к социально – экологическим условиям современного мира, повышению его адаптивных свойств, что требует физических, энергетических и эмоциональных затрат. П.Ф. Лесгафт выявил решающее значение мышц в формировании суставных поверхностей, разрабатывая закономерности анатомического строения мышц, костей и суставов и их функциональных особенностей. В младшем дошкольном возрасте начинается развитие способности переносить статичные нагрузки, формируются умения самостоятельно и творчески использовать двигательные средства. Изучение педагогической и психологической литературы позволило прийти к выводу, что игровой стретчинг способствует развитию физических качеств: гибкость, равновесие, выносливость, гармонизация эмоционально – волевой сферы ребенка и является благотворной двигательной активностью, направленной на работу мышц, улучшение их гибкости, что обеспечивает подвижность суставов для правильного роста и развития костей.

**Новизна** состоит в разработке системы занятий игрового стретчинга, направленной на оздоровление детей дошкольного возраста, адаптированной к возрастным особенностям детей и особенностям воспитательно-образовательного процесса в дошкольном учреждении. Игровой стретчинг – это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов,

зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность.  
Реализация игровых возможностей - суть стретчинга.

**Направленность Программы:** физкультурно-спортивная

**Основной вид деятельности:** реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы.

**Объем программы, нормативный срок ее освоения:** «Стретчинг » /физкультурно-спортивная/: 27 ч., 2 раза в неделю по 30 минут.

**Возраст воспитанников:** 3-7 лет. Принципы формирования групп: образовательный процесс организуется в соответствии с учебным планом в объединениях по интересам, сформированных в группы воспитанников смешанного возраста.

## **1.2. Цель и задачи Программы**

**Цель:** укрепление здоровья и содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами игрового стретчинга.

**Задачи:**

1. Способствовать развитию опорно-двигательного аппарата (формировать правильную осанку, обеспечить профилактику плоскостопия); развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
2. Упражнять детей в удерживании статических поз до 15- 20 секунд.
3. Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость координационные способности в соответствии с возрастными особенностями;
4. Поддерживать инициативу детей в двигательной деятельности, эмоционального самовыражения, раскрепощённости и творчестве в движении;

## 2. Содержание программы

На первом занятии проводится «Инструктаж по технике безопасности», теоретические и практические виды занятий чередуются. Теоретический материал дает начальные знания о технике безопасности, правил выполнения упражнений. Недооценка теоретической подготовки приводит к тому, что ребенок порой не понимает сути выполняемых упражнений на занятии. Непонимание рождает пассивность, приводит к механическому повторению упражнений и заданий. Отсутствие активности и творческого участия, занимающегося в процессе, нарушает обратную связь в системе «тренер – воспитанник», что в значительной мере снижает эффективность занятия. Теоретическая подготовка способствует также приобретению интеллектуальных умений и навыков, ведущих к формированию убеждений и познавательных способностей в процессе деятельности.

Занятия состоят из трех частей.

В первой (вводной) части (2 или 6 минут) ставится задача подготовить организм ребёнка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей (основной) части занятия. В содержание вводной части входят: различные виды ходьбы: - простой четкий шаг с оттягиванием носка и взмахом рук; ( 4-7 лет) - ходьба на носках, руки за головой;(4-7 лет) - ходьба на пятках, руки за спиной («полочкой»), ладонью на противоположный локоть; (5-7 лет) - ходьба на внешней стороне стопы, руки на поясе. (5-7 лет) - ходьба высокими коленями (носки оттянуты), руки согнуты в локтях ладонями вниз. Коленями стараться прикоснуться к ладоням. (4-7 лет) - ходьба на прямых ногах, руки согнуты в локтях, ладони внутрь (как роботы). (4-7 лет) - упражнения игровой ритмики.(4-7 лет) - танцевальные упражнения. (4-7 лет) - аэробика. (5-7 лет) - упражнения на внимание. (4-7 лет) - координацию движений.(4-7 лет)

Во второй (основной) части (14 или 19 минут) используются упражнения стретчинга, оказывающие физиологическое воздействие на

организм ребенка, воспитываются физические качества детей. Начинается основная часть упражнением на растяжку позвоночника. После растяжки дети садятся на коврики, сохраняя правильную осанку при сидении (спинка прямая, головка приподнята, плечи опущены и слегка отведены назад). Наиболее эффективны позы сидения на пятках — поза “Зернышко”. Каждый сюжетный материал распределялся на 2 занятия. На первом занятии дети познакомились с новыми движениями, закреплялись уже известные. На втором занятии – совершенствование и точность выполнения упражнений, передача характерных особенностей образов. Когда дети сели, преподаватель начинает сюжетно-ролевую игру. Игры проводятся в виде сказочных путешествий (в зоопарк, на морское дно, в лес, в джунгли и т.д.), фантазий, когда дети сами продумывают встречи с различными животными, и по заранее подготовленному на основе сказки сценарию, по ходу которого дети изображают сказочных персонажей, помогают героям сказки и т.д. Игра должна быть интересной для детей, проводиться эмоционально, с точно рассчитанным временем чередования упражнений и слушания сказки. Дети учатся быстро переключать внимание, сделав упражнение, быстро садятся в позу для слушания (обязательно с прямой спиной). На каждом занятии дети делают 7-8 упражнений на различные группы мышц. Сюжет игры строится так, чтобы упражнения чередовались, была равномерная нагрузка на все тело ребенка. За одно занятие дети делают: 1-2 упражнения для мышц живота путем прогиба назад 1-2 упражнения для мышц спины путем наклона вперед 1 упражнение для укрепления позвоночника путем его поворотов 1-2 упражнения для укрепления мышц спины и тазового пояса 1-2 упражнения для укрепления мышц ног 1-2 упражнения для развития стоп. 1-2 упражнения для развития плечевого пояса или на равновесие. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку. Между упражнениями дети учатся сидеть прямо. Сюжеты для ролевых игр доступны пониманию детей, расширяют кругозор, воспитывают их эстетически и этически.

В третьей (заключительной) части (4 или 5 минут) занятия решаются задача восстановления организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности, таким как, дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию, самомассаж. Заканчиваются занятия подведением итога стараний детей, после чего они прощаются с преподавателем и организованно уходят из зала.

## **2.1. Виды деятельности**

Виды стретчинга:

Медленный – растяжение мышцы на максимальную длину. Выполняется в очень медленном темпе. Этот вид стретчинга хорошо использовать в разминке, его также называют ритмической гибкостью.

Статический – выполняется от 10 секунд до нескольких минут с задержкой каждой позиции. Самый безопасный метод.

Пассивный – упражнения на растяжку тех или иных частей тела помогает выполнить партнер, а сам выполняющий находится в покое.

Динамический – плавный переход от одного упражнения к другому

Основные правила стретчинга:

1. Все упражнения должны выполняться в состоянии расслабленности мышц
2. Упражнения требуют концентрации внимания на той части тела, которая в данный момент растягивается.
3. Дыхание должно быть ровным.
4. Занятия должны быть регулярными (не менее 2 раз в неделю).

Технология стретчинга:

- вовлекает в работу все мышцы и суставы организма и успешно развивает их;
- гарантирует детям правильное развитие систем организма;
- является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия;

- прививает коммуникативные навыки;
- формирует привычку здорового образа жизни.

Благодаря использованию таких упражнений увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, дольше сохраняют работоспособность, формируется правильная осанка, воспитывается выносливость, и уверенность в себе.

Заниматься стретчингом можно уже с 3-4 лет. Игра – ведущий вид деятельности дошкольника. Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач.

Основные принципы стретчинга:

- Наглядность – показ физических упражнений, образный показ.
- Доступность – от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитываем подготовленность детей.
- Систематичность – регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений.
- Закрепление навыков – многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно.
- Индивидуально – дифференциальный подход – учёт возрастных особенностей и состояния здоровья ребёнка.
- Сознательность – понимание пользы выполнения упражнений.

## 2.2. Формы занятий

В работе с воспитанниками используются следующие методы:

- Словесные методы включают в себя беседу, рассказ, описание, объяснение, сопровождающее объяснение, комментарии и замечания. Методы обращены к сознанию детей, помогают осмысливанию

представленной перед ними задачи и сознательному выполнению двигательных упражнений, они играют большую роль в усвоении содержания и структуры упражнений, самостоятельном их применении в различных ситуациях.

- Наглядные методы подразумевают показ картинок, схем, рисунков, ориентиров на предметы, разметки. Обеспечивают яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующие развитие его сенсорных способностей.

- Практические методы связаны с практической и двигательной деятельностью детей, обеспечивают действенную проверку правильности восприятия движений на собственных мышечно - моторных ощущениях. Также на занятиях по игровому стретчингу используются специфические методы. С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

- Методы строго регламентированного упражнения реализуются с возможно полной регламентацией, которая предполагает соблюдение следующих условий: наличие твердо установленной программы движений (по подбору упражнений, их связкам, комбинациям, очередности выполнения и т.д.); точное нормирование нагрузки, по объему и интенсивности, управление ее динамикой в зависимости от психофизического состояния занимающихся и решаемых задач; точное дозирование интервалов отдыха между частями нагрузки; Метод регламентации направлен на обеспечение оптимальных условий для освоения двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств. К данной группе методов относится метод круговой тренировки, который заключается в том, что ребенок передвигается по заданному кругу, выполняя определенные упражнения или задания, позволяющие разносторонне воздействовать на мышцы, различные органы и системы органов. Цель метода достижение оздоровительного

эффекта от упражнений, повышение работоспособности организма. Упражнения выполняются одно за другим, отдых предусматривается по окончании всего круга.

-Игровой метод близок к ведущей деятельности детей дошкольного возраста - наиболее специфичный и эффективный в работе с ними. Он дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявление творческой инициативы. Используя игровой метод с соответствующими установками, можно довольно точно дозировать нагрузку, как по объему, так и по интенсивности, и, что очень важно, в игре на фоне положительных эмоций даже самая высокая двигательная интенсивность, переносится детьми без значительных волевых усилий.

-Метод творческих заданий способствует реализации творческих замыслов, основой которого является двигательное воображение. Двигательное воображение обеспечивает воодушевление и одухотворение детских движений, что делает их по - настоящему управляемыми движением, прежде чем превратиться в управляемое, должно стать ощущаемыми.



### 3. Календарно-тематическое планирование

| № | Месяц                                | Название раздела                                                                                         | Количество часов |          |             | Форма контроля            |
|---|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------|-------------|---------------------------|
|   |                                      |                                                                                                          | теория           | практика | всего часов |                           |
| 1 | С<br>Е<br>Н<br>Т<br>Я<br>Б<br>Р<br>Ь | Инструктаж по технике безопасности<br>Знакомство с понятием «игровой стретчинг»<br>«Цыпленок и солнышко» | 0,5              | 1,5      | 2           | Педагогическое наблюдение |
| 2 |                                      | Кто поможет воробью» «Кто я?» «Волшебные яблоки»                                                         |                  | 2        | 2           | Педагогическое наблюдение |
| 3 | О<br>К<br>Т<br>Я<br>Б<br>Р<br>Ь      | «Невоспитанный мышонок»                                                                                  | 0,5              | 4,5      | 5           | Педагогическое наблюдение |
| 4 |                                      | «Три брата»<br>«Рябинка»<br>«Воробей и карасик»                                                          | 0,5              | 2,5      | 3           | Педагогическое наблюдение |
| 5 | Н<br>О<br>Я<br>Б<br>Р                | Игра-сказка «Птенчик и свобода»                                                                          | 0,5              | 2,5      | 3           | Педагогическое наблюдение |
| 6 |                                      | «Игра -сказка «Лесовички»                                                                                | 0,5              | 3,5      | 4           | Педагогическое наблюдение |

|               |                            |                                                     |            |            |           |                           |
|---------------|----------------------------|-----------------------------------------------------|------------|------------|-----------|---------------------------|
|               | <b>Б</b>                   |                                                     |            |            |           |                           |
| <b>7</b>      | <b>Д<br/>Е<br/>К</b>       | «Сказки из сундука» Игра-сказка «Птенчик и свобода» | <b>0,5</b> | <b>4,5</b> | <b>5</b>  | Педагогическое наблюдение |
| <b>8</b>      | <b>А<br/>Б<br/>Р<br/>Б</b> | «Сказки из сундука» Игра-сказка «Кто сильнее»       | <b>0,5</b> | <b>2,5</b> | <b>3</b>  | Педагогическое наблюдение |
| <b>Итого:</b> |                            |                                                     |            |            | <b>27</b> |                           |

## 4. Планируемые результаты

### 4-5 лет

- Ребенок владеет навыками двигательного опыта, удерживает статические позы до 7 секунд;
- Ребенок умеет повторять упражнения
- Ребенок в двигательной деятельности раскрепощён в движении, участвует в игровом процессе;
- Ребенок поддерживает стойкий интерес в двигательной игровой деятельности.

### 5-7лет

- Ребенок владеет навыками двигательного опыта, удерживает статические позы до 10 -15 секунд;
- Ребенок имеет навыки безопасного поведения в подвижных играх
- Ребенок сопоставляет название основных поз с моделями их реализации и реализует их в двигательной деятельности;

-У ребенка развиты мышечная сила, гибкость, выносливость координационные способности в соответствии с возрастными особенностями;

-Ребенок активно использует игровые приемы стретчинга для реализации поставленной цели в двигательной деятельности.

Приложение 2  
к дополнительной  
общеобразовательной  
общеразвивающей программе  
«Крепыш»

**Рабочая программа**  
**Курс №2**  
**«Аэробика» и «Степ- аэробика»**  
**Срок реализации - 46ч**

Составила:  
Николаева Ольга Алексеевна,  
Музыкальный руководитель

г.Елец-2024

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| 1. Пояснительная записка.....                 | 3  |
| 1.1. Цели и задачи программы .....            | 4  |
| 2.Содержание программы.....                   | 5  |
| 2.1.Виды деятельности.....                    | 5  |
| 2.2.Формы занятий.....                        | 8  |
| 3.Календарно – тематическое планирование..... | 9  |
| 4.Планируемые результаты.....                 | 11 |

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа Курса №2 «Аэробика» «Степ-аэробика» является частью дополнительной общеобразовательной программы «Крепыш» (физкультурно-спортивная направленность).

Аэробика — это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. Для достижения эффекта продолжительность выполнения этих упражнений должна составлять не менее 20—30 минут. Занятия аэробикой доставляют малышам большое удовольствие. Для того чтобы сделать их еще более интересными и насыщенными придумали индивидуальный снаряд — степ доску.

Степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной 25 см, длиной 40 см. Снаряд очень полезен в работе с детьми. Первый плюс — это огромный интерес детей к занятиям степ-аэробикой, не иссякающий на протяжении всего учебного года. Вторым плюсом — у детей формируется устойчивое равновесие, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры. Третий плюс — это развитие у ребенка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений. Четвертый плюс — воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы и др. Повышается выносливость, а вслед за этим и сопротивляемость организма. Но самое главное достоинство степ - аэробики — ее оздоровительный эффект.

**Направленность программы -физкультурно-спортивная.**

Совершенствование деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем.

Совершенствование координации нервно – мышечного аппарата.

Формирование правильной осанки.

Воспитание общей выносливости.

Развитие физических качеств: ловкость, выносливость, сила, быстрота, гибкость, пластичность.

**Новизна** данной программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ – аэробике, а также логоритмические упражнения. Оптимальное сочетание которых в ходе занятий позволяет решать не только задачи по физическому воспитанию но и развивать координацию движений и речь. У детей, занимающихся оздоровительной аэробикой повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, сформировать красивую фигуру, быть здоровым и бодрым). степ аэробика используется для профилактики заболеваний. Которые вызваны гиподинамией, т.е. недостатком движений. Она развивает подвижность в суставах. Формирует свод стопы. Тренирует равновесие и позволяет сжигать большое количество калорий. Занятия усложняется и, несмотря на внешнюю простоту, упражнения могут быть весьма непростыми для выполнения.

## **1.2. Цели и задачи программы**

**Цель:** Укрепление здоровья детей дошкольного возраста средствами физических упражнений, создание благоприятных условий для личностного развития, творческой активности через приобщение к физической культуре, формирование основ здорового образа жизни.

### **Задачи:**

1. Развитие всех звеньев опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки.
2. Развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей.
3. Развитие чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
4. Развитие творческих способностей.
5. Предупреждение плоскостопия - укрепление мышц стопы и голени;
6. Воспитание смелости, доброжелательности, выдержки

## **2. Содержание программы**

**Раздел «Игроритмика»** является основой для развития чувства ритма, двигательных способностей занимающихся, умения правильно выполнять движения под музыку, согласно ее характеру, темпу, ритму. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания, игры.

**Раздел «Строевые упражнения»** служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе. В раздел входят построения, перестроения, повороты, передвижения, бег.

**Раздел «Танцевальные шаги»** направлен на формирование у занимающихся танцевальных движений. В раздел входят танцевальные шаги, ритмические движения, музыкально – ритмические композиции, образно – подражательные движения, танцевальные этюды.

**Раздел «Акробатические упражнения»** основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости. Здесь используются упражнения, элементы гимнастических упражнений, выполняемые в игровой сюжетной форме. Использование данных упражнений дают ребенку возможность вволю покричать, погримасничать, свободно выразить свои эмоции.

**Раздел «Дыхательная гимнастика»** в программе служит для расслабления мышц, на восстановление организма, дыхания после нагрузки. В раздел входят упражнения дыхательной гимнастики

**Раздел «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

Основные этапы обучение степ – аэробики:

- обучение простым шагам;



- при овладении в совершенстве движениями ног, обучать работе рук;
- после освоения медленного темпа, переходить на быстрый темп.

Основные элементы упражнений в степ – аэробики.

- Базовый шаг. Шагом правой ноги на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы, и.п. Выполняется на 4 счета то же с левой ноги.

- Шаги – ноги вместе, ноги врозь. Из и.п. стойка ноги врозь по сторонам платформы (вдоль), шагом правой на платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги, поочередно шагом правой, левой сойти с платформы. Движение выполняется на 4 счета.

- Шаг через платформу. Из и.п. – стойка ноги вместе боком к платформе. Шагом левой в сторону встать на платформу, приставить правую, шагом левой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцы к левой.

-Шаги – ноги вместе, ноги врозь. (и.п. стойка ноги врозь; стоя на платформе ноги вместе) И.п. может быть лицом к ступу, боком, с левой или правой стороны, а также позади. Все вышеперечисленные позиции обычно варьируются для того, чтобы упражнения задействовали как можно больше групп мышц и при этом не были бы монотонными.

Сначала разучивают шаги на степ, потом добавляют движения руками. Все упражнения должны выполняться в одну и другую сторону (для гармоничного развития обеих частей тела). Нагрузку нужно повышать постепенно, увеличивая темп музыкального сопровождения, усложняя комплексы, сокращая паузы для отдыха. Выполнение упражнений возможны в различных построениях: в шахматном порядке, по кругу, по периметру зала и др.

## **2.1. Виды деятельности**

В комплексах ритмической гимнастики, общеразвивающих упражнений используются обручи, мячи разных размеров, ленточки,

скакалки, гимнастические палки, фитболы, степ-платформы. Для игр - кубики, пирамиды, стойки, пики, фишки, мягкие игрушки др. Для силовой гимнастики - гантели, эспандеры, гимнастические ролики, мешочки с песком, набивные мячи. Требования к оборудованию: Оборудование расположено так, чтобы дети могли свободно подходить к нему, самостоятельно пользоваться, не мешая друг другу. Главное требование, предъявляемое к детскому спортивному оборудованию - безопасность. Спортивное оборудование для детей изготавливается из безопасных, экологически чистых материалов, не содержащих химически активных веществ. Металлические конструкции комплексов, качелей и тренажеров достаточно крепкие и надежные, чтобы выдержать нагрузки, многократно превышающие вес ребенка, защищены специальными мягкими материалами, лишены острых углов. С целью обеспечения страховки, предотвращения травматизма используется набор больших и малых матов.

Методическое обеспечение:

- Специальная литература
- Аудиозаписи
- Видеозаписи

При организации образовательного процесса учитывается:

- Принцип индивидуальности контроль за общим состоянием ребенка, за дозировкой упражнений;
- Принцип систематичности – подбор специальных упражнений и последовательность их поведения;
- Принцип длительности – применение физических упражнений, способствующих восстановлению нарушений функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений;
- Принцип умеренности – продолжительность занятий 20-25-30 мин. В сочетании дробной физической нагрузкой;

- Принцип цикличности – чередование физической нагрузки с отдыхом, с упражнениями на расслабление.
- Использование нестандартного детского спортивно-игрового оборудования, нетрадиционные виды проведения занятий, использование элементов различных видов спорта, гимнастики, аэробики.
- Занятия необходимо проводить в игровой форме с использованием игровых методов, технологий.

## **2.2.Формы занятий**

В данной программе для детей от 3 до 7 лет представлен перечень форм организации организованной образовательной деятельности детей, выбор которых осуществляется педагогом самостоятельно. В работе с детьми дошкольного возраста используются преимущественно игровые, сюжетные и интегрированные формы образовательной деятельности. Обучение происходит опосредованно, в процессе увлекательной для детей от 4 до 7 лет деятельности - под музыкальное сопровождение в игровой или в соревновательной форме.

Программа предполагает проведение два занятия в неделю во вторую половину дня. В месяц – 8 занятий.

**Продолжительность:** 25-30 минут.

Занятия проводятся с группой детей

**Форма организации** деятельности воспитанников в процессе проведения занятий –групповая.

**Формы проведения образовательной деятельности:** беседа, занятие-игра, открытое занятие, участие в утренниках и развлечениях, репетиция, участие в конкурсах разных уровней.

### 3. Календарно-тематическое планирование

| № | Месяц                                    | Название раздела                                                                  | Количество часов |          |             | Форма контроля               |
|---|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------|-------------|------------------------------|
|   |                                          |                                                                                   | теория           | практика | всего часов |                              |
| 1 | С<br>Е<br>Н<br>Т<br>Я<br><br>Б<br>Р<br>Ь | Тема<br>«Прогулка в<br>осенний сад»<br><br>Тема<br>«Экскурсия в<br>лес на поезде» | 1,5              | 1,5      | 3           | Педагогическое<br>наблюдение |
| 2 |                                          | Степ- аэробика –<br>ознакомительное.                                              | 1,5              | 1,5      | 3           | Педагогическое<br>наблюдение |
| 3 | О<br>К<br>Т<br>Я<br><br>Б<br>Р<br>Ь      | Тема «Экскурсия в<br>лес»<br><br>Фитнес-<br>тренировка –<br>комплекс 1            |                  | 2        | 2           | Педагогическое<br>наблюдение |
| 4 |                                          | «Раз ступенька,<br>два ступеньк»                                                  | 0,5              | 1,5      | 2           | Педагогическое<br>наблюдение |
| 5 | Н<br>О<br>Я<br><br>Б<br>Р                | Фитнес-<br>тренировка –<br>комплекс 2                                             |                  | 4        | 4           | Педагогическое<br>наблюдение |
| 6 |                                          | Базовые шаги<br>«Степ – тач»<br>Базовые шаги                                      |                  | 4        | 4           | Педагогическое<br>наблюдение |

|           |                                              |                                                         |            |            |          |                              |
|-----------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------|------------|----------|------------------------------|
|           | <b>Б</b>                                     | «Бейсик – степ»                                         |            |            |          |                              |
| <b>7</b>  | <b>Д<br/>Е<br/>К<br/>А<br/>Б<br/>Р<br/>Ь</b> | Фитнес-<br>тренировка                                   |            | <b>1</b>   | <b>1</b> | Педагогическое<br>наблюдение |
| <b>8</b>  |                                              | «Раз, два повтори»                                      |            | <b>1</b>   | <b>1</b> | Педагогическое<br>наблюдение |
| <b>9</b>  | <b>Я<br/>Н<br/>В<br/>А<br/>Р<br/>Ь</b>       | Тема «Забавы<br>зимушки-зимы»                           | <b>0,5</b> | <b>1,5</b> | <b>2</b> | Педагогическое<br>наблюдение |
| <b>10</b> |                                              | Базовые шаги<br>«Степзахлест»                           |            | <b>2</b>   | <b>2</b> | Педагогическое<br>наблюдение |
| <b>11</b> | <b>Ф<br/>Е<br/>В<br/>Р<br/>А<br/>Л<br/>Ь</b> | Фитнес-<br>тренировка                                   |            | <b>5</b>   | <b>5</b> | Педагогическое<br>наблюдение |
| <b>12</b> |                                              | Базовые шаги<br>«Шаг колена»<br>Комплекс-1 на<br>степах | <b>1,5</b> | <b>3,5</b> | <b>5</b> | Педагогическое<br>наблюдение |
| <b>13</b> | <b>М<br/>А</b>                               | Тема «Весенняя<br>карусель»<br>Фитнес тренировка        | <b>1,5</b> | <b>1,5</b> | <b>3</b> | Педагогическое<br>наблюдение |

|               |                      |                                    |  |          |           |                              |
|---------------|----------------------|------------------------------------|--|----------|-----------|------------------------------|
| <b>14</b>     | <b>Р<br/>Т</b>       | Комплекс-2 на<br>степах            |  | <b>3</b> | <b>3</b>  | Педагогическое<br>наблюдение |
| <b>15</b>     | <b>А<br/>П<br/>Р</b> | Фитнес тренировка                  |  | <b>3</b> | <b>3</b>  | Педагогическое<br>наблюдение |
| <b>16</b>     | <b>Е<br/>Л<br/>Ь</b> | Комплекс<br>«Неразлучные<br>друзья |  | <b>3</b> | <b>3</b>  | Педагогическое<br>наблюдение |
| <b>Итого:</b> |                      |                                    |  |          | <b>46</b> |                              |

#### **4. Планируемые результаты**

В результате освоения данной программы происходит формирование у ребенка потребности к систематическим занятиям физической культурой, к соблюдению норм здорового образа жизни. Также формируется установка на освоение ценностей физической культуры, укрепление здоровья и культурное развитие в условиях физической активности, направленной на физическое совершенствование.

- Ребенок овладеет разнообразными двигательными умениями и навыками;
- Ребенок приобретет навыки самоконтроля за состоянием здоровья; – Ребенок приобретет необходимые гигиенические навыки;
- Ребенок научится творческому самовыражению посредством двигательных действий;
- Ребенок научится красиво, грациозно двигаться.

Систематические занятия степ - аэробикой:

1. Помогут естественному развитию организма дошкольника и привитию потребности заботиться о своём здоровье;
  2. У детей сформируется правильная осанка;
  3. Разовьётся чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
  4. Будет наблюдаться снижение заболеваемости детей, посещающих кружок;
- Упражнения на степ доске, совмещённые с танцевальными шагами, дают возможность координировать, сочетать работу всех групп мышц, развивают координационные способности у детей, вырабатывают точность движений, ритмичность, ловкость, умение правильно распределять силы.

Результатом освоения данной программы будет являться формирование таких качеств личности как организованность, толерантность, целеустремлённость, любознательность, коммуникабельность, артистичность, способность к эмпатии, дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни.

Приложение 1  
к дополнительной  
общеобразовательной  
общеразвивающей программе  
«Крепыш»

**Рабочая программа**  
**Курс №3**  
**«Музыкально-спортивные игры»**  
**Срок реализации - 21ч**

Составила:  
Николаева Ольга Алексеевна,  
Музыкальный руководитель

г.Елец-2024



## СОДЕРЖАНИЕ

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| 1. Пояснительная записка.....                 | 3  |
| 1.1. Цели и задачи программы .....            | 3  |
| 2.Содержание программы.....                   | 4  |
| 2.1.Виды деятельности.....                    | 9  |
| 2.2.Формы занятий.....                        | 10 |
| 3.Календарно – тематическое планирование..... | 10 |
| 4.Планируемые результаты.....                 | 12 |

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа Курса №3 «Музыкально-спортивные игры» является частью дополнительной общеобразовательной программы «Крепыш» (направленность физкультурная с элементами музыкально-ритмических движений и ритмики.). Физические упражнения основаны на активных двигательных действиях произвольного (осознанного) характера. К ним относятся основные виды движений, общеразвивающие и строевые упражнения, музыкально-ритмические и танцевальные движения, спортивные упражнения и игры с элементами спорта.

На занятиях значительная часть времени отводится разучиванию различных движений под музыку. Дети учатся ускорять и замедлять движения, непринужденно двигаться в соответствии с музыкальными образами, разнообразным характером, динамикой музыки. Обучение начинается с простейших движений: притопы, прихлопы, помахивание платочком.

### **1.2. Цель и задачи Программы**

**Цель:** формирование у детей интереса и ценностного отношения к физической культуре средствами музыки и ритмических движений, гармоничное физическое развитие ребенка.

#### **Задачи:**

##### Оздоровительные

- повышать приспособляемость и работоспособность органов и систем растущего организма;
- обеспечивать пропорциональное развитие всех мышечных групп;
- формировать здоровьесберегающее и здоровьесохраняющее двигательное поведение, предупреждающее возникновение плоскостопия и искривления осанки.

##### Образовательные

- формировать правильные навыки выполнения основных движений, важных элементов сложных движений;
- вызывать стремление приспособлять движения к встречающимся препятствиям (перешагнуть, регулируя ширину шага; подлезть, не задев, и т.д.);
- развивать функцию равновесия, упражнять в передвижении по уменьшенной площади опоры, в сохранении равновесия после выполнения прыжков, в беге; содействовать развитию перекрестной координации движений рук и ног при выполнении ходьбы, бега;

- содействовать овладению эталонами направления, различению амплитуды движений, темпа, напряжения и т.д.;
- развивать у детей гибкость и пластичность, ловкость, быстроту, выносливость, силу, а также равновесие и координацию движений;
- формировать правильную осанку, красивую походку;
- обогащать двигательный опыт разнообразными движениями;
- расширять способности к пониманию словесной инструкции при выполнении знакомых физических упражнений и восприятию незначительных изменений.

### Воспитательные

- поддерживать интерес к двигательной деятельности, развивать способность передавать в движениях образы знакомых животных и других объектов окружающей действительности, отражая существенные признаки;
- воспитывать потребность к самовыражению в движении под музыку;
- воспитывать желание участвовать в организованных формах работы по физической культуре совместно с другими детьми;
- учить подчинять поведение в подвижных играх правилам;
- вызывать стремление к участию в подготовке условий для выполнения двигательных действий.

## **2. Содержание программы**

### **3-5 лет**

#### **. 1. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.**

Хлопки в такт музыки. Ходьба, сидя на стуле. Акцентированная ходьба.

Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками.

Движения руками в различном темпе. Различие динамики звука «громко - тихо». Выполнение упражнений под музыку.

#### **2. Строевые упражнения.** Построение в шеренгу и в колонну по команде.

Передвижение в сцеплении. Построение в круг и передвижения по кругу в различных направлениях за педагогом. Построение врассыпную.

Перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам.

#### **3. Общеразвивающие упражнения.**

**Упражнения без предметов.** 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.

**Упражнения с предметами.** Упражнения с погремушками, султанчиками, мешочками, малыми мячами, обручами, (хлопками).

**Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.** Свободное опускание рук вниз. Напряженное и расслабленное положение рук, ног. Потряхивание кистями рук. Расслабление рук с выдохом. Упражнения на осанку, стоя спиной к опоре. Имитационные, образные упражнения.

**Танцевальные шаги.** Шаг с носка, на носках, полуприсед на одной ноге, другую вперед на пятку. Пружинные полуприседы. Приставной шаг в сторону. Шаг с небольшим подскоком. Прямой галоп. Комбинации из танцевальных шагов.

#### **4. Танцевально – ритмическая гимнастика.**

Специальные композиции и комплексы упражнений: «Большой олень», «В гости к колобку», «Бабка ежка», «Хоровод», «Я танцую», «Воробушек».

**5. Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных, игровых и двигательных действиях и заданиях. ОВД:** С мячами, обручами, в подлезании, ползании, лазании, разновидности прыжков, бег и ходьба по ограниченной площади.

**6. Пальчиковая гимнастика.** Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях: сгибание и разгибание, приведение и отведение, противопоставление пальцев рук при работе двумя руками и одной рукой. Игры-потешки. Выполнение фигурок из пальцев. «Домик», «Лошадки», «Черепашка», «У Лариски - две редиски», «Сорока-сорока», «Стираем платочки», «Колобок», «Зайчик», «Поехали-поехали», «Пароход плывет по речке», «Кошка».

**7. Самомассаж, профилактика плоскостопия.** Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме. Ходьба по ребристым дорожкам, дорожкам-ежикам, топтание в каменно-солевом пруду!

## **8. Музыкально – подвижные игры.**

Музыкально-подвижные игры по ритмике. Подвижные и образные игры для строевых и общеразвивающих упражнений.

«Отгадай, чей голосок», «Найди свое место», «Нитка-иголка», «Найди себе пару», «Поймай снежок», «Самолеты», «Наседка и цыплята», «Водяной», Зайцы и волк, «Солнышко и дождик», «Воробушки и кот», «Карусель», «Лошадки», «Троллейбус», «Сосулька», «Вороны и собачка», «Ровным кругом»

**(5-7лет)**

### **1. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.**

Хлопки в такт музыки. Ходьба, сидя на стуле. Акцентированная ходьба. Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками. Движения руками в различном темпе. Различие динамики звука «громко - тихо». Выполнение упражнений под музыку. Хлопки и удары ногой на каждый счет и через счет, только на первый счет. Выполнение простейших движений руками в различном темпе.

### **2. Строевые упражнения.** Построение в шеренгу и в колонну по команде.

Передвижение в сцеплении. Построение в круг и передвижения по кругу в различных направлениях за педагогом. Построение врассыпную. Перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам. Построение в шеренгу и колонну. Повороты переступанием по команде. Перестроение в круг. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»). Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога. Передвижение в обход шагом и бегом.

### **3. Общеразвивающие упражнения.**

**Упражнения без предметов.** 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.

Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Сочетание основных движений прямыми или согнутыми руками. Стойка на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения головой. Сочетание упоров с движениями ногами.

**Упражнения с предметами.** Упражнения с погремушками, султанчиками, мешочками, малыми мячами, (хлопками).

Упражнения с платочками, шарфиками, косынками.

**4. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.** Свободное опускание рук вниз. Напряженное и расслабленное положение рук, ног. Потряхивание кистями рук. Расслабление рук с выдохом. Упражнения на осанку, стоя спиной к опоре. Имитационные, образные упражнения.

Потряхивание кистями и предплечьями. Раскачивание руками из различных исходных положений. Контрастное движение руками на напряжение и расслабление. Расслабление рук в положении лежа на спине.

Посегментное свободное расслабление рук положения лежа на спине. Лежа на спине при напряжении мышц – выдох; при расслаблении мышц – вдох.

Упражнения на осанку в стойке: руки за спину с захватом локтей.

Имитационные, образные упражнения.

**5. Танцевальные шаги.** Шаг с носка, на носках, полуприсед на одной ноге, другую вперед на пятку. Пружинные полуприседы. Приставной шаг в сторону. Шаг с небольшим подскоком. Комбинации из танцевальных шагов. Мягкий, высокий, высокий на носках, приставной, скрестный в сторону, переменный и русский хороводные шаги. Прыжки с ноги на ногу, другую

ногу сгибая назад, то же – с поворотом на 360 градусов. Поворот на 360 градусов на шагах. Комбинации из изученных танцевальных шагов.

#### **6. Танцевально – ритмическая гимнастика.**

Специальные композиции и комплексы упражнений: «Большой олень», «Веселый колобок», «Хоровод», «Я танцую», «Бабка-ежка».

Специальные композиции и комплексы упражнений «Часики», «Карусельные лошадки», «Воробьиная дискотека», «Ну, погоди!», «Сосулька», «Упражнение с платочками»

#### **7. Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных, игровых и двигательных действиях и заданиях.**

Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях

ОВД: с мячами, обручами, ползание, лазание, подлезание, разновидности прыжков, бег и ходьба по ограниченной площади.

**8. Пальчиковая гимнастика.** Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях: сгибание и разгибание, приведение и отведение, противопоставление пальцев рук при работе двумя руками и одной рукой. Игры-потешки. Выполнение фигурок из пальцев.

Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях: поочередное сгибание и разгибание пальцев, работа одним пальцем, круговые движения кистью и пальцами, выставление одного, двух и т.д. пальцев, «сцепление», соединение большого пальца с другими, касание пальцев одной руки с другой рукой («здороваются»), движение пальцев по различным частям тела и поверхности стола. «Осенние листья», «Домик», «За ягодами», «Дружба», «В домике», «Мы во двор пошли гулять», «Снежок», «Елочка», «Пять пальчиков», «Кормушка», «Стираем платочки», «Ласточка», «Капель».

Упражнения пальчиками с речитативом.

**9. Самомассаж, профилактика плоскостопия.** Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме. Ходьба по ребристым дорожкам, дорожкам-ежикам, топтание в каменно-солевом пруду!

#### **10. Музыкально – подвижные игры.**

«Отгадай, чей голосок», «Найди свое место», «Нитка-иголка», «Найди себе пару», «Бездомный заяц», «Ловишка-перебежка», «Скажи какой цвет», «Скворечники», «Жуки и муравьи». «Зайцы и волк»

Музыкально-подвижные игры по ритмике. Подвижные и образные игры для строевых и общеразвивающих упражнений.

«Карлики и великаны», «Найди предмет», «Гусеницы и вороны», «Пятнашки», «Автомобили», «Белки», «Мыши в кладовой», «Затейники», «Поезд», «Музыкальные стулья»; музыкально-подвижные игры по ритмике и с использованием строевых и общеразвивающих упражнений.

### **2.1. Виды деятельности**

Интенсивная двигательная активность детей влечет за собой усиление сердечной деятельности, тренируют сердце, укрепляет нервную систему, улучшает соотношение процесса возбуждения и торможения в коре головного мозга. Через движения ребенок познает окружающий мир, у него развивается ориентировка в пространстве, проявляются волевые усилия и яркие эмоциональные переживания. Движения же под музыку помимо этого развивают еще и музыкальный слух, и двигательные способности, а также те психические процессы, которые лежат в их основе.

Работа по физической культуре с детьми осуществляется по программе, которая направлена на развитие движений под музыку, совершенствования двигательных навыков и физических качеств (ловкость, гибкость, быстрота реакции, координация) в условиях детского сада. Программа содержит определенный подбор игр и физических упражнений для детей, который может быть реализован в разных формах и видах двигательной деятельности в детском саду и дома.



## 2.2.Формы занятий

Форма занятий — групповая.

Продолжительность — 20-25 минут, 25-30 минут.

Периодичность в неделю — 2 раза

## 3. Календарно-тематическое планирование

| № | Месяц    | Название раздела                   | Количество часов |          |             | Форма контроля            |
|---|----------|------------------------------------|------------------|----------|-------------|---------------------------|
|   |          |                                    | теория           | практика | всего часов |                           |
| 1 | Сентябрь | Элементы хореографии               |                  | 1        | 1           | Педагогическое наблюдение |
| 2 | Октябрь  | Танцевально-ритмическая гимнастика |                  | 1        | 1           | Педагогическое наблюдение |
|   |          | Музыкально подвижные игры          |                  | 2        | 2           | Педагогическое наблюдение |
| 3 | Ноябрь   | Игропластика                       |                  | 2        | 2           | Педагогическое наблюдение |
|   |          |                                    |                  |          |             |                           |

|          |                |                                    |  |          |          |                           |
|----------|----------------|------------------------------------|--|----------|----------|---------------------------|
| <b>4</b> | <b>Декабрь</b> | Образно-игровые упражнения         |  | <b>1</b> | <b>1</b> | Педагогическое наблюдение |
| <b>5</b> | <b>Январь</b>  | Танцевально-ритмическая гимнастика |  | <b>2</b> | <b>2</b> | Педагогическое наблюдение |
| <b>6</b> | <b>Февраль</b> | Игроритмика                        |  | <b>2</b> | <b>2</b> | Педагогическое наблюдение |
| <b>7</b> | <b>Март</b>    | Музыкально-подвижные игры          |  | <b>2</b> | <b>2</b> | Педагогическое наблюдение |
| <b>8</b> | <b>Апрель</b>  | Игропластика                       |  | <b>2</b> | <b>2</b> | Педагогическое наблюдение |

|               |             |                                          |  |           |           |                              |
|---------------|-------------|------------------------------------------|--|-----------|-----------|------------------------------|
| <b>9</b>      | <b>Май</b>  | Танцевально<br>ритмическая<br>гимнастика |  | <b>2</b>  | <b>2</b>  | Педагогическое<br>наблюдение |
| <b>10</b>     | <b>Июнь</b> | Игроритмика                              |  | <b>2</b>  | <b>2</b>  | Педагогическое<br>наблюдение |
| <b>Итого:</b> |             |                                          |  | <b>21</b> | <b>21</b> |                              |

#### **4. Планируемые результаты**

- выполнять однонаправленные, одновременные движения одной частью тела (руками, ногами) и однонаправленные движения разными частями тела, согласовывая движения рук и ног,
- выразительно и непосредственно выполнять движения, уметь точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности,
- самостоятельно исполнять композиции, используя разнообразные виды движений в импровизации под музыку

