ПРИНЯТО:
педагогическим Советом
МБДОУ детского сада № 129
г. Пензы «Подсолнушек»
протокол № 1
«30» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующей МБДОУ детского сада
№ 129 г. Пензы «Подсолнушек»
_____В.З.Кочеткова.
«30»августа 2023г.

Кочеткова Валентина Збигневна

Подписан: Кочеткова Валентина Збигневна
DN: C=RU, O="МБДОУ детский сад № 129 г. Пензы ""Подсолнушек""", CN=Кочеткова Валентина Збигневна, E=ds129@guoedu.ru
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: место подписания
Дата: 2023-10-12 14:58:38
Foxit Reader Версия: 9.7.0

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности «Грация»

для детей 6-7 лет

на 2023-2024 учебный год

РАЗРАБОТАЛА: Таирова Елена Викторовна- инструктор по ФК

Срок освоения: 1 год

Содержание программы

1. Пояснительная записка….....3

2. Структура программы ……... 8

3. Условия реализации программы.....9

4. Учебно – тематический план..... 13

5. Содержание программы дополнительного образования 15

6. Методическое обеспечение программы 16

7. Планируемые результаты освоения программы ……..

8. Мониторинг достижения детьми планируемых результатов 17

9. Список используемой литературы..... 18

10. Приложение..... 19

Пояснительная записка

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики: ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, пилатес, калланетика, суставная и дыхательная гимнастики, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайской гимнастики, йоги и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

Данными вопросами в области образовательных и инновационных техно-логий занимались: В.А. Бордовский, Л.С. Подымова, С.Д. Поляков, А.И. При-гожин, Г.К. Селевко, В.А. Сластёнин, А.П. Тряпицына и др. Научным исследо-ваниям в области фитнеса в последнее время стало придаваться большее значение, некоторые аспекты можно встретить в работах отечественных и зарубежных авторов (В.Е. Борилкевич, 1998 -2006; Э.Т. Хоули, Б.Дон Френке, 2000; А.Г. Лукьяненко, 2001; А.В. Менхин, 2002; Е.Б. Мякинченко, 2003; С.В. Савин, 2008 и др.)

В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей и подростков, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

Охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности различных социальных групп населения в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес-программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует

повышению не только двигательной, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора.

Программа «Грация» представляет собой систему комплексных занятий на основе методик детского фитнеса с использованием современных оздоровительных технологий:

- фитбол-аэробика;
- степ-аэробика;
- танцевальная аэробика;
- игровойстретчинг;
- элементы силового тренинга и суставной гимнастики.

Фитбол-аэробика,по сравнению с другими видами занятий аэробикой,дает уникальную возможность тренировки сердечно-сосудистой системы, повышения возможностей организма занимающихся. Так как мяч создает хорошую амортизацию, во время динамических упражнений осевая нагрузка на позвоночник менее интенсивна, чем при ходьбе. Работа идет в щадящем режиме, ударная нагрузка на суставы ног гораздо меньше, чем при других занятиях аэробикой, что снимает ограничения для людей, которые в силу избыточного веса или различных отклонений в здоровье не могут заниматься этими видами спорта. Комплексы фитбол-аэробики включают упражнения фитбол-гимнастики, базовые шаги классической и различные направления танцевальной аэробики.

Это практически единственный вид аэробики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный, слуховой и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

Занятия фитбол-гимнастикой вызывают большой интерес, как у детей, так и у взрослых. Они уникальны по своему физиологическому воздействию на организм. Яркий, большой мяч, музыкальное сопровождение и многообразие упражнений создают у детей положительный эмоциональный настрой.

За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча активизируются регенеративные процессы, улучшается кровообращение и микродинамика в межпозвонковых дисках, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов. Это позволяет использовать фитболы в период реабилитации после различных травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Эффект от упражнений сидя на мяче сходен с верховой ездой, положительное влияние которой описано Гиппократом. В специальной медицинской литературе езда описывается как один из методов лечения остеохондроза, сколиоза, заболеваний желудочно-кишечного тракта, ишемической болезни сердца, ожирения, простатита,

неврастении. Покачивания в положении сидя на мяче, центрируют межпозвонковые диски, нормализуя в них обменные процессы, мобилизуя тонус различных отделов позвоночника. Легкое покачивание на фитболе благотворно влияет на работу внутренних органов, улучшает отток лимфы и венозной крови, легочное кровообращение, способствует откашливанию при заболеваниях легких, нормализует перистальтику кишечника,

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений как предмет, тренажер или опора. Комплексы упражнений на мячах, в зависимости от поставленных задач и подбора средств, могут иметь различную направленность и сочетать гимнастические упражнения с мячом и на мяче в различных танцевальных стилях, создавая единую, законченную композицию танца на мяче. Мячи позволяют индивидуализировать лечебно-воспитательный процесс и корригировать имеющиеся нарушения осанки.

Предполагается, что освоение танцевальных комплексов поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию и коррекции его отдельных органов и систем, профилактике различных заболеваний.

Степ-аэробика -это ритмичные подъемы и спуски со специальнойплатформы (степ-платформы) под танцевальную музыку. Это один из самых простых и эффективных стилей в аэробике.

«Step» в переводе с английского языка буквально означает «шаг». В конце XX века Джина Миллер разработала новую методику – степ-аэробику. Она приспособила его для своих ежедневных тренировок после перенесенной ею травмы колена. Первым тренажером, которым она воспользовалась для выздоровления, были ступеньки крыльца ее собственного дома. Джина так увлеклась движениями, в которых было множество элементов спуска и подъема, что не замечала, как пролетало время, и опомнилась только тогда, когда совсем выздоровела и приобрела свою прежнюю спортивную форму. Она на собственном опыте убедилась, что простейшие тренировки на ступеньках дали просто замечательные результаты. Воодушевившись полученными результатами, Джина Миллер решила превратить реабилитационную программу в новый вид фитнеса, который увлёк миллионы людей, поддерживающих своё тело в тонусе. Со временем данная программа стала называться «степ-аэробика» и получила широкое распространение среди приверженцев здорового и активного образа жизни.

Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы занятия были более интересными и насыщенными, для детей подготавливают индивидуальные снаряды — степы.

Степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной — 25 см, длиной — 40 см, легкий и устойчивый спортивный снаряд.

Занятия степ-аэробикой обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение.

Танцевальная аэробика–вид спорта,который сочетает в себе элементы классической аэробики и различных направлений танца. Танцевальная аэробика – это комплекс упражнений, которые выполняются под музыкальное сопровождение. Это направление фитнеса является не только одним из наиболее действенных, но еще и весьма и весьма интересным.

В основе своей танцевальная аэробика представляет собой разновидность так называемой «низкоударной аэробики» средней интенсивности. Она не предполагает, что при выполнении упражнений будет использоваться специальное оборудование. Кроме того, в танцевальной аэробике нет упражнений, выполняемых на коврике в положении лежа, так как включает в себя элементы гимнастики, ритмических движений, благоприятно влияет на эмоциональную сферу – вырабатывает командный дух, взаимопонимание. Не имеет медицинских противопоказаний. Предполагает индивидуальный подход.

Упражнения **игрового стретчинга** охватывают все группы мышц, носят понятные детям названия (животных или имитационных действий) и вы-полняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сказочном сценарии.Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокой оздоровительное действие на весь организм. На занятии предлагается игра-сказка, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой форме физические упражнения. С подражания образу малыши познают технику спортивных и танцевальных движений и игр, развивают творческую и двигательную деятельность и память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание и т.д. Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движении, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц.

Суставная гимнастика – это комплекс упражнений, направленный на разработку всех суставов и мышц нашего тела. Суставная гимнастика развивает гибкость, делает организм ребенка сильным, закладывает основу для дальнейшего физического и духовного развития, укрепляет мышцы спины, живота, делает позвоночник более гибким, оздоравливает детский организм.

Мышечно-суставная гимнастика — это предварительный комплекс упражнений, который подготавливает организм и позволяет в дальнейшем легче освоить основные физические упражнения.

Силовой тренинг для детей способствует увеличению мышечной силы и выносливости ребенка и не предполагает поднятие тяжестей. Работа ведется в основном с собственным весом и использованием различного спортивного инвентаря в качестве утяжелителей (фитболы, бутылочки с песком и т.д.).

Направленность программы

Программа «Грация» предназначена для детей старшего дошкольного возраста и направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействует оздоровлению различных функций и систем организма.

С целью профилактики различных заболеваний у детей разработаны комплексы упражнений коррекционной гимнастики и лечебной физкультуры. Все комплексы упражнений выполняются под специально подобранную музыку в едином темпе и ритме, преимущественно поточным способом.

Направленность упражнений фитбол -гимнастики:

- укрепление мышц рук и плечевого пояса;
- укрепление мышц брюшного пресса;
- укрепление мышц спины и таза;
- укрепление мышц ног и свода стопы;
- увеличение гибкости и подвижности суставов;
- развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- формирование осанки;
- развитие ловкости и координации движений;
- развитие подвижности и музыкальности
- расслабление и релаксация;
- профилактика различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, внутренних органов.

Направленность упражнений степ -аэробики:

- формирование осанки, костно-мышечного корсета;
- развитие координации движений;
- укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной систем;
- формирование умения ритмически согласованно выполнять простые движения.

Направленность упражнений танцевальной аэробики:

- развитие творчества детей через музыкальное движение;

- увеличение объема двигательной активности детей в режиме дня;
- формирование навыков общения у детей в коллективной деятельности, командного духа, привычки к здоровому образу жизни;
- формирование у детей навыков деятельности в разновозрастной группе;
- определение места детей в группе посредством установления их амплуа, которое требует наличия специальных качеств;
- положительные эмоции от выступлений на публике.

Направленность упражнений силового тренинга:

- защита мышц и суставов ребенка от травм;
- повышение выносливости почти в любом виде спорта;
- укрепление костей;
- обеспечение нормального кровяного давления и уровня холестерина;
- повышение метаболизма;
- сохранение нормального веса;
- повышение чувства собственного достоинства и самооценки у ребенка;

Основная **цель** программы «Грация» - содействие всестороннему развитию физических и духовных сил дошкольников.

Основная задача — укрепление здоровья ребенка, профилактика наиболее часто встречающихся заболеваний детского возраста и коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

К **частным задачам** относятся:

- оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- развитие и функциональное совершенствование органов дыхания кровообращения, сердечнососудистой, нервной систем организма,
- совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей.
- содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха памяти, внимания, умению согласовывать движения с музыкой;
- оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка;
- формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;

- содействие воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.

2. Структура программы

Программа «Грация» состоит из трех разделов:
I раздел включает: общие основы применения лечебно-профилактического танца, задачи, методы и средства, организация и проведение занятий.
II раздел представлен комплексами танцевальных упражнений общеразвивающего воздействия. Это строевые и общеразвивающие упражнения, танцевальные упражнения при ходьбе, на месте и в передвижениях, беге и прыжках, суставная гимнастика. С целью снятия напряжения и раскрепощения различных мышечных групп разработаны упражнения на расслабление мышц и связок, дающие возможность применить приемы поглаживания, растирания, разминания и вибрации для снижения физической нагрузки и расслабления. Такие приемы самомассажа, как «постукивания», можно использовать для мобилизации занимающихся к началу занятий или как отвлекающие упражнения.
В III разделе представлены упражнения и танцы специального воздействия. Это упражнения, направленные на формирование осанки, коррекцию и исправление дефектов позвоночника и стопы. Упражнения дыхательной гимнастики, развивающие и укрепляющие мышцы, способствующие правильному дыханию, танцевальные упражнения на больших гимнастических мячах-фитболах, степах, баланс-гимнастика.

3. Условия реализации программы

Срок реализации программы: 1 год.
Объем учебного времени: занятия проводятся 1 раз в неделю по 30 минут
Форма проведения занятий: групповая, подгрупповая.
При формировании групп необходимо учитывать:
- возраст занимающихся;
- принадлежность к медицинской группе;
- психофизиологические особенности ребенка.

Воспитатель по физической культуре, ведущий занятия, ознакомлен с медицинской картой каждого ребенка и ведет педагогический контроль над уровнем его физического развития и состоянием здоровья. Группа занимающихся средней наполняемости — от 10 до 15 человек, можно проводить занятия и малыми

группами (по 4—5 человек), а также индивидуально. Организованная деятельность по дополнительному образованию «Грация» проводится в спортивном зале, отвечающем всем гигиеническим требованиям (размеры зала, освещение, проветривание, покрытие пола, оборудование, инвентарь). Воспитатель по ФК ведет журнал посещаемости занятий, где отмечается весь объем учебного материала, педагогический и врачебный контроль и достижения самих занимающихся.

Основными средствами являются:

- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности без предметов;
- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности с предметами (мяч, гимнастическая палка, обруч и др.)
- физические упражнения на гимнастических снарядах (гимнастической скамейке, гимнастической стенке, фитболах, степах и др.).

Все они выполняются под музыкальное сопровождение. Исходными положениями таких упражнений могут быть: лежа на спине, на животе, на боку; сидя с прямыми и согнутыми ногами; на пятках; в упорах присев, упорах стоя на коленях; стоя, в висах.

Упражнения общей направленности включают строевые упражнения, общеразвивающие упражнения при ходьбе на месте и в передвижениях, беге, прыжках, упражнения суставной гимнастики, на растягивание и расслабление мышц, и танцевальные упражнения.

Комплексы физических упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной силы (формируют «мышечный корсет»), выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решаются задачи общей физической подготовленности занимающихся, а в связи с этим и их физического развития.

Упражнения специальной направленности включают упражнения для формирования и закрепления осанки, профилактики плоскостопия, дыхательную гимнастику, пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз, фитбол-гимнастику, степ-аэробику, танцевальную аэробику, игровой стретчинг.

Комплексы физических упражнений специальной направленности содействуют той функции или системе организма занимающихся, на которую они направлены. Здесь используется большинство упражнений коррекционной и лечебно-профилактической направленности.

Основной формой проведения является организованная деятельность. В структуру любой организованной деятельности по физической культуре входят три части: подготовительная, основная и заключительная.

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 занятия. В процессе выполнения различных упражнений могут решаться и частные лечебно-профилактические задачи.

Подготовительная часть, в зависимости от поставленных задач, занимает 7—10 минут от общего времени.

Основная часть занимает большую часть времени и длится 20—22минуты. 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 определенной лечебной направленности, 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, стопу, 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 5—7 минут. 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.

В композициях **фитбол-гимнастики, а также танцевальной аэробике** можно использовать следующие базовые (основные) шаги аэробики, которые хорошо адаптируются к специфике проведения упражнений сидя на мяче:

- March — марш — шаги на месте, вперед, назад, по диагонали и пр.
- Step-touch — приставной шаг вправо, влево, вперед, назад, с поворотами.
- Knee-up — подъем согнутой ноги, колено вверх.
- Lunge — выпад вперед, в сторону.
- Kick — выброс ноги вперед разгибая, ногу вперед, выполнить мах.
- Jack (jamping jack) — прыжки ноги врозь-вместе, сидя на мяче.
- V-step—ходьба ноги врозь-вперед, ноги вместе -назад и другие.

Шаги, используемые в **степ–аэробике**:

- *March*(*марш*)–ходьба на месте.
- *Step* (*степ*)–шаг.
- *Basicstep (бэсик степ).* Шаг ногой вперед-назад. И.П.стоя на полу ноги вместе. 1-выполнить правой ногой шаг на степ, 2- левую ногу на степ приставить.3- шаг на пол правой ногой,4- левую приставить.
- *Steptouh*(*степ тач*)–приставной шаг в сторону. И.П.стоя на полу ногивместе.1- выполнить правой ногой шаг в сторону,2- левую приставить.3-левой ногой шаг в сторону,4-правую приставить.
- *V-step*(*ви-степ*)–шаг на степ ноги врозь, назад ноги вместе.На4счета.И.П. стоя на полу ноги вместе. 1-выполнить правой ногой шаг на правый край степа, 2- левую ногу поставить на левый край степа.3- шаг на пол правой ногой,4- левую приставить.
- *Toetouch*(*тоутач*)–касание носком пола или степа на каждый счет.

- *Mambo*(*мамбо*)–шаги на месте с переступанием вперед, назад. И.П.стоя на полу ноги вместе. 1-выполнить правой ногой шаг на степ, 2- левую нога на полу переступающий шаг. 3- шаг на пол правой ногой,4- левую приставить.
- *Openstep*(оупэн степ) –открытый шаг. И.П.ноги шире бедер.1-выполнитьполу присед и поставить правую ногу на носок, 2- полу присед, поставить левую ногу на носок. На 4 счета.
- *Legcurl*(*лэгкерл*)– «захлест»голени назад. 1-шаг правой ногой на степ, 2-левую ногу согнуть назад. 3-поставитьлевуюногуна пол. 4- правую приставить.
- *Kneeup*(*ни ап*)– «подъем колена вверх». 1-шаг правой ногой на степ,2-левую ногу согнуть в колене и поднять вверх. 3-поставить левую на пол.4-правую приставить.
- *Kickside(мах ногой в сторону ,вперед, назад).* 1-шаг левой ногой на степ,2-правую ногу выпрямить и сделать мах ногой. 3-поставить правую на пол.4- левую приставить.

Форма подведения итогов

- Мониторинг достижения детьми планируемых результатов
- Открытый показ организованной деятельности по дополнительному образованию для родителей и педагогов
- Участие в методических объединениях и мероприятиях различного уровня
- Видеоматериал
- Фотоотчет
- Интернет- ресурсы

4. Учебно–тематический план

Работа с детьми

Гимнастические упражнения (разновидности ходьбы, прыжков, бега, ОРУ без предметов и с предметами).

Упражнения общеразвивающего воздействия:

а) игровой стретчинг;

б) суставная гимнастика;

в) дыхательные упражнения;

г) приемы массажа и самомассажа;

д) упражнения на расслабление.

Упражнения специального воздействия:

а) упражнения с мячом (броски, ведение мяча, упражнения в парах);

б) основные базовые шаги фитбол – аэробики;

в) упражнения на фитболах (комплексы упражнений с фитбол- мячами);

г) основные базовые шаги степ-аэробики (комплексы упражнений на степах);

д) базовые элементы танцевальной аэробики (основные позиции рук и ног, движения ног, корпуса, махи и вращения, варианты прыжков)

Подвижные игры и эстафеты.

Работа с родителями

	Мероприятие	Сроки проведения	Ответственные
1. Флешмоб с родителями		Октябрь- апрель	
2.	Консультация «Роль отца в приобщении ребенка к физической культуре и спорту	октябрь	
3.	Информационные **памятки «Как правильно подобрать лыжи, обувь и одежду на прогулку ребенку»**	январь	
4	Памятки – рекомендации: «Комплекс упражнений по профилактике и коррекции начальных форм плоскостопия»	февраль	

5. Содержание программы дополнительного образования «Грация»

№п/п	Наименование темы	Количество часов	Примечания
1	«Красавица осень»	2	
2	«Волшебные мячи»	2	
3	«Любимые игрушки»	2	
4	«Разноцветный салют»	2	
5	«Зоопарк»	2	
6	«Гимнасты в цирке»	2	
7	«Волшебница зима»	2	
8	«Веселый обруч»	2	
9	«Новогодние превращения»	2	
10	«Путешествия на лодках»	2	
11	«Незнайки»	2	
12	«Путешествие в зимний лес»	2	
13	«На птичьем базаре»	2	
14	«Путешествие с препятствиями»	2	
15	«Деревья в лесу»	2	
16	«Олимпийские гимнастки»	2	
17	«В саду»	2	
18	«Едем на машине»	2	
	Общее количество часов	**36**	

Содержание программы

Тема 1. «Красавица осень» (2 часа), вводное занятие

Задачи:

- развивать координацию движений, психомоторные способности, чувство ритма;
- способствовать развитию крупных мышц тела (плечевого пояса, спины, живота), суставно-связачного аппарата рук, ног, позвоночника в упражнениях, оказывающие оздоровительные воздействия на организм;
- тренировать выносливость, способность ориентироваться в пространстве.

Оборудование: Магнитола, зонт.

Методические приемы: объяснение, показ, поощрение, творческое задание

Содержание:

1. Разминка
2. ОРУ без предметов
3. Подвижная игра «Солнышко и дождик»

Тема 2.«Волшебные мячи» (2 часа)

Задачи:

- способствовать совершенствованию функции равновесия;
- способствовать развитию крупных мышц тела (плечевого пояса, спины, живота), суставно-связачного аппарата рук, ног, позвоночника в упражнениях, оказывающие оздоровительные воздействия на организм;
- тренировать выносливость, сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Оборудование: Магнитола, фитболы.

Методические приемы: объяснение, показ, поощрение, творческое задание

Содержание:

1. Разминка
2. ОРУ на фитболах
3. Подвижная игра «Мой веселый мяч»

Тема 3. «Любимые игрушки»(2 часа)

Задачи:

- Развивать гибкость, подвижность суставов, растяжку мышц;
- Развивать творчество, фантазию, музыкальные способности;
- способствовать развитию крупных мышц тела (плечевого пояса, спины, живота), суставно-связачного аппарата рук, ног, позвоночника в упражнениях, оказывающие оздоровительные воздействия на организм;
- тренировать выносливость, сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Оборудование: Магнитола, маска медведя.

Методические приемы: объяснение, показ, поощрение, творческое задание

Содержание:

1. Разминка
2. ОРУ без предметов
3. Подвижная игра «У медведя во бору»

Тема 4.«Разноцветный салют»(2 часа)

Задачи:

- обучать правильному дыханию – равномерности ритма дыхания;
- способствовать профилактике нарушения опорно-двигательного аппарата;
- развивать ловкость, чувство ритма;
- тренировать выносливость, сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Оборудование: Магнитола, помпоны.

Методические приемы: объяснение, показ, поощрение

Содержание:

1. Разминка
2. ОРУ с помпонами
3. Подвижная игра «Найди свой салют»

Тема 5.«Зоопарк»(2 часа)

Задачи:

- Обогащать двигательный опыт ребенка;
- способствовать профилактике плоскостопия, нарушения опорно-двигательного аппарата;
- развивать ловкость, чувство ритма;
- формировать умения слушать;

Оборудование: Магнитола, маска волка

Методические приемы: объяснение, показ, поощрение, творческое задание

Содержание:

1. Разминка
2. ОРУ без предметов
3. Подвижная игра «Заяц и волк»

Тема 6.«Гимнасты в цирке»(2 часа)

Задачи:

- Обогащать двигательный опыт ребенка;
- способствовать профилактике плоскостопия, нарушения опорно-двигательного аппарата;
- развивать координацию;
- формировать умения слушать;
- развивать умения ритмически согласованно выполнять простые движения;
- тренировать выносливость, сердечно-сосудистую и дыхательную системы

Оборудование: Магнитола, степ-платформы

Методические приемы: объяснение, показ, поощрение

Содержание:

1. Разминка
2. ОРУ на степ-платформах
3. Подвижная игра «Пингвины на льдинках»

Тема 7. «Волшебница зима»(2 часа)

Задачи:

- научить согласовывать движения друг с другом ;
- способствовать профилактике плоскостопия, нарушения опорно-двигательного аппарата;
- развивать координацию движений;
- учить согласовывать движения с музыкальным сопровождением.

Оборудование: Магнитола, маска лисы

Методические приемы: объяснение, показ, поощрение, творческое задание

Содержание:

1. Разминка
2. ОРУ без предметов
3. Подвижная игра «Хитрая лиса»

Тема 8.«Веселый обруч»(2 часа)

Задачи:

- способствовать профилактике плоскостопия, нарушения опорно-двигательного аппарата;
- развивать ловкость в движении с предметами (обруч);
- учить согласовывать движения с музыкальным сопровождением;
- развивать умения ритмически согласованно выполнять простые движения;

Оборудование: Магнитола, обручи

Методические приемы: объяснение, показ, поощрение

Содержание:

1. Разминка
2. ОРУ с обручем
3. Подвижная игра «Гроза»

Тема 9.«Новогодние превращения» (2 часа)

Задачи:

- способствовать профилактике плоскостопия, нарушения опорно-двигательного аппарата;
- развивать гибкость, подвижность суставов, растяжки мышц;
- учить передавать в движении образы животных;
- развивать умения взаимодействовать друг с другом.

Оборудование: Магнитола, маска кошки

Методические приемы: объяснение, показ, поощрение, творческое задание

Содержание:

1. Разминка

2. ОРУ без предметов
3. Подвижная игра «Птички и кошка»

Тема 10.«Путешествия на лодках»(2 часа)

Задачи:

- создавать условия для правильного положения туловища и формирования правильной осанки;
- развивать координацию движений;
- содействовать укреплению мышечных групп;
- развивать умения ритмически согласованно выполнять простые движения;

Оборудование: Магнитола, фитболы

Методические приемы: объяснение, показ, поощрение

Содержание:

1. Разминка
2. ОРУ на фитболах
3. Игра-эстафета «Кто быстрее»

Тема 11. «Незнайки»(2 часа)

Задачи:

- Обучать танцевальным движениям;
- развивать ловкость, координацию движений;
- содействовать укреплению мышечных групп;
- способствовать профилактике плоскостопия, нарушения опорно-двигательного аппарата

Оборудование: Магнитола,

Методические приемы: объяснение, показ, поощрение, творческое задание

Содержание:

1. Разминка
2. ОРУ без предметов
3. Подвижная игра «Карусель»

Тема 12. «Путешествие в зимний лес»(2 часа)

Задачи:

- обогащать двигательный опыт ребенка;
- развивать ловкость, гибкость, подвижность суставов;
- содействовать укреплению мышечных групп;
- тренировать выносливость, сердечно-сосудистую и дыхательную системы

- способствовать профилактике плоскостопия, нарушения опорно-двигательного аппарата

Оборудование: Магнитола

Методические приемы: объяснение, показ, поощрение, творческое задание

Содержание:

1. Разминка
2. ОРУ без предметов
3. Подвижная игра «Карусель»

Тема 13. «На птичьем базаре»(2 часа)

Задачи:

- развивать пластичность, ловкость, гибкость, подвижность суставов;
- содействовать укреплению мышечных групп;
- учить согласовывать движения с музыкальным сопровождением;
- воспитывать уверенность в своих силах
- тренировать выносливость, сердечно-сосудистую и дыхательную системы
- способствовать профилактике плоскостопия, нарушения опорно-двигательного аппарата

Оборудование: Магнитола, маска кошки

Методические приемы: объяснение, показ, поощрение, творческое задание

Содержание:

1. Разминка
2. ОРУ без предметов
3. Подвижная игра «Птички и кошка»

Тема 14.«Путешествие с препятствиями»(2 часа)

Задачи:

- развивать пластичность, ловкость, гибкость, подвижность суставов;
- развивать мышцы брюшного пресса, спины;
- учить согласовывать движения с музыкальным сопровождением;
- воспитывать уверенность в своих силах

Оборудование: Магнитола, степ-платформы

Методические приемы: объяснение, показ, поощрение

Содержание:

1. Разминка
2. ОРУ на степ-платформах
3. Подвижная игра «Космонавты»

Тема 15.«Деревья в лесу»(2 часа)

Задачи:

- Тренировать выносливость, способность ориентироваться в пространстве;
- способствовать профилактике плоскостопия, нарушения опорно-двигательного аппарата
- учить согласовывать движения друг с другом;
- развивать чувство ритма.

Оборудование: Магнитола

Методические приемы: объяснение, показ, поощрение, творческое задание

Содержание:

1. Разминка
2. ОРУ без предметов
3. Подвижная игра «Волшебные елочки»

Тема 16.«Олимпийские гимнастки»(2 часа)

Задачи:

- развивать пластичность, ловкость, гибкость, подвижность суставов;
- способствовать профилактике плоскостопия, нарушения опорно-двигательного аппарата
- учить согласовывать движения друг с другом применяя предметы (обруч);
- развивать умение взаимодействовать друг с другом.

Оборудование: Магнитола, обручи

Методические приемы: объяснение, показ, поощрение

Содержание:

1. Разминка
2. ОРУ с обручем
3. Подвижная игра «Гроза»

Тема 17.«В саду»(2 часа)

Задачи:

- развивать пластичность, ловкость, гибкость, подвижность суставов;
- способствовать профилактике плоскостопия, нарушения опорно-двигательного аппарата;
- формировать чувство ритма, темпа;
- развивать внимание, пространственную ориентацию, умение взаимодействовать друг с другом.

Оборудование: Магнитола, мячи

Методические приемы: объяснение, показ, поощрение, творческое задание
Содержание:

1. Разминка
2. ОРУ с обручем
3. Подвижная игра «Кто скорее соберет»

Тема 18.«Едем на машине»(2 часа)
Задачи:

- развивать пластичность, ловкость, гибкость, подвижность суставов;
- способствовать профилактике плоскостопия, нарушения опорно-двигательного аппарата;
- совершенствовать функции равновесия и двигательного контроля;
- воспитывать трудолюбие, умение взаимодействовать друг с другом.

Оборудование: Магнитола, фитболы
Методические приемы: объяснение, показ, поощрение
Содержание:

4. Разминка
5. ОРУ на фитболах
6. Подвижная игра «Спрячься в домик»

6. Методическое обеспечение программы

- учебно–тематический план;
- спортивное оборудование: мячи большого диаметра «фитболы», гантели, мягкие модули, степ – платформы, тренажеры;
- картотека комплексов упражнений общеразвивающего воздействия;
- картотека комплексов специального воздействия;
- аудиотека для музыкального сопровождения

7. Планируемые результаты освоения программы дополнительногообразования «Грация»

В конце учебного года обучения у воспитанника:

- сформирована правильная осанка;
- развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- наблюдается снижение заболеваемости детей, посещающих кружок;

- сформирован стойкий интерес к занятиям физической культурой;
- сформирован интерес к собственным достижениям;
- сформирована мотивация здорового образа жизни.

8. Мониторинг достижения детьми планируемых результатов

№ п/п	ФИО ребенка	**Ритмичность выполнения основных видов гимнастических упражнений**	**Сформированность выполнения связок ОРУ под музыку**	**Сформированность навыков владения фитболом**	**Сформированность навыков владения степом**	**Сформированность навыков владения ба зовыми основамитанц. аэробики**	**Владение основными приемами дыхательной гимнастики, самомассажа**	**Сформированность навыка выполнения упражнений суставной гимнастики и стретчинга**

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: высокому, среднему, низкому.

Высокий – выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) взрослого.

Средний – выполняет самостоятельно, при напоминании взрослого.

Низкий – выполняет отдельные движения(элементы)самостоятельно, основные – в совместной со взрослым деятельности.

Используемая литература

1. Анисимова Т.Г., Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет. Волгоград, Учитель 2010 г.
2. Безруких М.М. Здоровье- формирующее физическое развитие. Двигательные программы для детей 5-6 лет. СПб, ВЛАДОС, 2011г.
3. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М., Скрипторий, 2014г.
4. Зимонина В.Н. Воспитание ребенка-дошкольника. Росинка. Расту здоровым. М., Владос, 2014 г.
5. Каштанова Г.В. .Мамаева Е.Г., Лечебная физкультура и массаж М.,Аркти,2007г.
6. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж. ЧП Лакоценин СС 2012г.
7. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. Воронеж, учитель, 2015г.
8. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду// Инструктор по физкультуре. 2012 №4.
9. Тимофеева, Т.Н. Черлидинг для дошкольников / Т.Н. Тимофеева, О.О. Татаринова, М.В. Соколова // Детский сад: теория и практика. – 2011. - № 10. – С. 68-75.
10. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду 5-7 лет. М.Гном и Д.,2013г.
11. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес - Данс», учебное пособие СПб, «Детство-пресс»2013г.
12. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г, «Са-Фи-Дансе», танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб, «Детство-пресс»2011г.
13. http://secret-terpsihor.com.ua/2012-02-26-12-12-00.html.