

ПРИНЯТА

Протокол Педагогического
совета МДОАУ № 190
от 30.08.2024 №4

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МДОАУ №190
от 30.08.2024 № 65

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Грация»**

Возраст детей 5-7 лет

Срок реализации 9 месяцев.

Программа составлена:
Педагогом дополнительного
образования
Исхаковой О.В.

г . Оренбург

Содержание программы

		стр.
I.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	5
1.1.	Пояснительная записка	5
1.2.	Цели и задачи реализации программы	7
1.3.	Принципы и подходы к формированию программы	7
1.4.	Возрастные и индивидуальные особенности детей	8
1.5.	Планируемые результаты освоения программы	11
II	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	11
2.1.	Метод реализации программы	12
2.2.	Формы реализации программы	12
2.3.	Программное содержание	18
2.4.	Интенсивность нагрузки	20
2.5.	Взаимодействие с родителями	20
III	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	20
3.1.	Описание материально-технического обеспечения реализации программы	20
3.2.	Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания детей.	20
3.3.	Формы проведения промежуточной аттестации	21
3.4.	Учебный план	26
3.5.	Календарный учебный график	28

Паспорт программы

Наименование программы	Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Грация»
Обоснование для разработки программы	<p>Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Грация» составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ 2. Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» 3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; 4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
Цель программы	удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в художественно-эстетическом развитии и физическом совершенствовании
Задачи программы	<ul style="list-style-type: none"> - формировать правильную осанку - развивать музыкальность и чувство ритма - развивать физические качества: гибкость, силу, выносливость, быстроту, ловкость, чувство равновесия и координационные способности; - обучить основным движениям аэробики и простейшим акробатическим упражнениям; - воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни
Сроки и этапы реализации программы	<p>9 месяцев по блочно-модульной системе. Этапы реализации:</p> <p>Знакомство с базовыми движениями аэробики. Знакомство с элементами гимнастики и акробатики. Разучивание движений и элементов спортивно-танцевального номера. Постановка и разучивание рисунка номера. Закрепление рисунка номера.</p>
Форма промежуточной	Открытый урок

аттестации	
Ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> - у детей сформирована правильная осанка - у детей сформированы музыкальность и чувство ритма - у детей сформированы физические качества: гибкость, сила, выносливость, быстрота, ловкость, чувство равновесия и координационные способности; - дети знают и умеют выполнять основные движения аэробики и акробатические упражнения; - у детей сформирована потребность к ведению здорового образа жизни
Форма объединения	секция

І. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Здоровье – это великая ценность каждого человека. И оно немислимо без систематических занятий физическими упражнениями.

Существует много факторов, которые в течение жизни ослабляют здоровье, и лишь немногие способны его укрепить. В первую очередь – это регулярные занятия физической культурой.

«Королевой физического воспитания» дошкольников является оздоровительная аэробика. Она способствует всестороннему гармоничному физическому развитию ребенка, а также формированию активной жизненной позиции.

Систематические занятия аэробикой не только совершенствуют приспособительные механизмы детского организма, снимают нервно-психическое перенапряжение, улучшают процессы обмена веществ и кровоснабжения тканей и органов, но и формируют дисциплинированность, сплоченность, умение работать в команде и развивают способность к импровизации.

Аэробика является важнейшей и эффективной здоровьесберегающей технологией, которая направлена не только на развитие физических качеств, но и на укрепление здоровья.

Доступность аэробики основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность — в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и упражнениями танцевальной аэробики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям детей, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных. Метод музыкального движения используется для развития эмоциональной, коммуникативной, психофизической и духовно-нравственной сферы развития личности ребенка.

В системе физического воспитания детей дошкольного возраста акробатика занимает особое место и является одним из основных средств формирования здорового образа жизни, физического развития, закаливания организма, двигательных умений и навыков.

Акробатика – это разновидность гимнастики, включающая в себя упражнения на ловкость, гибкость, прыгучесть, силу и балансировку.

С помощью акробатики наиболее успешно развиваются не только умения владеть своим телом, управлять его движениями, (сила, ловкость, гибкость, быстрота, выносливость), но и психологические свойства (воля, смелость, настойчивость, трудолюбие). Именно поэтому обучение спортивной акробатике позволяет успешно решать задачи гармонического развития детей любого возраста.

Соединение движения, музыки и игры, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координационные способности, музыкальность и чувство ритма, делают его движения выразительными и красивыми.

Интересная, нетрадиционная форма подачи педагогом программного материала является привлекательной для детей, в отличие от традиционной организации обычных физкультурных занятий, проводимых в дошкольных учреждениях.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Грация» (оздоровительная аэробика с элементами акробатики) далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Общая цель физического воспитания – это сохранение и укрепление здоровья ребенка.

Потребность наиболее полного раскрытия физических способностей ребенка и послужила причиной создания данной программы физкультурно-спортивной направленности.

Программа предназначена для реализации в образовательных учреждениях, в концепцию которых включена деятельность по физическому совершенствованию детей дошкольного возраста.

Новизна программы заключается в том, что программа включает новое направление в здоровьесберегающей технологии: оздоровительная аэробика с элементами акробатики, освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний, и формированию компетенций в области обеспечения безопасной жизнедеятельности, и раскрытию спортивного и творческого потенциала учащихся.

Педагогическая целесообразность дополнительной общеобразовательной программы обоснована ее ориентацией на поддержку каждого воспитанника в его самопродвижении по индивидуальной траектории обучения. Педагогическую целесообразность общеразвивающей программы заключается в формировании у учащегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (общий номер), с одной стороны, и формировании самодостаточного проявления, всего творческого потенциала при выполнении индивидуальных элементов ребенка в коллективном постановочном процессе формирования спортивного номера, с другой стороны. Движения построены «от простого к сложному», подготавливают организм к физической нагрузке, укрепляют мышцы спины, ног, шеи, рук, способствуют гибкости, координации и ловкости.

Актуальность программы

В настоящее время задача оздоровления детей дошкольного возраста занимает центральное место в современном обществе. Именно в этом периоде закладывается фундамент здоровья, формируется правильное физическое развитие, двигательные способности и интерес к занятиям любимым делом.

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И, чаще всего, ребенок только на занятиях по физической культуре может дать волю энергии, заложенной в нем. Но этого, конечно, недостаточно, чтобы дети могли вдоволь подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой и акробатикой.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Грация» направлена на сохранение и укрепление здоровья детей, а именно: увеличение жизненной емкости легких, улучшение физической и интеллектуальной работоспособности, укрепление опорно-двигательного аппарата, мотивацию на здоровый образ жизни. Систематические занятия оздоровительной аэробикой с элементами акробатики оказывают положительный эффект на организм ребенка. Освоение программного материала

дает возможность дошкольникам добиваться отличных показателей не только в области физической культуры, но и в развитии творческого воображения, фантазии, формировании здорового образа жизни.

1.2 Цели и задачи реализации программы

Цель: удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в художественно-эстетическом развитии и физическом совершенствовании

Задачи:

- формировать правильную осанку
- развивать музыкальность и чувство ритма
- развивать физические качества: гибкость, силу, выносливость, быстроту, ловкость, чувство равновесия и координационные способности;
- обучить основным движениям аэробики и простейшим акробатическим упражнениям;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни

Программа рассчитана на 9 месяцев – 72 часа в год.

Программа предполагает 2 занятия в неделю во 2 половине дня. Продолжительность занятия: 30 минут;

Общее количество человек в группе: 15-20

Количество групп: 1

1.3 Принципы и подходы к формированию программы

В основу программы заложены следующие основные принципы:

1) построение деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;

2) личностно-развивающего и гуманистического взаимодействия и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.

3) поддержки инициативы ребенка, уважение к его личности.

4) сотрудничество с семьей обеспечение единства подхода к воспитанию детей в условиях дополнительного образования.

5) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах аэробики и элементов акробатики;

6) воспитывать у детей в процессе обучения базовым шагам аэробики - любовь к движению под музыку.

7) последовательности и систематичности в изучении акробатических элементов, от простого к сложному. Постепенный переход от усвоенного материала к новому.

8) подбирать движения аэробики, элементы акробатики и музыку в соответствии с возрастными особенностями детей.

9) наглядности: в процессе обучения главную роль играет так называемая звуковая и зрительная наглядность. Методические пособия (иллюстрация спортсменов). Основной прием наглядности: -это показ исполнения педагогом.

10) прочности: изученные танцевально - спортивные номера детьми через некоторое время забываются, если их систематически не повторять. Закрепление номеров должно быть не просто механическим повторением, а сознательным его воспроизведением.

В программе учитываются следующие подходы:

1) личностно-ориентированный подход - ставит в центр образовательной системы личность ребенка, развитие его индивидуальных особенностей.

2) деятельный подход - предполагает, что в основе развития лежит не пассивное созерцание окружающей действительности, а активное и непрерывное взаимодействие с ней.

Совместная деятельность ребенка выстраивается на основе сотрудничества с педагогом.

3) системный подход-это организация образовательного процесса, в котором главное место отводится активной и разносторонне, в максимальной степени самостоятельной познавательной деятельности ребенка. Его ключевым моментом является постепенный уход от информационного репродуктивного знания к знанию действия. Это подход к организации процесса обучения, в котором на первый план выходит проблема самоопределения ребенка в учебном процессе.

4) индивидуальный подход- выражает в том, что общие задачи воспитания, которые стоят перед педагогом, работающий с коллективом детей, решаются им посредством педагогического воздействия на каждого ребенка, исходя из знания его психологических особенностей и условий жизни.

1.4 Возрастные и индивидуальные особенности детей

5 - 6 лет

Шестой год жизни ребёнка характеризуется замедлением скорости роста тела. По данным Института возрастной физиологии РАО за год прибавляется около 4-5 см. роста, 1,5-2 кг массы, 1-2 см. окружности грудной клетки. Высота головы приближается к 1/6 длины тела. Тело растёт неравномерно – длина ног и верхней части тела растёт медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Увеличение физиологических показателей на фоне недостаточно выраженной корреляции с антропометрическими признаками свидетельствует о том, что в данный период жизни они в значительной мере зависят от обучения, а также от индивидуального двигательного опыта ребёнка.

Развитие опорно - двигательной системы ребенка (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) к пяти-шести годам ещё не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причём у разных костей фазы развития неодинаковы.

Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребёнком тяжестей, нарушается осанка.

В течение шестого года быстро увеличивается длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Как на протяжении всего дошкольного возраста, так и в шестилетнем возрасте у ребёнка преобладает тонус мышц-разгибателей, что не дает возможности при длительном статистическом положении долго удерживать спину прямой. К шести годам подходит к завершению период количественных и качественных преобразований в сердечно-сосудистой системе, но она ещё не достигает полного развития. Пульс неустойчив и не всегда ритмичен.

Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идет неравномерно. В специальной литературе указывается, что у старших дошкольников в 53% случаев выявлен средний уровень функциональной зрелости системы дыхания. ЖЕЛ у ребенка 5-6 лет в среднем 1100-1200 см³, но она зависит и от других факторов – длины тела, типа дыхания и других.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием ряда морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера поверхности коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга. Завершается, например, дифференциация нервных элементов тех слоев (так называемых ассоциативных зон), в которых осуществляются процессы, определяющие успех сложных умственных действий: обобщения, осознания последовательности событий и причинно-следственных отношений, формирования сложных межанализаторных связей. Благодаря этому возрастает осознанность освоения детьми шестого года жизни более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

6 - 7 лет

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё еще эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. Сила мышц кисти рук увеличивается до 13-15 кг к 7 годам. Сила мышц туловища (становая сила) к 7 годам увеличивается почти в 2 раза: с 15-17 кг (в 3-4 года) до 32-34 кг.

К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту - в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 дц³ воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2-7 раз, а при беге - еще больше. По данным специалистов, легочная ткань имеет большее количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей 6-7 лет характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в лёгких.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно - сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки.

Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, так как двигательные стереотипы не только намного легче формируются, но и возможна их модификация, то есть улучшение качества двигательной деятельности дошкольников.

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия

проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

Индивидуальные особенности детей 5-7 лет

Полноценному развитию детей способствует индивидуальный подход, который невозможен без знания индивидуальных особенностей каждого ребенка. Организация образовательной деятельности по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Грация» осуществляется с учетом индивидуальных физиологических и психологических особенностей детей.

Списочный состав обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Грация» - 17 человек.

Показатели антропометрических исследований развития воспитанников свидетельствуют об их соответствии возрастам детей.

Распределение детей по группам здоровья

Показатели		
	Кол-во	%
1 группа здоровья	4	24%
2 группа здоровья	13	76%
3 группа здоровья		

Таким образом, большинство детей со 2 группой здоровья – 76%

Особенности поведения ребенка его самочувствие в определенной мере, зависит как от его физического состояния, так и от темперамента.

Психологические особенности детей, занимающихся по дополнительной общеразвивающей программе «Грация»

Изучение особенностей детей позволяет получить объективные данные о темпераменте ребенка, что является основой индивидуального подхода к каждому ребенку. В качестве метода определения типа темперамента детей дошкольного возраста выступает наблюдение за ребенком в различных видах деятельности, за его поведением, эмоциональными реакциями, особенностями взаимодействия со сверстниками и взрослыми, а также беседы с родителями.

Распределения контингента обучающихся по доминированию типа темперамента

Тип темперамента холерик	Тип темперамента сангвиник	Тип темперамента флегматик	Тип темперамента меланхолик
2ч. (12%)	14(82%)	1(6%)	0

Распределения контингента обучающихся по доминированию типа темперамента

Изучение психологических особенностей детей является основой для реализации индивидуального подхода к каждому ребенку.

Психологические особенности	5-7 лет	Итого
Тревожные	0	0
Обидчивые	1	1
Стеснительные	0	0

Детям данных категорий на занятиях уделяется дополнительное внимание, индивидуальный подход, для развития самооценки ребенка, создания ситуации успеха, а также обучения необходимым социальным навыкам поведения.

1.5. Планируемый результат освоение Программы

По окончании 9-и месяцев занятий:

- у детей сформирована правильная осанка
- у детей сформированы музыкальность и чувство ритма
- у детей сформированы физические качества: гибкость, сила, выносливость, быстрота, ловкость, чувство равновесия и координационные способности;
- дети знают и умеют выполнять основные движения аэробики и акробатические упражнения;
- у детей сформирована потребность к ведению здорового образа жизни

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Раздел I. Основы знаний о физической культуре.

1. Вводное занятие. Значение физических упражнений для здоровья человека.

Какое значение оказывают физические упражнения на здоровье человека.

Практика: Игра-аукцион «Здоровье». Комплекс оздоровительной аэробики.

Раздел II. Гимнастика и акробатика.

Практика: Акробатические упражнения: упоры, седы, группировки, перекаты. «Мост» из положения – лежа, полушпагаты, шпагаты: поперечный, продольный шпагат. Акробатическая комбинация из выученных элементов.

Раздел III. Оздоровительная аэробика.

4.1. Общеразвивающие упражнения.

Практика: выполнение общеразвивающих упражнений:

- для мышц рук и плечевого пояса;
- для мышц шеи;
- для мышц ног и брюшного пресса;
- для мышц ног и спины;
- для мышц ног и боковых мышц туловища;
- для мышц ног и тазового пояса;
- упражнения для туловища;
- упражнения для всего тела;
- упражнения для формирования правильной осанки.

4.2. Базовые движения.

Практика: низкая ударность, низкая интенсивность: марш, шаг-касание пола носком, шаг-касание пола пяткой, приставной шаг, ви степ, открытый шаг, захлест голени назад, подъем колена вперед;

- высокая ударность, высокая интенсивность: прыжки «джамп», «джампинг джек»

4.3. Партерные упражнения:

Практика: упражнения на полу, направленные на развитие мышечной силы рук, спины, груди, брюшного пресса, ног и силовой выносливости; на развитие гибкости: «бабочка», «перочинный нож», «дерево» и другие.

Раздел IV. Общая физическая подготовка.

5.1. Развитие физических качеств

Упражнения для развития гибкости: «Отодвинь кубик дальше»; «Слоник пьет водичку», «Змея», «Змея делает колечко»

Упражнения для развития силы: «Самолет», «Ванька-встанька», «Обезьянка лезет на дерево».

Игры и упражнения на развитие выносливости: Бег, ходьба, прыжки. Игры: «Удочка», «Самолет, пулемет, вода», «Паучки», «Раки», «Крабы»

Игры и упражнения для развития быстроты: Игры: «Кто добежит быстрее?», «Успей выбежать из круга», «В одну шеренгу становись (кто быстрее: мальчики или девочки)»

Упражнения для развития ловкости: Игры: «Не задень!», «Ловишки», «Космонавты», «Дни недели, встаньте в ряд»

Упражнения для развития равновесия: Игры: «Перепрыгни через ручеек», «На одной ножке по дорожке», «Из кружка в кружок», «Цапля шагает», «Ласточка летает»

5.2. Подвижные игры. Эстафеты. «Ящерицы», «Тоннель», «Кенгуру»

5.3. Упражнения с предметами: Упражнения с использованием предметов: мячи, обручи, гимнастические палки.

Раздел V. Постановочная работа.

Практика: Постановка спортивно-танцевальной композиции «Чунга-чанга».

2.1. Метод реализации Программы

Блочно-модульный (3 модуля в учебный год).

Время реализации модуля 23-24 занятия.

Этапы модуля:

1. Знакомство с видами спорта (наглядное пособие)
2. Оздоровительная аэробика. Обучать основным шагам аэробики. В виде разминки. Развивать координацию движений, ориентацию в пространстве, выносливость.
3. Спортивная акробатика. Обучать простейшим элементам акробатики. В игровой форме. В основной части занятия. Развивать гибкость и силу.
4. Повторение разученных шагов аэробики и элементов акробатики (практическое занятие).
5. Закрепление шагов аэробики и элементов акробатики (практическое занятие).
6. Постановка и разучивание номера по аэробике с элементами акробатики (практическое занятие).
7. Отработка наиболее сложных элементов спортивно-танцевального номера и самостоятельное исполнение номера детьми.
8. Показ номера на публике.

Темы модулей: 9-и месяцев обучения, 5-7 лет.

1. Постановка номера по аэробике с элементами акробатики
2. Акробатическая комбинация
3. Показ открытого занятия

2.2 Формы реализации программы

Формы проведения занятий: фронтальные, групповые, индивидуальные;

Основными формами обучения детей являются: учебные занятия (занятие-путешествие, занятие-знакомство, комплексные занятия), спортивные праздники, игры.

При необходимости предусмотрены занятия по подгруппам и индивидуально.

В программе выделены три аспекта индивидуализации:

- Индивидуальный подход к детям с учетом состояния здоровья;
- Индивидуальный подход к детям с учетом уровня физической подготовленности;
- Индивидуальный подход к детям с учетом характера двигательной активности.

Условия коллективной формы работы:

- Интерес для всех детей;
- Адаптация к физическим нагрузкам, параметры которых определены закономерностями тренировки и согласованы с состоянием организма тренирующихся, ритмом их возрастного развития и личностными установками, интересами и уровнем притязаний.
- Обеспечения для каждого ребенка оптимальной физической нагрузки и моторной плотности.
- Учет индивидуальных темпов двигательной активности.

Методы и приемы работы на занятиях

Физические упражнения и подвижные игры должны способствовать не только повышению двигательной активности детей, но и их физическому и психическому развитию. Поэтому при подборе упражнений и игр необходимо учитывать поставленные на занятия задачи, возраст и уровень развития учащихся.

Также в занятия включаются упражнения, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата (осанки) и развитие координации движений дошкольников. Значительное место в занятиях занимают упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, связок, мышц. Причем с возрастом и уровнем подготовленности удельный вес упражнений, направленный на развитие гибкости, возрастает прямо пропорционально развитию силы и укреплению всех мышечных групп.

Особенность обучения акробатическим упражнениям связана, прежде всего, с их содержанием и композицией. Упражнения содержат самые разнообразные по структуре движения: акробатические прыжки, стойки, балансирования и др.

Основной формой работы по программе являются занятия, которые располагаются в определенной последовательности и обеспечивают планомерное, систематическое усвоение детьми программного материала.

Программа предусматривает различные варианты игровых форм проведения занятий, в соответствии с которыми педагогом подбираются упражнения, подвижные игры и игры на внимание:

- занятие-путешествие: данный урок проводится в виде путешествия. Дети садятся на «ковер-самолет» или на «морской корабль» и путешествуют по морям, лесам и т.д.;

- занятие-знакомство: на таких уроках дети знакомятся с персонажами, которые обучают их новым умениям и навыкам;

- комплексные занятия проводятся с целью обобщения пройденного материала.

На каждом занятии дети выполняют задания на развитие творческого воображения. На первом году обучения ребенок придумывает какое-либо движение или упражнение, на втором году составляет связки из элементов аэробики или акробатики, на третьем составляет блоки (этюды) спортивно-танцевальной композиции.

Спортивные праздники проходят один раз в квартал в течение 40-60 минут и показывают, каких результатов достигли дети в процессе обучения. В них могут участвовать одна или несколько одновозрастных групп, а так же дети разных возрастов. В программу праздника включаются физические упражнения, подвижные игры, акробатические упражнения, спортивно-танцевальные композиции.

Предварительная подготовка педагога к занятию в значительной степени предопределяет успех в решении намеченных задач.

Подбор физических упражнений осуществляется в соответствии с подготовленностью детей и их возрастом, определяется последовательность их выполнения. Педагог продумывает методику и формы проведения занятия (организация детей, дозировка упражнений, приемы обучения, музыкальное сопровождение и др.), которые необходимо разнообразить в течение каждого занятия в целях повышения двигательной активности, увеличения эмоциональной направленности и выполнения запланированных задач.

Важно предусмотреть комплексное решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

Заранее готовится помещение для занятия, проверяется прочность физкультурного оборудования, подбирается и размещается инвентарь. Перед занятием помещение проветривается и производится влажная уборка.

Эффективность формирования двигательных навыков во многом зависит от правильного подбора методов и приемов обучения.

В основе программы лежат 3 группы методов: наглядные, словесные и практические.

Наглядный метод: Наглядно-зрительные приемы: показ физических упражнений; использование наглядных пособий (картины, рисунки, фотографии); имитация (подражание); зрительные ориентиры (предметы, разметка зала).

Показ применяется при знакомстве детей с новым элементом для создания зрительного представления о физическом упражнении. Педагог показывает упражнение на высоком техническом уровне несколько раз и выбирает место так, чтобы его видели все дети.

Когда у детей уже создано правильное зрительное и мышечно-двигательное представление о движении, целесообразно вызывать словом его образ, активизируя при этом мышление ребенка. Возможно привлечение детей к показу упражнений.

Для лучшего усвоения техники выполнения физических упражнений используются наглядные пособия: картинки, рисунки, фотографии, видеоматериал.

Наглядные пособия целесообразно показывать в свободное от занятий время. Рассматривая их, дети уточняют свои зрительные представления о физических упражнениях.

Имитация – это подражание действиям животных, птиц, насекомых, явлениям природы и общественной жизни. Она занимает большое место при обучении детей физическим упражнениям. Дошкольнику свойственна подражательность, стремление копировать то, что он наблюдает, а не то, что ему рассказывают. Подражая, например, действиям зайчика, мышки, дети входят в образ и с большим удовольствием выполняют упражнения.

Зрительные ориентиры помогают детям правильно выполнить разучиваемое движение. Например, при касании предмета подвешенного выше поднятых рук ребенка увеличивается сила толчка ног, при выполнении наклонов с касанием руками носок ног увеличивается амплитуда движения.

Словесный метод: названия упражнений, описания, объяснения, указания, пояснения; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы к детям; образный сюжетный рассказ; беседа; словесная инструкция.

Показывая и **объясняя** упражнение, педагог одновременно указывает, на какой предмет или действие оно похоже (упражнение «складной ножик»: наклоны вперед из и.п. - сидя, ноги вместе). После того, как упражнение освоено, педагог дает ему название. Названия сокращают время, затраченное на объяснение в дальнейшем.

Описание позволяет словесно обозначить основные элементы техники движений.

Объяснение используется при разучивании упражнений. Постепенно у детей создается представление о каждом элементе. Объяснение должно быть кратким, точным, понятным, образным, эмоциональным.

Указания могут быть использованы для уточнения задания, для предупреждения и исправления ошибок.

В качестве **звуковых сигналов** на занятии используются: музыкальное сопровождение, хлопки, свисток, бубен и т. д.

Вопросы, задаваемые детям, побуждают их к наблюдательности, активизируют мышление и речь. Во время проведения занятия целесообразно спрашивать у детей, кто умеет выполнять данное упражнение, кто помнит правила подвижной игры.

Рассказ, придуманный педагогом или взятый из книги, используется для пробуждения у детей интереса к занятиям. Например, педагог рассказывает о поездке на дачу, о прогулке в лес, а дети выполняют соответствующие упражнения. На занятиях также используются стихи, считалки, загадки.

Беседа способствует уточнению, расширению, обобщению знаний, представлений о технике физических упражнений.

Практический метод: разучивание и повторение упражнений; подвижные игры и игровые упражнения.

Чтобы создать мышечные ощущения, целесообразно сначала повторять упражнения целиком. Наиболее сложные движения можно расчленить на относительно самостоятельные элементы и, осваивая их в облегченных условиях, постепенно подойти к овладению элемента в целом.

С целью закрепления двигательных навыков, упражнения следует проводить в игровой форме. В игре детям предоставляется возможность творческого решения задач, проявления самостоятельности, находчивости в выборе способа действия.

Соревновательный метод применяется в том случае, когда дети хорошо освоили движения. Проводить соревнования нужно быстро и со всей группой одновременно.

Вначале они организуются на правильность выполнения упражнений: кто лучше прыгнет, кто правильно выполнит кувырок. В дальнейшем, по мере закрепления двигательного навыка, критериями оценки становится дальность, высота, быстрота упражнения: кто дальше прыгнет, кто больше отожмется.

Этапы практического занятия

В занятии выделяются 3 части: вводная, основная, заключительная.

Части занятий	Длительность	темп
Вводная часть. Разминка	3 минут	умеренный
Основная часть. Аэробика	20 минут	средний
Основная часть. Гимнастика и акробатика		выше – среднего, высокий
Основная часть. Подвижная игра		Выше среднего
Основная часть. Стретчинг		умеренный
Заключительная часть. Малоподвижная игра. Упражнения в равновесии. Дыхательные упражнения.	2 минут	умеренно - медленный

Вводную часть занятия (разминку) составляют упражнения, непосредственно воздействующие на весь организм ребенка.

Цель разминки - подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к выполнению акробатических элементов.

Продолжительность разминки будет зависеть от температуры окружающей среды, и составлять не более 5 минут.

Разминка проводится в медленном темпе, по принципу "сверху вниз": наклоны головы в стороны, вперед, круговые движения в плечевом суставе, движения таза вперед-назад, подъемы пятки и т.д. Во время разминки должна происходить фиксация: правильного положения корпуса и постановки ног.

Основная часть занятия. Аэробика.

Цель: Разучивание и освоение базовых шагов аэробики, танцевальных связок из этих шагов.

После разминки следует аэробная часть, которая состоит из базовых (основных) шагов аэробики. Во время аэробной части происходит разучивание базовых шагов. При этом они могут соединяться в простейшие связки или следовать один за другим по принципу линейной прогрессии. Если аэробная часть занятия достаточно интенсивна, то в организме происходят следующие процессы:

- повышается частота сердечных сокращений;
- повышается частота дыхания
- увеличивается систолический и минутный объем крови;
- перераспределяется кровоток: кровь отливает от внутренних органов и приливает к мышцам;
- усиливается деятельность дыхательных ферментов в мышцах, т.е. повышается способность мышц потреблять кислород.
- повышаются функциональные возможности организма;
- развиваются координационные способности;
- улучшается эмоциональное состояние занимающихся.

Все это способствует увеличению возможности кардиореспираторной системы переносить кислород к мышцам, переходу в процессе разминки к

аэробному механизму энергообеспечения организма. Продолжительность основной аэробной части 10 минут.

Основная часть занятия. Акробатика.

Цель: Разучивание и освоение акробатического элемента или акробатической комбинации.

Задачи: Развитие и совершенствование основных физических качеств, формирование правильной осанки, воспитание волевых и моральных качеств, творческой активности, изучение и совершенствование основных элементов акробатики.

После аэробной части следует акробатика. Акробатические упражнения:

- седы: ноги вместе, ноги врозь,
- упоры «щучка»,
- группировки «ёжик свернулся в клубок»,
- перекаты в группировке лежа на спине «ёжик покатился»,
- перекаты прогнувшись, лежа на животе «лодочка плывет»,
- перекаты в группировке в сторону «скалка»,
- полумост «радуга», плечевой мост, длинный мост
- полушпагаты «голуби»
- равновесия «цапля», «царь танца»

Основная часть занятия. Подвижная игра.

Цель: закрепить разученные упражнения акробатики в подвижной игре.

Основная часть занятия. Стретчинг.

Следующей частью урока является stretch (стретч), цель которого

-умеренно развить гибкость - возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния).

Заключительный стретч включает в себя растягивающие упражнения для групп мышц, которые у большинства занимающихся растянуты слабо и могут спровоцировать травму при последующих занятиях.

В отличие от всего занятия, заключительный stretch создается структурно-хореографическим методом и выполняется под выбранное тренером музыкальное произведение лирического характера.

Stretch начинается из положения лежа на спине, в котором выполняются статические растяжки для мышц ног. Каждое положение фиксируется и удерживается в течение 8-10 секунд, выполняются поочередные подтягивания ног руками к корпусу, как прямых, так и согнутых с фиксацией в конечном положении, разведение ног в стороны и т.д.

Из седа следует продуманный переход в положение стоя, в котором выполняются всевозможные статические растягивания в выпадах, наклонах, а также упражнения на равновесие с опорой на одну ногу

Заключительная часть. Малоподвижная игра, упражнения в равновесии, дыхательные упражнения.

Цель: Обеспечить максимальный отдых детей в короткий промежуток времени.

В заключительная часть занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на равновесие. По желанию детей можно провести игру. Это

необходимо для создания у занимающихся ощущения законченности занятия. После этого следует поблагодарить детей за занятие.

2.3 Программное содержание 9-и месяцев обучения (5-7 лет)

Общее количество часов в год - 72 часа

Количество занятий в неделю - 2 занятия

Количество групп – 1

Количество детей в одной группе - 15 -20 человек

Мес яц	Задачи		Часы практиче ские
сентябрь	<p><i>Разучивание</i> танцевально-ритмических этюдов. <i>Разучивание</i> аэробных шагов: степ тач, ви степ, степ лайн, виноградная лоза, джампинг джек. <i>Разучивание</i> элементов акробатики: седы, упоры, группировки, перекаты, кувырки мосты шпагаты стойки упражнения в равновесии переворот боком: колесо.</p>	Показ, объяснение, страховка, похвала, поощрение (картинки- наклейки)	9 часов
октябрь	<p><i>Повторение</i> танцевально-ритмических этюдов. <i>Повторение</i> упражнений аэробики с движениями руками <i>Повторение</i> элементов акробатики: седы, упоры, группировки, перекаты, кувырки мосты шпагаты стойки упражнения в равновесии переворот боком: колесо</p>	Показ, объяснение, страховка, похвала, поощрение (картинки- наклейки)	8 часов

Ноябрь	<p><i>Закрепление</i> танцевально-ритмических этюдов. <i>Закрепление</i> упражнений аэробики с движениями руками <i>Закрепление</i> элементов акробатики: седы, упоры, группировки, перекаты, кувырки мосты шпагаты стойки упражнения в равновесии переворот боком: колесо</p>	Показ, объяснение, страховка, похвала, поощрение (картинки- наклейки)	8 часов
Декабрь	<p><i>Совершенствование</i> танцевально-ритмических этюдов. <i>Совершенствование</i> упражнений аэробики с движениями руками <i>Совершенствование</i> элементов акробатики: седы, упоры, группировки, перекаты, кувырки мосты шпагаты стойки упражнения в равновесии переворот боком: колесо <i>Показательное открытое занятие</i> для родителей</p>		9 часов
Январь	<p><i>Разучивание</i> танцевальных связок из аэробных шагов <i>Разучивание</i> акробатических комбинаций из элементов акробатики <i>Разучивание</i> спортивно-танцевальных этюдов (аэробика + акробатика)</p>		6 часов
Февраль	<p><i>Повторение</i> танцевальных связок из аэробных шагов <i>Повторение</i> акробатических комбинаций из элементов акробатики <i>Повторение</i> спортивно-танцевальных этюдов (аэробика + акробатика)</p>		8 часов
Март	<p><i>Закрепление</i> танцевальных связок из аэробных шагов <i>Закрепление</i> акробатических комбинаций из элементов акробатики <i>Закрепление</i> спортивно-танцевальных этюдов (аэробика + акробатика)</p>		9 часов
Апрель	<p><i>Совершенствование</i> танцевальных связок из аэробных шагов <i>Совершенствование</i> акробатических комбинаций из элементов акробатики <i>Совершенствование</i> спортивно-танцевальных этюдов (аэробика + акробатика)</p>		8 часов
Май	<p><i>Повторение, закрепление, совершенствование</i> пройденного материала программы. <i>Показательное открытое занятие</i> для родителей</p>		7 часов

2.4. Интенсивность нагрузки

Интенсивность нагрузки зависит от темпа музыкального произведения и от подбора движений. Наиболее нагрузочным является темп 150-160 акцентов в минуту, которому соответствует быстрый бег, прыжки. Нагрузками также являются подскоки, галопы, прыжки, приседания они выполняются в умеренно быстром темпе. Т. Лисицкая предлагает следующие критерии для подбора упражнений соответственно темпу музыки:

- Быстрый бег -160 акцентов в минуту;
- Подскоки, галоп-120-150 акцентов в минуту;
- Маховые движения -80-90 акцентов в минуту;
- Наклоны -70 акцентов в минуту;
- Поворот, наклоны головой, растягивания -40-60 акцентов в минуту.

Определение сложности и доступности музыкально-ритмических композиций для детей, безусловно относительно. Педагог должен соотнести все характеристики с индивидуальными возможностями конкретного ребенка. Но важно также ориентироваться и на средние показатели уровня развития детей в группе.

2.5. Взаимодействие с родителями

Педагог показывает и объясняет родителям домашние задания упражнений по гимнастике, акробатике, аэробике. Дети, с помощью родителей выполняют домашние задания.

Родители оказывают помощь в изготовлении атрибутов, костюмов к праздникам и выступлениям.

Педагог проводит беседы с родителями.

Участие родителей в работе секции помогает в домашних условиях закрепить знания, умения и навыки, полученные детьми на занятиях. Тем самым достигаются желаемые результаты.

Для родителей в конце года проводится открытое занятие.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Описание материально-технического обеспечения реализации программы

Материал –технического обеспечение -музыкальный зал;

-мультимедийный проектор с экраном;

-картотека музыкальных композиций на флеш-носителе, записи фонограммы в режиме + и –;

-нетбук;

-стульчики детские 30 шт.

-музыкальный центр;

-колонки;

-ковёр 1 шт.;

-зеркало 1шт.;

-коврики;

- помпоны, ленты для номеров.

3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.

Литература

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика г. Санкт – Петербург 2006;
2. Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Дорофеевой Э.М. От рождения до школы издание 5-ое, переработанное и дополненное, изд. «Мозаика-Синтез», М., 2019 г.
3. Верховина Л.Г.: Гимнастика для детей 5-7 лет. Программа, планирование, конспекты занятий, рекомендации, изд. Учитель, 2020.
4. Коркин В.П. Акробатика для всех: Учебное пособие. – Минск: ИПП Госэкономплана РБ, 1993.
5. Лорна Ф. Методика преподавания оздоровительной аэробики. М., 1992.
6. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. — СПб.: «Детство-пресс», 2000.
7. Шарманова С.Б., Федоров А.И. Применение сюжетных занятий на основе ритмической гимнастики в физическом воспитании дошкольников // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1997 - №3. с. 18-21.

Средства обучения

1. Картинки костюмов спортсменов по гимнастике, акробатике, аэробике
2. Детские костюмы для выступлений: гимнастические купальники для девочек, шорты и футболки для мальчиков.

Расписание занятий

№ п/п	Возрастная группа	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
1	Группа детей 5-7 лет	-	16.00 –16.30	-	16.00 –16.30	-

3.3. Формы проведения промежуточной аттестации

- Диагностика развития физических качеств дошкольников, по творчеству
- Открытый урок

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы

Проведение промежуточной аттестации.

В течение года педагог ведет наблюдение за детьми, оценивает выполнение заданий и заносит данные в индивидуальные диагностические карты. Контроль за развитием физических качеств учащихся осуществляется при помощи специальных тестовых упражнений («Диагностика развития физических качеств дошкольников») по пяти балльной системе. Таким образом, педагог может контролировать уровень усвоения двигательных навыков у детей-дошкольников. Творческое воображение - учащегося проявляется в выборе способа действия, самостоятельном составлении спортивно-танцевальной композиции, в находчивости и создании чего-либо оригинального, не существующего прежде («Диагностика способности ребенка к творчеству»).

«В дошкольном возрасте основное внимание уделяется согласованности движений, чувству ритма, привычке выполнять упражнения под музыку и добиваться свободного выполнения движений. Очень важно в этот период пробудить у ребенка любовь и стремление к самостоятельному творчеству в

движении, научить его двигаться естественно и непосредственно, фантазировать, давать возможность создавать свои мини-комплексы».

Диагностика

Диагностика развития физических качеств дошкольников

Контроль за развитием физических качеств (**силы, выносливости, координации, гибкости, быстроты, ловкости, равновесия**) осуществляется при помощи специальных тестов-заданий. Освоение детьми двигательных умений и навыков оценивается в баллах:

5 баллов – высокий уровень – все элементы движений выполняются правильно;

4 балла – средний уровень – большинство элементов выполняется правильно, но есть ошибки;

3 балла – низкий уровень – наличие большого количества ошибок.

Тест для определения силы мышц спины.

Упражнение: удержание на весу верхней части тела из исходного положения – лежа на краю скамейки лицом вниз, руками опираясь о пол. нижняя часть тела находится на опоре. Взрослый фиксирует ноги ребенка. По сигналу ребенок ставит руки на пояс, начинается отсчет времени. Средняя норма удержания верхней части туловища – 45 секунд.

Чтобы возбудить интерес к выполнению задания, можно использовать образ («Самолет взлетел высоко, за штурвалом опытный пилот. А может самолет долететь до Москвы?»). В этом случае ребенок будет действовать на пределе своих возможностей.

Тест для определения силы и выносливости мышц живота.

Упражнение «Ванька-встанька»: в максимально быстром темпе несколько раз подряд сесть до касания локтями колен и лечь на спину, касаясь лопатками пола.

И.п.: лежа на спине с согнутыми под прямым углом ногами, колени разведены на ширину плеч, руки скрещены на груди, ладони на плечах. Взрослый прижимает ступни ребенка к полу.

Засчитывается количество повторений за 30 с. Учитывается результат одного подхода после выполнения 2-3 пробных движений.

Оценка результатов тестирования силы мышц живота.

возраст	Мальчики				Девочки			
	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
5-6 лет	8 и меньше	9 – 12	13 – 15	больше 16	9 и меньше	10 – 13	14 – 16	17 и больше
6-7 лет	11 и менее	12 – 14	15 – 17	больше 18	12 и меньше	13 – 15	16 – 18	19 и больше

Тест для определения силы мышц рук и плечевого пояса.

Упражнение «Обезьянка на дереве»: как можно дольше повисеть на согнутых руках.

И.п.: вис на согнутых руках на перекладине с помощью взрослого. Руки согнуты полностью, подбородок находится над перекладиной, локти опущены вниз и прижаты к туловищу. Оценивается время удержания вися (в секундах) после того как убрана помощь до момента, когда уровень глаз ребенка опустится ниже перекладины. Учитывается результат одной попытки

Оценка результатов тестирования силы мышц рук и плечевого пояса

Возраст	Мальчики				Девочки			
	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
5-6 лет	3,9 и меньше	4,0 – 10,9	11,0 – 17,0	17,1 и больше	2,9 и меньше	3,0 - 10,9	11,0 – 18,0	18,1 и больше
6-7 лет	3,9 и меньше	4,0 – 12,9	13,0 – 20,0	20,1 и больше	4,9 и меньше	5,0 – 10,9	11,0 – 17,0	17,1 и больше

Тест для определения быстроты (бег на 10 м. с постепенно нарастающей скоростью).

На дорожке отмечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6 -7м от нее) ставится ориентир (яркий предмет – кегля или кубик), для того чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 минут.

По команде: «на старт», ребенок подходит к черте и занимает удобное положение. Педагог стоит сбоку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта педагог включает секундомер и выключает его тогда, когда ребенок добегает до линии финиша. Фиксируется лучший результат из двух попыток.

Тест для определения ловкости (бег зигзагом).

Тест проводится на спортивной площадке или в зале длиной не менее 15м. Намечается линия старта, которая является одновременно и линией финиша. На расстоянии 5м. от линии «старта» кладутся 2 больших мяча, от них на расстоянии 3м. еще 2 больших мяча параллельно первым и еще 2 мяча на таком же расстоянии. Таким образом, дистанция делится на 3 зоны. Расстояние между мячами 2м. Необходимо указать направление движения стрелками.

По команде: «На старт», ребенок встает на линию старта. По команде: «Марш», бежит зигзагом в направлении, указанном стрелкой между мячами до линии финиша. Педагог выключает секундомер только после того, как ребенок пройдет всю дистанцию. Время измеряется с точностью до 1/10с. Тест проводится одним ребенком 2 раза и фиксируется лучший результат.

Координационные способности. Статическое равновесие.

Для оценки функции статического равновесия М. Гуревичем и Н. Озерецким предлагались следующие задания.

Для детей 5 лет: и.п.: то же, но устоять на носках с закрытыми глазами.

Сохранять данную позицию необходимо в течение 10 сек.

Для детей 6 лет: встать на одну ногу, другая нога согнута, приставлена стопой к колену и отведена в сторону под углом 90 %. Норма – 10 сек.

После 30 сек отдыха то же повторить с опорой на противоположную ногу.

Тест на развитие гибкости.

Упражнение: «Отодвинь кубик дальше» (при наклоне вперед).

И.п.: сидя на краю ковра, широко разведя прямые ноги в стороны. У края ковра на полу между ступнями ног ставится кубик. Выполнение: наклоняясь вперед, ребенок должен отодвинуть кубик как можно дальше (колени не сгибать, ноги прямые). Оценивается расстояние в сантиметрах от линии пяток до грани кубика, в которую ребенок упирался пальцами.

Средние показатели гибкости при выполнении упражнения

«Отодвинь кубик дальше»

(данные А. Б. Лагутина)

возраст	мальчики				девочки			
	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
5-6 лет	0 и меньше	1 – 4	5 – 8	9 и больше	1 и меньше	2 – 7	8 – 12	13 и больше
6-7 лет	2 и меньше	3 – 6	7 – 9	10 и больше	0 и меньше	1 – 5	6 – 11	12 и больше

Подвижность позвоночника назад. И.п. – основная стойка. Сначала измеряется расстояние от седьмого шейного позвонка до границы крестца и копчика в прямом положении. Затем измерение этого же расстояния производится при прогибании туловища назад (ноги в коленях прямые). Разница в сантиметрах показывает степень подвижности позвоночника.

Упражнение «Кольцо» (проверка гибкости тела назад)

Исходное положение, лежа на животе, поднимаем спину, отводим назад (руки упираются в пол), одновременно сгибаем ноги в коленях, стараемся достать пальцами ног до макушки.

3 балла- максимальная подвижность позвоночника вперед и назад;

2 балла- средняя подвижность позвоночника;

1 балл – упражнение на гибкость вызывают затруднения.

Подвижность позвоночника в стороны. Подвижность позвоночника в стороны определяется из и.п. стоя, ноги вместе. Измеряется расстояние от конца среднего пальца руки до пола. То же самое производится при наклонах туловища влево, вправо. Разница между первым и вторым измерениями в сантиметрах показывает степень подвижности позвоночника.

Гибкость в плечевом суставе. Гибкость в плечевом суставе можно определить по выполнению следующего задания: поднять правую руку вверх, согнуть ее в локте и отвести назад, а левую руку отвести назад, согнуть ее в локте и сцепить руки сзади за спиной. Поменять положение рук и выполнить то же самое. Если задание выполнить удастся, то подвижность в суставе нормальная. Если не удастся, то подвижность ограничена.

Подвижность в тазобедренном суставе. Подвижность в тазобедренном суставе определяется в угловых измерениях. Ребенку предлагается встать боком к гимнастической стенке и взяться рукой за одну из реек. Необходимо поднять выпрямленную ногу под прямым углом и выше, опорная нога при этом прямая. Затем встать другим боком и проделать это движение другой ногой. Если ребенок не может выполнить данное задание, то это говорит об ограничении подвижности в тазобедренном суставе.

Диагностика для развития чувства ритма

1 год обучения

Упражнение «Смешной прыжок» под ритмичную музыку

И.п. – стойка ноги вместе, руки на поясе.

1 – прыжок вверх, правая рука к плечу.

2 – прыжок вверх, левая рука к плечу.

3 – прыжок вверх, правая рука вверх.

4 – прыжок вверх, левая рука вверх.

5 – прыжок вверх, правая рука к плечу.

6 – прыжок вверх, левая рука к плечу.

7 – прыжок вверх, правая рука на пояс.

8 – прыжок вверх, левая рука на пояс.

Диагностика способности ребенка к творчеству

(Методика Е.Е. Туник)

Тест 1. «Использование предметов»

Задача: перечислить как можно больше способов применения предмета, отличающихся от обычных.

Инструкция: Скакалка используется для прыжков, ты можешь придумать другие способы её использования, что можно из нее сделать.

Время выполнения 3 минуты.

Результаты оцениваются по двум показателям: беглость ответов(1 ответ-1 балл), оригинальность ответов, число ответов (1ответ -4балла), (оригинальным считается ответ, встречающийся один раз в группе.)

Тест 2. «Магазин игрушек»

Задача: Изобразить под музыку Шостаковича «Танцы кукол», игрушку.

Инструкция: Ребенок придумывает игрушку, которую будет изображать. Показать игрушку с разным настроением.

Время выполнения 3 минуты. Оценивается как тест 1.

Периодичность проведения промежуточной аттестации

Периодичность аттестация обучающихся проводится по завершению полугодия и учебного года в формах предусмотренных конкретной дополнительной общеразвивающей программой в период с 15 по 30 декабря 2024 года, с 15 по 30 мая 2025 года.

3.4. Учебный план к дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Грация» с 01.09.2024 по 31.05.2025

Пояснительная записка

Учебный план к дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Грация» является локальным нормативным документом, регламентирующее общие требования к организации учебного процесса муниципального дошкольного образовательного автономного учреждения «Детский сад №190», разработан в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ

2. Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Учебный план к дополнительной общеразвивающей программе «Грация» учитывает в полном объеме возрастные психофизические особенности воспитанников и отвечает требованиям охраны и жизни и здоровья.

Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в художественно-эстетическом развитии и физическом совершенствовании. Новизна программы заключается в том, что программа включает новое направление в здоровьесберегающей технологии: оздоровительная аэробика с элементами акробатики, освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний, и формированию компетенций в области обеспечения безопасной жизнедеятельности, и раскрытию спортивного и творческого потенциала учащихся.

Объем образовательной деятельности

Количество занятий/минут в неделю		
Название Программы	Форма образовательного процесса	Продолжительность занятий
«Грация»	занятие	2 раза в неделю 60 мин

Занятия с детьми старшего дошкольного возраста осуществляются во второй половине дня после дневного сна с 17.00 до 19.00, согласно расписания.

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

№п/п	Возрастная группа	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
1	Группа детей 5-7 лет	-	17.00-17.30	-	17.00-17.30	-

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Грация» реализуется за рамками освоения образовательной программы дошкольного образования МДОАУ №190. Деятельность по реализации Программы в группе детей 5-7 лет планируется с 01 сентября 2024года по 31 мая 2025 год.

Платная образовательная услуга реализуется в ДОО в течение учебного года, согласно утвержденного календарного учебного графика и составляет 72 академических часа.

Название дополнительной общеобразовательной программы	Возраст	Срок освоения программы	Количество занятий			Форма обучения	Продолжительность занятий	Форма организации занятий
			2	8	72			
«Грация»	5-7 лет	01.09.2024 – 31.05.2025 год	2	8	72	очная	30 минут	Группа 15-20 человек

3.5. Календарный учебный график к дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-оздоровительной направленности «Грация»

№ п/п	Содержание	Группы детей 5-7 лет
1	Количество возрастных групп	1
2	Начало освоения программы	01.09.2024
3	Праздничные дни	04.11.2024, 30.12.2024-08.01.2025, 01.05.-04.05.2025, 08.05-11.05.2025
4	Окончание усвоения программы	31.05.2024
5	Количество учебных недель	36
6	Продолжительность занятия	30 минут
7	Сроки проведения промежуточной аттестации	<p>Формы проведения промежуточной аттестации</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Диагностика развития физических качеств дошкольников, по творчеству 2. Открытый урок 3. Периодичность проведения промежуточной аттестации. <p>Периодичность аттестация обучающихся проводится по завершению полугодия и учебного года в формах предусмотренных конкретной дополнительной общеразвивающей программой в период с 15 по 30 декабря 2024года, с 15 по 30 мая 2025года.</p>