

Частное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №125 Открытого акционерного общества
«Российские железные дороги»

(Детский сад №125 ОАО «Российские железные дороги»)

Юридический адрес: 620107, г. Екатеринбург, ул. Гражданская, 4-а.

Фактический адрес: 620027, г. Екатеринбург, ул. Гражданская, 4-а.

Сайт: d-sad125.ru

ПРИНЯТО:

На заседании педагогического совета

Протокол № 1

от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

«Детский сад №125 ОАО «РЖД»

Т.Ю. Светлакова

Приказ № 55

от «29» августа 2024 г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно- спортивной направленности
«Детский фитнес»

Составители: Собина Анастасия Михайловна
Педагог высшей квалификационной категории

г. Екатеринбург
2024

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СОКРАЩЕНИЙ

ДОУ - частное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 125 открытого акционерного общества «Российские железные дороги»

ООП - основная образовательная программа

Программа - образовательная программа дошкольного образования

РППС - развивающая предметно-пространственная среда

НОД - непосредственно образовательная деятельность

ФГОС ДО - федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ № 1155 от 17 октября 2013 года).

ФОП ДО- Федеральная образовательная программа дошкольного образования (Приказ Министерства просвещения РФ от 25.11.2022г. № 1028)

ОГЛАВЛЕНИЕ

		Стр
1. Целевой	1.1. Пояснительная записка	3
	1.1.1.Цели и задачи реализации Программы	4
	1.1.2.Принципы и подходы формирования Программы	5
	1.1.3.Возрастные и индивидуальные особенности контингента	5
	1.1.4.Планируемые результаты освоения детьми программы	7
	1.2.Развивающее оценивание качества дополнительной образовательной программы	
2.Содержательный раздел	2.1.Структура образовательного процесса	10
	2.2.Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательной программы по модулям	10
	2.3. Содержание Программы	10
	2.3.1.Первый год обучения – возраст от 3 до 4 лет	10
	2.3.2.Второй год обучения – возраст от 4 до 5 лет	10
	2.3.3.Третий год обучения – возраст от 5 до 6 лет	11
	2.3.4. Четвертый год обучения – возраст от 6 до 7 лет	13
	2.4.Календарно-перспективное планирование	26
	2.5.Календарный учебный график	27
	2.6.Учебный план образовательной деятельности	27
	2.7.Взаимодействие с семьей в реализации образовательного	29
3.Организационный раздел	3.1.Организация работы с детьми	30
	3.2. Режим НОД	30
	3.3. Создание условий для осуществления образовательного	31
	3.4. Условия реализации образовательной программы	31
	3.5. Требования и организация развития предметно-пространственной среды	32
	3.6. Программно-методическое, материально-техническое обеспечение Программы	32
	3.7. Список литературы	33
4.Приложение	Подвижные игры, музыкально-подвижные игры, игры-эстафеты, игры-забавы	34

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Образовательная деятельность в ДОУ строится с учетом развития личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности обеспечивает разностороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, которые так же реализуются через систему дополнительного образования детей.

Образовательная программа дополнительного образования детей разработана в соответствии со следующими документами: • Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования";

- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 г., №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 28 декабря 2010 г. N 2106 г. Москва "Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников");

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 „Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи“.

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020 г. № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 „Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения“

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 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.

- Концепция содержания непрерывного образования (дошкольное и начальное звено), утвержденная Федеральным координационным советом по общему образованию Министерства образования РФ 17.06.2003 г.;

- Международная Конвенция «О правах ребенка» (1989);

- Устав ДОУ

Данная программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста, с учётом возможностей и состояния здоровья детей, расширение функциональных возможностей развивающегося организма, овладение ребёнком базовыми умениями и навыками в разных упражнениях. В основе разработки использована программа «СА-ФИ-ДАНСЕ», авторы Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г.

Программа рассчитана на четыре года обучения, реализуется в форме кружковой работы, охватывает детей с 3-х лет до 7 лет. Содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении. В программе представлены основные модули: танцевально-ритмическая гимнастика, • нетрадиционные виды упражнений

Все разделы Программы объединяет игровой метод проведения занятий. В танцевально-ритмическую гимнастику входят подразделы: игротитмика, игрогимнастика и игротанец. Раздел нетрадиционные виды упражнений представлены подразделами: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, музыкально-подвижными играми, играми-путешествиями, креативной гимнастики. Игровой метод придает воспитательно-образовательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и усвоения упражнений, повышает эмоциональный фон

непосредственно образовательной деятельности (далее занятий), способствует

развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Объем программы – 72 часа, рассчитан на 34 недели, с недельной нагрузкой – 2 раза в неделю. Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности для детей от 3 до 4 лет - не более 15 минут, для детей от 4 до 5 лет - не более 20 минут, для детей от 5 до 6 лет - не более 25 минут, а для детей от 6 до 7 лет - не более 30 минут.

1.1.1. Цели и задачи программы

Цель программы дополнительного образования: содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.

Задачи:

1. Укреплять здоровье:
 - способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
 - формировать правильную осанку;
 - содействовать профилактике плоскостопия;
 - содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма.
2. Совершенствовать психомоторные способности дошкольников:
 - развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, перцептивную чувствительность, скоростно-силовые и координационные способности;
 - содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
 - формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;
 - развивать ручную умелость и мелкую моторику.
3. Развивать творческих и созидательных способностей воспитанников:
 - развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
 - формировать навыки самостоятельного выражения движения под музыку;
 - воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
 - развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

1.1.2. Принципы и подходы формирования программы

В основу программы заложены следующие основные педагогические принципы:

Принцип природосообразности:

- построение образовательного процесса с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;
- знания зоны ближайшего развития, определяющей возможности воспитанника, опираться на эти знания при организации педагогического воспитательного процесса.

Принцип гуманизации:

- признание уникальности и неповторимости личности каждого ребенка;
- признание неограниченных возможностей развития личного потенциала каждого ребенка;
- уважение к личности ребенка со стороны всех участников образовательного процесса

Принцип системности:

- программа должна представлять собой комплексную систему высокого уровня: все компоненты в ней должны быть взаимосвязаны. **Принцип дифференциации и индивидуализации:**

- обеспечивает развитие ребенка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями;
- осуществляется этот принцип через создание условий для воспитания и

обучения каждого ребенка с учетом индивидуальных особенностей его развития.

Принцип психологической комфортности (создание для ребенка ситуации успеха, снятие стрессообразующих факторов); **Принцип доступности и наглядности**;

Принцип импровизации: занятия рассматриваются как творческая деятельность, что обуславливает особое взаимодействие взрослого и ребенка, детей между собой, основу которого составляет свободная атмосфера, поощрение детской инициативы, отсутствие образца для подражания, наличие своей точки зрения у ребенка.

Принцип вариативности: возможность самостоятельного выбора вариантов решения задачи.

1.1.3. Возрастные и индивидуальные особенности воспитанников Программа предназначена для детей в возрасте от 3 до 7 лет.

Форма организации занятий – групповая, что обусловлено целями и задачами программы. **Возрастные особенности детей 3 - 4 лет.**

3-хлетний ребенок владеет основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действия с предметами). Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями.

Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. К 4-м годам ребенок может без остановки пройти по гимнастической скамейке, руки в стороны; ударять мяч об пол и ловить его двумя руками (3 раза подряд); перекладывать по одному мелкие предметы (пуговицы, горошины и т.п. – всего 20 шт.) с поверхности стола в небольшую коробку (правой рукой).

Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети ориентируются в значительной мере на оценку воспитателя.

3-4-х летний ребенок владеет элементарными гигиеническими навыками самообслуживания (самостоятельно и правильно моет руки с мылом после прогулки, игр, туалета; аккуратно пользуется туалетом: туалетной бумагой, не забывает спускать воду из бачка для слива; при приеме пищи пользуется ложкой, салфеткой; умеет пользоваться носовым платком; может самостоятельно устранить беспорядок в одежде, причёске, пользуясь зеркалом, расческой).

Возрастные особенности детей 4 - 5 лет.

В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его настроения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.

Позитивные изменения наблюдаются в развитии моторики. Дошкольники лучше удерживают равновесие, перешагивая через небольшие преграды, нанизывают бусины (20 шт.) средней величины (или пуговицы) на толстую леску.

В 4-5 лет у детей совершенствуются культурно-гигиенические навыки (хорошо освоен алгоритм умывания, одевания, приема пищи): они аккуратны во время еды, умеют правильно надевать обувь, убирают на место свою одежду, игрушки, книги. В элементарном самообслуживании (одевание, раздевание, умывание и др.) проявляется самостоятельность ребенка.

Возрастные особенности детей 5 - 6 лет.

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).

К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком.

В старшем возрасте продолжают совершенствоваться культурно-гигиенические навыки: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности. Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

Возрастные особенности детей 6 - 7 лет.

К 7 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения.

У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений).

Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»).

Имеет представление о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и т.п.) и здоровье, заботиться о нем. Владеет культурно-гигиеническими навыками и понимает их необходимость.

1.1.4. Планируемые результаты освоения детьми Программы дополнительного образования

Педагогическая целесообразность программы объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа, это – принцип взаимосвязи обучения и развития; принцип взаимосвязи эстетического воспитания с физической подготовкой, что способствует развитию творческой активности детей. Эстетическое воспитание помогает становлению основных качеств личности: терпению, активности, самостоятельности, трудолюбию. Программный материал нацелен на развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу жизни в результате разностороннего воспитания; Упражнения, игры и различные задания, предложенные программой **помогут научить детей:**

- знать основные направления в фитнес индустрии;

- знать правила исполнения элементов гимнастики, акробатики, прыжков, присядок, вертушек, элементов.
- уметь правильно и грамотно исполнить основные элементы у станка и на середине зала.
- -уметь правильно выполнять комбинации движений разминок;
- знать и правильно выполнять все подобранные элементы йоги;
- -уметь играть во все игры с правилами и без;
- -ориентироваться в пространстве;
- -быть внимательным;
- -развить мелкую моторику рук;
- -развить находчивость и сообразительность;

Результатами освоения программы являются целевые ориентиры дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка:

- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности – игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- исполняет ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку, и двигательные задания по креативной гимнастике;
- владеет навыками ритмической ходьбы, умеют выполнять простейшие построения и перестроения;
- умеет хлопать и топать в такт музыки, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах;
- хорошо ориентируется в зале при проведении музыкально – подвижных игр и умеют представить различные образы;
- владеет навыками по различным видам передвижений по залу, и приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях;
- передает характер музыкального произведения в движении;
- выполняет специальные упражнения для согласования движений с музыкой;
- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- знает правила безопасности при занятиях физическими упражнениями с предметами и без предметов.

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (младшая группа)

По прошествии первого года обучения занимающиеся получают следующие знания, умения и навыки: знают назначение спортивного зала и правила поведения в нем. Умеют ориентироваться в зале, строиться в шеренгу. Умеют выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений первого года обучения под музыку. Овладевают навыками ритмической ходьбы. Умеют хлопать и топать в такт музыки. Умеют в музыкально-подвижной игре представить различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т.д.).

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (средняя группа)

После второго года обучения занимающиеся знают о назначении отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики. Умеют выполнять простейшие построения и перестроения. Умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений второго года обучения под музыку. Умеют ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами

простейший ритмический рисунок. Знают основные танцевальные позиции.

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (старшая группа)

По окончании обучения занимающиеся знают правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами. Владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях. Могут передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический, героический и т.д.). Владеют основными хореографическими упражнениями по программе этого года обучения. Умеют исполнять ритмические и бальные танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (подготовительная группа)

После четвертого года обучения занимающиеся знают о правилах личной гигиены при занятиях физическими упражнениями. Могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально-подвижных игр. Умеют выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой, владеют основами хореографических упражнений этого года обучения. Умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

1.2.Развивающее оценивание качества дополнительной образовательной программы

Для мониторинга использованы диагностические тесты сформированности выносливости, ловкости, гибкости, функции равновесия в виде контрольных двигательных заданий в игровой или соревновательной формах (автор — М.А. Рунова).

Контроль уровня освоения воспитанниками Программы проводится по результатам диагностики 2 раза в год. Также для подведения результатов работы проводятся в середине и конце учебного года открытые занятия и мероприятия для родителей.

Младший возраст.

Низкий уровень (1 балл) - Ребенок допускает значительные ошибки в технике движений. Не соблюдает темп и ритм, действует только в сопровождении показа. Плохо развита координация движений.

Средний уровень (2 балла) - Ребенок владеет главными элементами техники большинства движений. Способен самостоятельно выполнить упражнения на основе предварительного показа. Ритмично двигается, в играх активен, положительно относится ко всем предлагаемым, и особенно новым упражнениям.

Высокий уровень (3 балла) - Ребенок проявляет интерес к физическим и танцевальным движениям. Осуществляет элементы контроля за собственными действиями. Наблюдается перенос освоенных упражнений в самостоятельную деятельность.

Средний возраст.

Низкий уровень (1 балл) Ребенок допускает значительные ошибки в технике движений. Не соблюдает темп и ритм, действует только в сопровождении показа. Плохо развита координация движений.

Средний уровень (2 балла) - Ребенок владеет главными элементами техники большинства движений. Способен самостоятельно выполнить упражнения на основе предварительного показа. Ритмично двигается, в играх активен, положительно относится

Высокий уровень (3 балла) - Ребенок проявляет интерес к физическим и танцевальным движениям. Осуществляет элементы контроля за собственными действиями. Наблюдается перенос освоенных упражнений в самостоятельную деятельность.

Старший и подготовительный возраст.

Низкий уровень (1 балл) Ребенок неуверенно выполняет сложные упражнения. Не замечает собственных ошибок. Нарушает правила в играх, увлекаясь процессом. С трудом сдерживает свои желания, слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движения.

Средний уровень (2 балла) - Ребенок правильно выполняет большинство упражнений, но не всегда проявляет усилия. Иногда замечает собственные ошибки, понимает зависимость между качеством выполненного упражнения и результатом. Проявляет творчество в движении.

Высокий уровень (3 балла) - Ребенок в совершенстве владеет своим телом, различными видами движений, проявляет творчество в движении, способен составить небольшую танцевальную композицию под музыку.

Педагогическая диагностика уровня освоения воспитанниками Программы

Характеристика уровней знаний и умений по дополнительной общеразвивающей программе спортивная студия «Фитнес для малышей»

Высокий уровень (от 30 до 20 баллов) – ребенок активно выполняет все предложенные задания, отзывчив, эмоционален

Средний уровень (от 19 до 10 баллов) – ребенок эпизодически принимает участие в занятии, реакции неоднозначны

Низкий уровень (от 9 до 1 балла) – ребенок совсем не принимает участие в занятии, не отзывчив, реакции отвлеченные

2.Содержательный раздел

2.1. Структура образовательного процесса

На занятиях создана структура деятельности, создающая условия для творческого развития воспитанников на различных возрастных этапах.

Программасостоит из 2-х модулей:

1-й модуль — «Танцевально-ритмическая гимнастика» - включает в себя подразделы:

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

«**Игрогимнастика**» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе. В раздел входят строевые, общеразвивающие,

«**Игротанцы**» направлены на формирование у воспитанников танцевальных

движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. В этот раздел входят: танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений, ритмические танцы.

Таким образом, раздел «Танцевально-ритмическая гимнастика» представлен образно – танцевальными композициями, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Физические упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на занимающихся, решают конкретные задачи.

2-й модуль — «Нетрадиционные виды упражнений» - включает в себя подразделы:

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

«**Пальчиковая гимнастика**» служит для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

«**Музыкально-подвижные игры**» содержат упражнения, применяемые практически на всех занятиях. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по танцевально – игровой гимнастике. (Приложение 4)

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

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

2.2. Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми дополнительной образовательной программы по модулям

В группах не более 15 человек.

В группе 3-4 лет - недельная образовательная нагрузка составляет 30 минут, продолжительность непрерывной НОД не более 15 минут. В группе 4-5 лет - недельная образовательная нагрузка составляет 40 минут, продолжительность непрерывной НОД не более 20 минут. В группе 5-6 лет - недельная образовательная нагрузка составляет 50 минут, продолжительность непрерывной НОД не более 25 минут. В группе 6-7 лет - недельная образовательная нагрузка составляет 60 минут, продолжительность непрерывной НОД не более 30 минут.

2.3.1. Первый год обучения - возраст от 3 до 4 лет Модуль: «Танцевально-ритмическая гимнастика»:

ИГРОРИТМИКА.

ориентирам.

2.Общеразвивающие упражнения.

3.Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Свободное опускание рук вниз. Напряженное и расслабленное положения

рук, ног. Потряхивание кистями рук. Расслабление рук с выдохом. Упражнения на осанку, стоя спиной к опоре. Имитационные, образные упражнения.

4. Акробатические упражнения. Группировки. Сед ноги врозь, сед на пятках. Перекаты в положении лежа, руки вверх и в седе на пятках с опорой на предплечья. Равновесие на носках с опорой и без нее. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

ИГРОТАНЦЫ.

1. Хореографические упражнения. Полуприседы, подъемы на носки, держась за опору. Стойка руки на пояс и за спину. Свободные, плавные движения руками. Комбинации хореографических упражнений.

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

3. Ритмические танцы «Хоровод», «Мы пойдем сначала вправо», «Танец сидя», «Галоп шестерками» (на приставном шаге), «Если весело живется», «Танец утят», «Лавота», «Кузнечик». Специальные композиции и комплексы упражнений: «Большой олень», «На крутом берегу», «Муренка», «Хоровод», «Я танцую», «Чебурашка».

Модуль: «Нетрадиционные виды упражнений»:

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА.

КРАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА.

Музыкально-творческие игры «Кто я?», «Море волнуется». Специальные задания. «Создай образ», «Импровизация под песню».

2.3.2. Второй год обучения - возраст от 4 до 5 лет

Модуль «Танцевально-ритмическая гимнастика»:

2. Общеразвивающие упражнения.

3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Потряхивание кистями и предплечьями. Раскачивание руками из различных исходных положений. Контрастное движение руками на напряжение и расслабление. Расслабление рук в положении лежа на спине. Посегментное свободное расслабление рук в положении лежа на спине, потряхивание ногами из положения, лежа на спине. Лежа на спине при напряжении мышц – выдох; при расслаблении мышц – вдох. Упражнения на осанку в стойке: руки за спину с захватом локтей. Имитационные, образные упражнения.

Ритмические и бальные танцы. «Автостоп», «Большая прогулка», «Вару-вару», полька «Старый Жук», «Большая стирка», «Полька-хлопушка», «Матушка-Россия».

ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.

дискотека».

Модуль «Нетрадиционные виды упражнений»:

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА.

КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА.

Музыкально-творческие игры «Аи да я!», «Творческая импровизация».

2.3.3. Третий год обучения - возраст от 5 до 6 лет

Модуль «Танцевально-ритмическая гимнастика»:

ИГРОРИТМИКА.

ИГРОГИМНАСТИКА.

2. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета. Комбинированные упражнения в стойках. Присед.

Различные движения ногами в упоре стоя согнувшись и упоре присев. Комбинированные упражнения в седах и положении лежа. Сед «по-турецки». Прыжки на двух ногах.

Упражнения с предметами. Основные положения и движения в упражнениях с флажками (элементы классификационных групп).

3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Посегментное расслабление рук на различное количество счетов. Свободное раскачивание руками при поворотах туловища. Расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя. Потряхивание ногами в положении стоя. Свободный вис на гимнастической стенке. Дыхательные упражнения в имитационных и образных снижениях. Упражнения на осанку в седе и седе «по-турецки».

4. Акробатические упражнения. Группировки в приседе и седе на пятках. опорой на предплечья. Переход из седа в упор стоя на коленях. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук. Комбинации

ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.

Специальные композиции и комплексы упражнений «Зарядка», «Всадник», (упражнения с флажками), «Приходи, сказка», «Бег по кругу», «Черный кот».

Модуль «Нетрадиционные виды упражнений»:

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА.

Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативами. *МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.*

КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА.

Музыкально-творческие игры «Бег по кругу». Специальные задания «Танцевальный вечер».

2.3.4. Четвертый год обучения - возраст от 6 до 7 лет

Модуль «Танцевально-ритмическая гимнастика»:

Общеразвивающие упражнения.

Акробатические упражнения. Акробатические комбинации из пройденных упражнений. Горизонтальное равновесие на одной ноге с

ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.

Специальные композиции и комплексы упражнений «Марш», «Упражнение с секрету всему свету», «Упражнение с обручами», «Ванька-Встанька», «Пластилиновая

Модуль «Нетрадиционные виды упражнений»:

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА.

Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях по сказкам и рассказам. *МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.* «Нам не страшен серый волк», «Дети и медведь», «Трансформеры», «Горелки».

Формы организации работы с детьми

Содержание	Возраст	Самостоятельная	Используемый инвентарь
------------	---------	-----------------	------------------------

1.Основные движения: Ходьба; бег, лазание; упражнения в равновесии;строевые упражнения; ритмические упражнения. 2.Общеразвиваю щие упражнения 3.Подвижные	3-5 лет, 2 младш ая группа, средняя группы	Игра Игровое упражне ние Подражательные движения Сюжетно- ролевые игры	Массажные дорожки Комплект следочков Тоннель, лабиринт Шведская стенка Балансир, диск «Здоровье» Бубен Мячи, мячи- массажер Мяч с ручками, мяч- фитбол Обручи Мягкие модули Спортивно- игровой набор Гимнастическ ие палки Маты
1.Основные движения: ходьба; бег, лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения; ритмические упражнения. 2.Общеразвивающие упражнения 3.Подвижные игры 4.Спортивные упражнения 5.Спортивные игры 6.Активный отдых 7. Формирование начальных представлений о ЗОЖ	5-7 ле т, старшая и подготовител ьн ая к школ е группы	Игровые упражнения Подражательные движения Дидактические, сюжетно- ролевые игры	

Целостный процесс обучения можно условно разделить на три этапа:

- начальный этап - обучению упражнению (отдельному движению);
- этап углубленного разучивания упражнения;

- этап закрепления и совершенствования упражнения.

Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения. Дети пытаются воссоздать увиденное, опробывают упражнения.

При обучении несложным упражнениям (например, основные движения руками, ногами, головой, туловищем, простейшие прыжки и др.) начальный этап обучения может закончиться уже на первых попытках. При обучении сложным движениям (например, разнонаправленные движения руками, ногами, головой в упражнениях танцевального характера) педагог должен выбрать наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения. Если упражнение можно разделить на составные части, целесообразно применять расчлененный метод. Например: изучить сначала движение только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе и только после этого продолжить дальнейшее обучение упражнению.

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

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

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Задача педагога на этом этапе состоит не только в закреплении двигательного навыка у детей, но и в создании условий для формирования движений более высокого уровня, выполнение

которых можно было бы использовать в комбинации с другими упражнениями.

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

Виды занятий:

Занятия делятся на несколько видов:

Обучающие занятия. На занятиях детально разбирается движение. Обучение начинается с раскладки и разучивания упражнений в медленном темпе. Объясняется прием его исполнения. На уроке может быть введено не более 2-3 комбинаций.

Закрепляющие занятия. Предполагают повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. При повторах выбирается кто-то из ребят, выполняющих движение правильно, лучше других, или идет соревнование - игра между второй и первой линиями. И в этом и в другом случае дети играют роль солиста или как бы помощника педагога.

Итоговые занятия. Дети практически самостоятельно, без подсказки, должны уметь выполнять все заученные ими движения и танцевальные комбинации.

Структура занятий.

Структура проведения занятий общепринятая, и состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Деление

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

Для решения задач вводной части занятия в календарно-тематическом планировании представлены следующие средства: игрогимнастика (строевые, общеразвивающие упражнения); игроритмика, музыкально-подвижные игры малой интенсивности, игры на внимание, игротанцы (танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы - несложные по координации или хорошо изученные), а также упражнения танцевально-ритмической гимнастики, отвечающие задачам подготовительной части занятия.

Начинать его рекомендуется со строевых упражнений с использованием элементов игроритмики и подключением игры. Но возможны и другие варианты конструирования занятий, по усмотрению педагога и с учетом условий работы. Однако при этом необходимо помнить об основных педагогических принципах систематичности, постепенности, доступности и пр. Систему упражнений и игр надо строить от простого к сложному, от известного к неизвестному.

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

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

Заключительная часть длится от 3% до 7% общего времени. В том случае, если в основной части имеет место большая физическая нагрузка, время заключительной части увеличивается. Это создает условия для постепенного снижения нагрузки и обеспечивает постепенный переход от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей. В заключительной части занятия используются

упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, игровой самомассаж. Если НОД направлена преимущественно на разучивание нового материала и требует от детей максимального внимания, то необходима эмоциональная разрядка. В этом случае в заключительной части следует проводить музыкально-подвижные игры малой интенсивности (ходьба с речитативом, с песней, полюбившиеся детям ритмические танцы и другие задания).

Импровизационная работа. На этих занятиях дети танцуют придуманные ими вариации или сочиняют танец на тему, данную им педагогом. Такие задания развивают фантазию. Ребенок через пластику своего тела пытается показать, изобразить, передать свое видение образа.

Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы

Технологии личностно-ориентированного взаимодействия педагога с детьми Характерные особенности:

1. смена педагогического воздействия на педагогическое взаимодействие; изменение направленности педагогического «вектора» — не только от взрослого к ребенку, но и от ребенка к взрослому;
2. основной доминантой является выявление личностных особенностей каждого ребенка как индивидуального субъекта познания и других видов деятельности;
3. содержание образования не должно представлять собой только лишь набор социокультурных образцов в виде правил, приемов действия, поведения, оно должно включать содержание субъектного опыта ребенка как опыта его индивидуальной жизнедеятельности, без чего содержание образования становится обезличенным, формальным, невостребованным.

Характерные черты личностно-ориентированного взаимодействия педагога с детьми в ДОУ:

- создание педагогом условий для максимального влияния образовательного процесса на развитие индивидуальности ребенка (актуализация субъектного опыта детей);
- оказание помощи в поиске и обретении своего индивидуального стиля и темпа деятельности, раскрытии и развитии индивидуальных познавательных процессов и интересов;
- содействие ребенку в формировании положительной Я-концепции, развитии творческих способностей, овладении умениями и навыками самопознания).

- Интегрированные свойства личности педагога, которые в основном определяют успешность в личностно-ориентированном взаимодействии:*
1. *Социально-педагогическая ориентация* — осознание педагогом необходимости отстаивания интересов, прав и свобод ребенка на всех уровнях педагогической деятельности.
 2. *Рефлексивные способности*, которые помогут педагог остановиться, оглянуться, осмыслить то, что он делает: «Не навредить!»
 3. *Методологическая культура* — система знаний и способов деятельности, позволяющих грамотно, осознанно выстраивать свою деятельность в условиях выбора образовательных альтернатив; одним из важных элементов этой культуры является умение педагога мотивировать деятельность своих воспитанников.

Информационно - коммуникативные технологии

В ДОУ применяются информационно-коммуникационные технологии с использованием мультимедийных презентаций, клипов, видеофильмов, которые дают возможность педагогу выстроить объяснение с использованием видеофрагментов.

2.4. Календарно-перспективное планирование

Сентябрь

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя	Строевые упражнения: построение в колонну, шеренгу по команде (образно – двигательные упражнения «солдатики») приставные шаги в сторону шаг с подскоком Игроритмика хлопки в такт музыки	Построение врассыпную Танцевальные шаги шаг с носка, на носках Общеразвивающие упражнения без предмета: основные упражнения прямыми и согнутыми руками и ногами, выполняемые под музыку основные движения туловищем и головой Музыкально – подвижная игра «Найди свое место»	Упражнения на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные: поднимание рук - на вдохе, свободное опускание - на выдохе
2-я неделя	Музыкально – подвижная игра «Нитка – иголка» Строевые упражнения: построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях (вправо, влево, в круг, от центра) Игроритмика ходьба сидя на стуле хлопки в такт музыки	Общеразвивающие упражнения с воздушными шарами Танцевальные шаги Комбинации из танцевальных шагов	Упражнения на укрепление осанки, стоя спиной к опоре. Релаксация «Спокойный сон»
3-я неделя	Строевые упражнения: построение в шеренгу, в круг приставные шаги в сторону шаг с подскоком	Танцевально – ритмическая гимнастика упражнения с султанчиками «У оленя дом большой» Подвижная игра «У медведя во бору»	Имитационно-образные упражнения на осанку «столбик», «палочка»
4-я неделя	Сюжетное занятие «Осенняя прогулка» Ритмический танец «Осенний марафон» Общеразвивающие упражнения с осенними листьями Танцевальная композиция «Осенние принцессы» Танцевальная композиция «Дождя не боимся» Музыкально – подвижная игра «Солнышко и дождик» Игра «Подуй на осенний листочек»		

Октябрь

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя	Строевые упражнения: построение в колонну, шеренгу по команде (образно – двигательные упражнения «солдатики») приставные шаги в сторону шаг с подскоком Игроритмика хлопки в такт музыки	Построение врассыпную Танцевальные шаги шаг с носка, на носках Общеразвивающие упражнения без предмета: основные упражнения прямыми и согнутыми руками и ногами, выполняемые под музыку основные движения туловищем и головой Музыкально – подвижная игра «Найди свое место»	Упражнения на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные: поднимание рук - на вдохе, свободное опускание - на выдохе
2-я неделя	Музыкально – подвижная игра «Нитка – иголка» Строевые упражнения: построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях (вправо, влево, в круг, от центра) Игроритмика ходьба сидя на стуле хлопки в такт музыки	Общеразвивающие упражнения с флажками Танцевальные шаги Комбинации из танцевальных шагов	Упражнения на укрепление осанки, стоя спиной к опоре. Релаксация «Спокойный сон»
3-я неделя	Строевые упражнения: построение в шеренгу, в круг приставные шаги в сторону шаг с подскоком	Танцевально – ритмическая гимнастика упражнения с султанчиками «У оленя дом большой» Подвижная игра «У медведя во бору»	Имитационно – образные упражнения на осанку «столбик» «палочка»
4-я неделя	Сюжетное занятие «Осенняя прогулка» Ритмический танец «Осенний марафон» Общеразвивающие упражнения с осенними листьями Танцевальная композиция «Осенние принцессы» Танцевальная композиция «Дождя не боимся» Музыкально – подвижная игра «Солнышко и дождик» Игра «Подуй на осенний листочек»		

Ноябрь

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя	Музыкально – подвижная игра по ритмике Построение в рассыпную. Под музыку марша все маршируют в любом направлении	Ритмический танец. «Если весело живется ...» Акробатические упражнения Комбинация в образно – игровых действиях группировка лежа на спине («качалочка») перекатом вперед сед на ноги врозь («буратино») лечь на спину, руки вверх («бровнышко») – перекаты вправо, (влево) Подвижная игра «Зайчики и волк»	Имитационно – образные упражнения в расслаблении Лежа на спине, полное расслабление – поза «спящего»
2-я неделя	Музыкально – подвижная игра «Все по местам»	Танцевальные шаги: шаг с носка, на носках Танцевально – ритмическая гимнастика «Воздушные шары». Подвижная игра «Охотник и обезьяны» Музыкально-ритмическая композиция «Звериный разговор»	Пальчиковая гимнастика Выполнение фигурок из пальчиковый круг, очки, домик
3-я неделя	Музыкально – подвижная игра по ритмике Под музыку марша все маршируют в любом направлении, под звуки польки все прыгают. Побеждают те, кто не ошибется в задании.	Общеразвивающие упражнения на стуле Ритмический танец: «Цветы для мамы» Музыкально – подвижная игра «Найди свое место в кругу»	Имитационно – образные упражнения на дыхание «Насос» «Шарик красный надуваем» «Плаваем»
4-я неделя	Строевые упражнения: построение в колонну перестроение в круг Игроритмика Различие динамики звука «громко - тихо» На громкую музыку – увеличение круга шагами назад от центра, на тихую музыку – уменьшение круга шагами вперед к центру.	Акробатические упражнения Комбинация в образно – игровых действиях группировка лежа на спине («качалочка») перекатом вперед сед на ноги врозь («буратино») лечь на спину, руки вверх («бровнышко») – перекаты вправо, (влево) Музыкально – подвижная игра «Эхо»	Упражнения на расслабление мышц Потряхивания кистями рук – «воробушки полетели»

Декабрь

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя	Креативная гимнастика Импровизация движений под музыку Музыкально – подвижная игра «Эхо»	Подвижная игра «Перемена мест» Ритмический танец. «Лавота» Построение в круг. «Галоп шестерками» на приставном шаге. Подвижная игра «Квас»	Пальчиковая гимнастика Выполнение фигурок из пальчиков: бинокль, лодочка, цепочка
2-я неделя	Строевые упражнения: Построение в круг Игроритмика Поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет	Танцевальные шаги Композиция из танцевальных шагов. Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком Танцевально – ритмическая гимнастика «Снежинки» Ритмический танец: «Танец сидя» Подвижная игра «Чехарда»	Креативная гимнастика «Море волнуется»
3-я неделя	Креативная гимнастика «Создай образ» Игровые задания для развития пластической выразительности при создании образа	Общеразвивающие упражнения с гантелями Игропластика Специальные упражнения для развития силы мышц Морские фигуры морская звезда морской конек краб дельфин Ритмический танец. «Все спортом занимаются»	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки: имитационно – образные упражнения «вороны»
4-я неделя	Сюжетное занятие «Путешествие в зимний сказочный лес» Ходьба, бег, прыжки, поскоки между снежинками Танцевальная композиция со снежинками Музыкально – подвижная игра. «Снежки», «Роботы и звездочки», «На оленьих упряжках», «Снежные карусели», Снежные Фигуры		

Январь

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя	Строевые упражнения: Построение в шеренгу и колонну по распоряжению Игроритмика Различие динамики звука	Игропластика. Специальные упражнения для развития гибкости – морские фигуры, улитка, морской лев, медуза, уж. Ритмический танец. «Рок-н-ролл» Музыкально – подвижная игра «Отгадай, чей голосок»	Дыхательные упражнения «Насос», «Нырание», «Волны шипят», «Подуем»
2-я неделя	Строевые упражнения: Перестроение из одной шеренги в несколько до ориентира Игроритмика Бег по кругу и ориентирам («змежкой»)	Акробатика Комбинации акробатических упражнений в образно – двигательных действиях: «Ванька – встанька» «Мальвина – балерина» «солдатик» Танцевально – ритмическая гимнастика «Хоровод» Музыкально – подвижная игра «Мы веселые ребята»	Акробатика Комбинации акробатических упражнений в образно – двигательных действиях: «ласточка» «березка»
3-я неделя	Строевые упражнения: Построение в рассыпную Игроритмика Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку, с акцентом на сильную долю такта – основного движения наклона, приседа, маха и т.д.)	Хореографические упражнения танцевальные позиции рук полуприседы подъемы на носки Ритмический танец. «Мы пойдем сначала вправо» Танцевально – ритмическая гимнастика «Воздушная кукуруза» Музыкально – подвижная игра «Два мороза»	Релаксация «На облаке»
4-я неделя	Сюжетное занятие «В мире сказок и приключений» Сказочный лес: переход через речку по болоту в пещере переплывите через озеро Сказочная зарядка Ритмический танец «Бабка Ежка» Музыкально – подвижная игра «Колдун»		

Февраль

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя	Акцентированная ходьба с махом руками, сгибание пальцев рук в кулак и разгибание Креативная гимнастика. Творческая игра «Кто я?»	Танцевально – ритмическая гимнастика «Я танцую» Ритмический танец. «Каравай» Танцевально – ритмическая гимнастика «Кузнечики» Музыкально – подвижная игра «Совушка»	Игропластика. Специальные упражнения на развитие силы мышц «змея» «ежик»
2-я неделя	Строевые упражнения: «Солдатики» Игроритмика Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом под сильную долю такта	Танцевально – ритмическая гимнастика «С платочками» Ритмический танец. «Цветные ленточки» Музыкально – подвижная игра «Ленточки – хвосты»	Пальчиковая гимнастика «Дружат наши пальчики»
3-я неделя	Сюжетное занятие «Аты – баты, мы солдаты!» Парад военных Упражнения с флажками «Сигнальщики» Полоса препятствий Ритмический танец «Салютики» Ритмический танец «Синий платочек»		
4-я неделя	Строевые упражнения: передвижение по кругу шагом и бегом Бег по кругу и по ориентирам Игроритмика Удары ногой на каждый счет и через счет	Танцевальные шаги. Сочетание приставных и скрестных шагов в сторону Общеразвивающие упражнения мячами Ритмический танец. «Веселые игрушки» Музыкально – подвижная игра «Золотые ворота»	Креативная гимнастика Специальные игровые задания «Магазин игрушек»

Март

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя	Строевые упражнения: построение в шеренгу повороты переступанием, по распоряжению в образно – двигательных действиях «Лыжники» Хореографические упражнения поклон для мальчиков реверанс для девочек	Игропластика «велосипед» «морская звезда» «орешек» «кобра» Танцевально – ритмическая гимнастика «Часики» Ритмический танец. Полька «Добрый жук»	Игропластика Упражнения для развития гибкости «волшебник» «змея» «котенок» «по-турецки»
2-я неделя	Сюжетное занятие «Мамин день» Танцевально – ритмическая гимнастика «Букет для мамы» Ритмический танец «Сюрприз» Пластические этюды «Фигуры»		
3-я неделя	Игра «Поезд» Игроритмика. На воспроизведение динамики звука. Увеличение круга – усиление звука, уменьшение круга – уменьшение звука.	Общеразвивающие упражнения с обручами. Танцевально – ритмическая гимнастика «Воробьиная зарядка» Ритмический танец «Зарядка - Латина» Музыкально – подвижная игра «Аквариум»	Игропластика. Круговые движения кистями и пальцами рук «оса» «вертолет»
4-я неделя	Строевые упражнения: Построение в рассыпную Общеразвивающие упражнения без предмета. Сочетание упоров с движениями ногами (упор присев, упор сидя. упор стоя на коленях. упор лежа)	Акробатические упражнения. группировка в положении сидя, лежа перекаты вперед, назад перекаты вправо, влево Танцевально – ритмическая гимнастика «Аэробика» Ритмический танец «Макарена» Музыкально – подвижная игра «Пятнашки» (с домиками)	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки Контрастные движения руками на напряжение и расслабление

Апрель

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя	Музыкально-подвижная игра на закрепление навыка построения в колонну, шеренгу, круг.	Танцевально – ритмическая гимнастика «Аэробика» Танцевальные шаги прыжки с ноги на ногу, другую сгибая назад Ритмический танец. «Шуточный рок-н-ролл» Музыкально – подвижная игра «Горелки»	Игропластика. Упражнения для развитие мышечной силы в заданиях.
2-я неделя	Музыкально – подвижная игра «Замри-отомри» Игроритмика ходьба на каждый счет и через счет с хлопками построение по ориентирам	Танцевальные шаги Переменный и русский хороводный шаги Общеразвивающие упражнения с гантелями Ритмический танец «Бабка-Ежка» Музыкально – подвижная игра «Усни-трава»	Креативная гимнастика. Специальные игроздания «Художественная галерея»
3-я неделя	Танцевальные шаги: шаг галопа вперед и в сторону Музыкально – подвижная игра «К своим флажкам»	Танцевально – ритмическая гимнастика «С платочком» Ритмический танец «Кремена» Подвижная игра «День – ночь»	Упражнения на расслабление мышц «медузы» «звездочка»
4-я неделя	Строевые упражнения: перестроение в две колонны в два круга	Акробатические упражнения. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук Танцевально – ритмическая гимнастика «Приходи сказка» Ритмический танец «Русский хоровод» Музыкально – подвижная игра «Ручейки и озера»	Игропластика. Специальные упражнения на развитие мышечной силы «укрепи животик» «укрепи спинку»

Май

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя	<p>Сюжетное занятие «День Победы»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Военный парад 2. Танцевально – ритмическая гимнастика «Сигнальщики» 3. Игры-эстафеты 4. Танцевально – ритмическая гимнастика «Синий платочек» 		
2-я неделя	<p>Строевые упражнения: Игроритмика. Выполнение ходьбы с увеличением темпа, переход на бег и обратно</p>	<p>Акробатические упражнения «ежик» «кузнечик» «колобок» «ласточка» Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками Ритмический танец: «Полька» Музыкально – подвижная игра «Веселый бубен»</p>	<p>Креативная гимнастика «Ай, да я!» Музыкально-подвижная игра на определение характера музыкального произведения</p>
3-я неделя	<p>Сюжетное занятие «В мире музыки и танца»</p> <p>Ритмический танец «Веселая разминка»</p> <p>Танцевально – ритмическая композиция «Олимпиада»</p> <p>Ритмический танец «Карнавал», «Дружба» Музыкально – подвижная игра «Затейники»</p> <p>Креативная гимнастика «Делай как я, делай лучше меня»</p>		
4-я неделя	<p>Креативная гимнастика. Специальные задания «Танцевальный вечер»</p>	<p>Танцевальные шаги. Комбинации на изученных танцевальных шагах Танцевально – ритмическая гимнастика «Зарядка» Бальный танец «Падеграс» Музыкально – подвижная игра «Музыкальные змейки»</p>	<p>Игропластика Упражнения для развития гибкости «бабочка» «звездочка» «рыбка» «лягушка»</p>

2.5. Календарный учебный график

содержание	Группа с 4 до 5 лет	Группа с 5 до 6 лет	Группа с 6 до 7 лет
Количество возрастных групп	1	1	1
Начало учебного года	октябрь	октябрь	октябрь
Окончание учебного года	май	май	май
Продолжительность учебного года всего (недель), в том числе:	33	33	33
1-е полугодие	13	13	13
2-е полугодие	20	20	20
Продолжительность учебной недели (дней)	5	5	5
Всего в неделю (дней)	2	2	2
Объем в неделю	40 мин	50 мин	60 мин
Всего занятий в год	66	66	66
Сроки проведения педагогической диагностики	Вводная – сентябрь Итоговая - май	Вводная – сентябрь Итоговая - май	Вводная – сентябрь Итоговая - май
Длительность непосредственно образовательной деятельности	20 мин	25 мин	30 мин
Количество открытых мероприятий	3	3	3

2.6. Учебный план образовательной деятельности

План разработан с учетом специфики дошкольного образования, которая выражается в том, что: •

главными формами организации является игра и связанные с ней формы активности;

- обучение детей идет в игровой и других формах совместной и самостоятельной деятельности, в общении со сверстниками и взрослыми;
- занятия являются средством, обеспечивающим желательное направление развития, а не самоцелью образовательного процесса;
- объем знаний, их структура при этом может меняться в зависимости от индивидуальности ребенка, его мотивации, способностей и склонностей.

Виды занятий и модули Программы в процессе обучения взаимно дополняют друг друга и проводятся в течение всего периода обучения с учетом интересов детей, их особенностей, календарных дат.

Разделы программы	Подразделы программы	Группа 4-5 лет		Группа 5-6 лет		Группа 6-7 лет	
		В неделю		В неделю		В неделю	
		зан.	мин.	зан.	мин.	зан.	мин.
		2	40	2	50	2	60
		В год		В год		В год	
зан.	мин.	зан.	мин.	зан.	мин.		
66	1320	66	1650	66	1980		
Танцевально-ритмическая гимнастика	Игроритмика	49	980	47	1175	44	1320
	Игрогимнастика						
	Игротанцы						
Нетрадиционные виды упражнений	Игропластика	17	340	19	475	22	660
	Пальчиковая гимнастика						
	Музыкально-подвижные игры						
	Игры-путешествия						
	Креативная гимнастика						

2.7. Взаимодействие с семьей в реализации Программы

Одним из важных условий реализации программы является сотрудничество педагогов с семьей: дети, воспитатели и родители – главные участники педагогического процесса.

Цель: сделать родителей активными участниками педагогического процесса, оказав им помощь в реализации ответственности за воспитание и обучение детей.

Формы взаимодействия с семьями воспитанников:

1. Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей.

2. Ознакомление родителей с содержанием и формами дополнительной общеразвивающей программы для детей и взрослых спортивная студия «Фитнес для малышей»
3. Проведение дней открытых дверей, совместных развлечений с целью знакомства родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.
4. Определение и использование здоровьесберегающих технологий.

Виды взаимоотношений ДОУ с семьями воспитанников

Сотрудничество- это общение на равных, где ни одной из сторон взаимодействия не принадлежит привилегия указывать, контролировать, оценивать

Взаимодействие - способ организации совместной деятельности, которая осуществляется с помощью общения

3. Организационный раздел

3.1. Организация работы с детьми

Организация режима занятий детей по программе дополнительного образования в ДООУ осуществляется на основе санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СП 2.4.3648-20, программы «СА-ФИ-ДАНСЕ», авторы Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г.

3.2. Режим НОД

Согласно Постановлению Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 „Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи“, продолжительность непрерывной образовательной деятельности для детей в возрасте от 3 до 4 лет составляет – 15 минут,
в возрасте от 4 до 5 лет – 20 минут,
в возрасте от 5 до 6 лет - 25 мин,
в возрасте от 6 до 7 лет – 30 мин.

Первый год обучения (3-4 года) - 2 раза в неделю по 15 минут. В группе не более 15 человек. Второй год обучения (4-5 лет) - 2 раза в неделю по 20 минут. В группе не более 15 человек. Третий год обучения (5-6 лет) - 2 раза в неделю по 25 минут. В группе не более 15 человек. Четвертый год обучения (6-7 лет) - 2 раза в неделю по 30 минут. В группе не более 15 человек.

Примерное расписание дополнительных образовательных услуг по программе спортивная студия «Фитнес для малышей»

группа	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Младшая группа	15.30 – 15.45		15.30 – 15.45		
Средняя группа		15.30 – 15.50		15.30 – 15.50	
Старшая группа		16.00– 16.25		16.00– 16.25	
Подготовительная группа	15.55-16.25		15.55-16.25		

3.3.Создание условий для осуществления образовательной деятельности

Для осуществления программы дополнительного образования в своей работе педагоги используют информационно-коммуникативные технологии в различных формах, а именно:

в ДОУ применяются информационно-коммуникационные технологии с использованием мультимедийных презентации, клипов, видеофильмов, которые дают возможность педагогу выстроить объяснение с использованием видеофрагментов.

Наличие у детского сада собственного сайта в сети Интернет предоставляет родителям возможность оперативного получения информации о деятельности детей, группы, о проводимых мероприятиях, праздниках, развлечениях. Кроме этого сайт детского сада является для родителей источником информации учебного, методического или воспитательного характера. Со страниц сайта родители могут получить информацию о методах сбережения здоровья детей, их безопасности, правилах поведения ребенка в семье и в обществе, полезные советы по обучению и воспитанию дошкольников.

Таким образом, ДОУ использует следующие средства ИКТ:

- Ноутбук;
- мультимедийный проектор;
- мультимедийный экран;
- колонки;

3.4.Условия реализации образовательной программы дополнительного образования детей

Управление реализацией Программы

Развивающая предметно-пространственная среда должна обеспечивать реализацию Программы; учет национально-культурных, климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность; учет возрастных особенностей детей.

Развивающая среда построена на следующих принципах: • насыщенность;

- трансформируемость;
- полифункциональность; • вариативность;
- доступность; • безопасность.

Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы.

Образовательное пространство оснащено средствами обучения и воспитания, соответствующими материалами, игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем, которые обеспечивают:

- игровую, познавательную и творческую активность всех воспитанников;
- двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях; • эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;
- возможность самовыражения детей.

Трансформируемость пространства дает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей;

Полифункциональность материалов позволяет разнообразно использовать различные составляющих предметной среды: детскую мебель, маты, мягкие модули.

Вариативность среды позволяет создать различные пространства для игры.

Доступность среды создает условия для свободного доступа детей к спортивному инвентарю, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности; исправность и сохранность материалов и оборудования.

Безопасность предметно-пространственной среды обеспечивает соответствие всех ее элементов требованиям по надежности и безопасности их использования.

3.6. Программно-методическое, материально-техническое обеспечение Программы

В соответствии с Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» педагог «имеет право на свободу выбора и использования методик обучения и воспитания, учебных пособий и материалов, учебников в соответствии с образовательной программой, утвержденной образовательным учреждением». Взяв за основу утвержденный и обозначенный в образовательной программе МБДОУ комплект программно-методического обеспечения образовательного процесса, педагог самостоятельно дополняет его необходимыми методическими пособиями, спортивным инвентарем, рекомендациями.

Программно-методическое обеспечение:

1. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Фирилева «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. — СПб.: «Детство-пресс»,
2. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста). — 2-е изд., испр. и доп. — СПб.: ЛОИРО, 2000.
3. Методическое пособие «Дыхательная гимнастика» А.Н Стрельникова.
4. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду. - М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009.
5. Научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения». № 1, 2008 г.
6. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2010. (Здоровый малыш)

Материально-техническое обеспечение Программы:

Спортивный инвентарь и материалы	Колич
Мешочки для метания с гранулами 100–120 г	8
Флажки разноцветные	20
Ленточки	15
Мячи резиновые	20
Набор плоских обручей	4
Комплект мячей-массажеров	8
Прыгающий мяч с ручкой	11
Мяч-фитбол для гимнастики	2
Лабиринт игровой	1
Спорткомплекс из мягких модулей	1
Коврик массажный	2
Комплект следочков ладоней и ступней (по 6 пар) из мягкого	2
Коррекционно-развивающий многофункциональный спортивно-игровой набор (монолитные пластиковые элементы	1
Спортивно-игровой набор (одинарные, тройные, четверные подставки, перекладины с комплектом тактильных накладок,	1
Обруч пластмассовый круглый диаметром 60 см	20
Обруч пластмассовый круглый диаметром 65 см	1

Обруч пластмассовый круглый диаметром 70 см	3
Обруч пластмассовый круглый диаметром 75 см	3
Палка гимнастическая 106 см	10
Палка гимнастическая 71 см	10
Палка гимнастическая 150 см	5
Скамья гимнастическая	1
Мат гимнастический	4
Бревно гимнастическое	1
Скакалка	16
Кегли	21
Тоннель	2
Барьер физкультурный	2
Балансир	1
Мячи баскетбольные	2
Конусные фишки	4
Шведская стенка	1
Магнитофон	1
Ноутбук	1
Детские стулья	30
Беговая дорожка детская	2
Велотренажер детский	1
Тренажер «Бегущий по волнам»	1
Тренажер «Гребля»	1
Диск «Здоровье»	2

3.8. Список использованной литературы

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. М., 2000
2. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста). — 2-е изд., испр. и доп. — СПб.: ЛОИРО, 2000.
3. Воротилкина И.М.. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении, М.: НЦЭНАС, 2004.
4. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2010. (Здоровый малыш)
5. Горшкова Е.В. От жеста к танцу. М.: Издательство «Гном и Д», 2004
6. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду. - М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009.
7. Играем сначала. Гимнастика, ритмика, танец. М., 2007
8. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов. М, 2000
9. Кузнецов В.С., Г.А. Колодницкий. Физические упражнения и подвижные игры, М.: НЦ ЭНАС, 2005.
10. Методическое пособие «Дыхательная гимнастика» А.Н Стрельникова.
11. Научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения». № 1, 2008 г.
12. Пустовойтова М.В. Ритмика для детей. Учебно-методическое пособие. М., Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2008
13. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика, М. ЛИНКА-ПРЕСС, 2006.
14. Стрельникова А.Н. Методическое пособие «Дыхательная гимнастика»
15. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г Фирилева «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и

Приложение

Подвижные игры, музыкально-подвижные игры, игры-эстафеты, игры-забавы

Эстафета «Сороконожка» Первый участник обегает кеглю, возвращается к команде, за него цепляется следующий и т. д. Побеждает команда, которая быстрее соберет всех своих участников.

Игра «Дружные ребята» Под музыку дети бегают врассыпную. Как только музыка заканчивается, они должны успеть запрыгнуть на островок, кто не успел, выбывает из игры. С каждым разом островков становится все меньше и меньше.

«Передай мяч поверху» Для этой и последующих двух эстафет необходимо собрать 2 команды и построить их в две колонны, на небольшом расстоянии друг от друга. Ноги чуть шире плеч. Руки вверх. Мяч у капитанов команды. По команде ведущего участники передают мяч поверху. Как только мяч попадет к участнику, стоящему последним, задание меняется. Теперь нужно передавать мяч из рук в руки понизу. Катить мяч по полу запрещено правилами. Побеждает та команда, у капитана которой раньше окажется мяч.

«Передай мяч сбоку» Участники становятся в шеренгу, плечом к плечу. Мяч у капитанов команды. По команде его начинают передать друг другу. Как только мяч попадает к участнику, стоящему последним, все участники поворачиваются кругом, и мяч возвращается к капитану команды, с другой стороны. Побеждает та команда, у капитана которой раньше окажется мяч.

Эстафета «Сквозь игольное ушко» Первый участник бежит до обруча, продевает его через себя, кладет обруч на место и бежит обратно, передавая эстафету.

«Горячая картошка» Дети встают в круг. По команде, ведущей начинают передавать мяч из рук в руки по кругу. Как только ведущая скажет: «Стоп!», игра останавливается. Игрок, у которого мяч оказался в руках выходит из игры. Играют до тех пор, пока не победит последний игрок.

«Нос — ухо — нос» Играют все! Пальцем дотроньтесь до носа и скажите: «Нос». Повторите еще раз. Я буду делать то же самое. Если скажу «ухо», должны показать ухо. Понятно? Начали! Карлсон говорит «ухо», показывает на подбородок. Веселится. Игра повторяется несколько раз.

«Гори-гори ясно» с мячом Участники игры встают в круг. Ребенок-ведущий с мячом в руках - за кругом. Дети и ведущий идут противходом, произнося слова: «Гори-гори ясно, чтобы не погасло. Глянь на небо, Птички летят, Колокольчики звенят!» После этих слов ведущий незаметно кладет мяч за кем-нибудь из игроков. Все дети считают: «Раз, два, три! Беги!» Ведущий и участник, около которого был положен мяч, бегут вокруг круга в разные стороны. Тот, кто первым оббежал и занял место в кругу, победил. Второй же игрок становится ведущим.

Эстафета «Раз, два – взяли!» I этап. Команды строятся в две колонны, параллельно одна другой. По сигналу стоящий последним берет один из мягких строительных модулей и передает его вперед. Первый, получив объемную деталь, бежит с ней на «стройплощадку», оставляет ее там и быстро идет в конец колонны. (Родители переносят по две детали.) II этап. Ребенок залезает в тренажер «Перекасти поле» (полый мягкий цилиндр) - взрослый его катит. Оставляют цилиндр на «стройплощадке» и возвращаются, передают эстафету следующей паре. Выигрывает команда, которая быстрее переправит весь свой стройматериал.

Игра «Капканы» Участники одной команды встают парами по кругу. Взявшись за руки, взрослый и ребенок образуют «капканы». Участники другой команды по сигналу ведущего (под музыку) бегут по кругу через капканы. С окончанием музыки капканы «захлопываются»

– пары опускают руки. Те, кого они поймали, выходят из игры. И так до тех пор, пока все члены одной команды не будут пойманы. Затем команды меняются местами.

Выигрывает команда, потратившая меньше времени на «ловлю» соперников.

Эстафета «Если с другом вышел в путь» проводится под аудиозапись песни «Вместе весело шагать» муз. В. Шаинского. Участники команд встают парами – родитель и ребенок. Каждая пара (по очереди) берет воздушный шарик и, удерживая его головами, бежит до стойки, обегает ее и возвращается обратно.

Игра «Поймай рыбку» Участвуют 2 команды. Для игры понадобятся 2 пластмассовых таза, наполовину наполненных водой (вода тёплая) с рыбками и камушками, 2 пустых ведёрка. Нужно добежать до таза, взять рыбку, вернуться назад, положить рыбку в ведёрко и передать эстафету следующему игроку. Побеждает команда, которая первой справится с заданием.

Игра «Передача» Дети встают в 2 шеренги и передают друг другу полную кружку воды. Выигрывает та шеренга, которая первой закончила передавать кружку, пролив при этом как можно меньше воды.

«Нептун» Море полно приключений и опасностей, никогда не знаешь, что тебя ждёт впереди. Вот и первое испытание: прямо по курсу рифы. Справятся ли наши команды с этой опасностью? Проводится игра «Пройди рифы». Дети выстраиваются за своими капитанами в две колонны. Капитанам завязывают глаза. Капитаны должны провести «змейкой» свою команду и не задеть «рифы» (кегли.) Выигрывает команда, на счету которой меньше сбитых кеглей.

Игра «Рыбалка» Для игры нужно 10 рыбок, два ведёрка, две удочки с крючками. Вызываются по 5 детей. Кто больше поймал рыбок и положил в ведёрко, тот и победил.

Игра – эстафета «Рыбка, плыви» Для игры понадобятся 4 больших обруча, 2 маленьких обруча (озера), рыбки по количеству детей. Дети делятся на две команды. У каждого игрока в руках «рыбка». По сигналу, играющие «подплывают» под обручи, кладут рыбку в «озеро», и возвращаются к своей команде.

Игра «Караси и щука» под музыкальное сопровождение на фортепиано. «Щука» находится в центре круга, «карасики» по кромке игрового поля. Воспитатель вызывает несколько «карасиков» и после слов: «щука в море нагулялась, очень уж проголодалась» карасики начинают бегать вокруг «щуки». По сигналу «щука» нападает. «Карасики», до которых дотронется «щука», превращаются в маленьких «щучат» и помогают ловить играющих. Игра длится до тех пор, пока все не станут «Щучатами».

Эстафета «Посадил дед репку» Играют 2 команды по 6 человек (персонажи сказки). Дети строятся в колонны друг за другом, первым бежит дед, обегает «репку» (кегли), которая находится на расстоянии 5м, бежит обратно, берет за руку бабушку, бегут уже вдвоем, обегает кеглю, возвращаются, берут за руку внучку, бегут втроем и т. д. Последний персонаж – мышка – хватается за кеглю. Цель: прибежать первыми, не расцепив руки.

Эстафета «Доберись до мяча» Участвуют 2 команды. Напротив, каждой – 4 обруча, в 4-м лежит мяч. Дети бегут по одному, пролезают в каждый обруч, встают в 4-й, подбрасывают мяч вверх, ловят его, снова кладут в обруч, бегут обратно, осаливают следующего (передают эстафету) и т. д.

Эстафета «Держи мяч» Зажать мяч между ногами (руками можно поддерживать) и в таком положении прыгать до условленного места. Обратно бежать, держа мяч в руках, передать мяч следующему участнику.

Игра «Букет» Девочки встают в 3 или 4 кружка. В руках у них цветы 3-4 видов. В каждом кружке выбирается ведущая девочка. У ведущей на голове такой же цветок. Все девочки запоминают свою звеньевую. Под музыку все девочки разбегаются в разные стороны, с окончанием строятся в свои кружки. Выигрывает та команда, чей кружок-букет соберется быстрее.

Соревнование «Перетягивание каната» (Дед Мороз читает разные заклинания, дети выполняют действия.) — Ти-ри, би-ри, мя-ца, бря-ца. Начинают все смеяться! (Все смеются.) — Ти-ри, би-ри, фи-ти, феть! Начинают все реветь! («Плачут.») — Ти-ри,

би-ри, фи-ти, фать! Начинают все плясать! (Пляшут.) — Ти-ри, би-ри, баю-бай, поскорее засыпай! («Засыпают»).

«Лиса Алиса и кот Базилио» Участники команд разбиваются на пары. В каждой паре одному участнику завязывают глаза и он кладет руку на плечо своему напарнику, который в свою очередь сгибает одну ногу в колене и придерживает ее рукой. В таком вот положении (один – слепой, другой – хромой) они должны дойти до поворотной метки и возвращаются к старту, передавая эстафету следующей паре.

«Лягушка – путешественница» Реквизит – гимнастическая палка. Два самых сильных участника кладут палку на плечи, а третий берется за нее руками и отрывает ноги от земли. По сигналу все трое должны дойти до поворотной метки. Если игрок, висящий на палке, касается во время движения пола, то с команды снимаются штрафные очки. На финише «лягушки» отцепляются от палки и остаются там, а «утки» бегут за следующим участником – «лягушкой». Таким образом, вся команда должна оказаться на старте.

«Море волнуется – раз ...» Водящий произносит считалочку: Море волнуется - раз, Море волнуется - два, Море волнуется - три, Фигура на месте замри! Все участники замирают в позе, изображающей существо или предмет, соответствующий предложенной водящим теме: в виде птиц, зверей и т. п. Водящий подходит к каждому игроку, рассматривает его фигуру. Выбирает на свой вкус самую удачную. Тот, у кого получилось наиболее живое и остроумное изображение, становится победителем и, одновременно, водящим следующей игры. В предлагаемом варианте ожившая фигура отгадывает загадку или исполняет песню.

«Игрушки», играющие стоят в кругу. Ведущий объясняет правила игры: "Если я скажу "невалышка" - вы должны раскачиваться из стороны в сторону. На слово "солдатик" - маршировать, "юла" - веретено руками, "мячик" - подпрыгивать на месте, "погремушка" - дружно хлопать в ладоши". Ведущий может изменять показ, темп, а ребята должны внимательно следить за словами и действиями ведущего и правильно выполнять условленные движения

Коммуникативная игра «Два кота» Тата два кота стоят парами по кругу Восемь лапок, два хвоста. лицом к
друг другу. Серый кот в чулане, выполняют хлопки с друг другом, Все усы в сметане.
окончанием, повернувшись Лицом обхватывают друг друга.

Игра «Жаворонок» Дети встают в круг, в середине водящий с колокольчиком в руках. Дети идут по кругу, водящий бежит противходом. Все поют "В небе жаворонок пел, колокольчиком звенел, порезвился в вышине, спрятал песенку в траве" Слово в траве поём помедленнее, дети останавливаются, а водящий кладёт колокольчик на пол между двумя рядом стоящими детьми. Все произносят слова:"Тот, кто песенку найдёт, будет счастлив целый год". Дети, между которыми лежит колокольчик бегут за кругом. Кто первый взял колокольчик, становится водящим.

«Воробьи» дети встают парами свободно по залу, один впереди (домик воробья), второй сзади (воробей). Выбирается кот. Домики стоят, руки на поясе. Из-за "домиков" выглядывают воробьи, дразнят кота; "Чик-чирик! Трата-та! Не боимся мы кота!" Звучит "воробьиная" музыка, воробьи летают по залу, клюют, прыгают, чистят перья (в общем детское творчество), играю тревожный аккорд, кот проснулся, догоняет воробьёв, они стараются спрятаться в домики.

Игра «Как живешь?» Как живешь? Вот так! (показываем класс) а плывешь? Вот так! А бежишь? Вот так! Вдаль глядишь? Вот так! Ждешь обед? (подпираем подбородок ладонью) Вот так! Машешь вслед? Вот так! Утром спишь? Вот так! А шалишь? Вот так! (надуваем щеки и лопаем)

«Игра на внимание» Караси в реке живут. (Хлопают.) и говорят «да» На сосне грибы растут. (Топают.) и нет любит мишка сладкий мед. (Хлопают.) В поле едет пароход. (Топают.) Дождь прошел — остались лужи. (Хлопают.) Заяц с волком крепко дружит. (Топают.) Ночь пройдет — настанет день. (Хлопают) Маме помогать вам лень. (Топают)

Праздник дружно проведете. (Хлопают.) И домой вы не пойдете. (Топают.) Нет рассеянных среди вас. (Хлопают.) Все внимательны у нас. (Хлопают.) Скоморох: Засиделись мы, друзья Спортом заниматься будем? Да. «Аэробика» все делаем под музыку

«Ловля бабочек» Игроки строятся колоннами перед стартовой чертой. У контрольного флажка каждой команды лежит несколько небольших резиновых мячей и детский сачок. По сигналу ведущего первые игроки команды бегут в флажок, берут сачок и кладут в него один мяч, затем несут его к ведру, которое стоит у стартовой черты, и в него кладут мяч, а сачок передают следующему игроку. Побеждает команда, которая быстрее выполнила задание

Игра «Веселый оркестр» В игре участвует неограниченное количество человек. Выбирается дирижер, остальные участники делятся на балалаечников, гармонистов, трубачей, скрипачей и т. д, в зависимости от количества участвующих. По сигналу дирижера, который показывает на группу музыкантов, те начинают «играть» на мотив любой известной песенки: балалаечники - «Трям, трям», скрипачи - «тили-тили», трубачи - «туру-ру», гармонисты - «тра-ля-ля». Сложность задания в том, что темп смены музыкантов постоянно увеличивается, дирижер указывает то на одну, то на другую группу, а если дирижер взмахивает двумя руками, то музыканты должны и «играть» все вместе. Можно усложнить выполнение задания, если дирижер сильно взмахивает рукой, то музыканты должны «играть» громко, а если чуть-чуть взмахнет, то музыканты «играют» тихо.

Игра «Собери букет» Участвуют 2 команды по 8 человек в каждой. 1 ребенок в команде - садовник, остальные – цветы. На голове детей-цветов - шапочки с изображением цветов. Дети-цветы приседают в колонне по одному на значительном расстоянии друг от друга. По сигналу садовники бегут к первому цветку, тот обхватывает садовника за спину. Уже вдвоем бегут к следующему цветку и т. д. Побеждает та команда, которая первой прибежала к финишу.

«Конвейер» Две группы выстраиваются в колонны, последний игрок каждой получает небольшой мяч. Ведущий стоит перед колоннами и подает команды, в соответствии с которыми игроки передают мяч друг другу. Команды обговаривают заранее, например, «Кругом» (передать стоящему впереди, повернувшись вокруг себя), «Хлоп» (стукнув два раза о пол, передать стоящему позади), «Через» (передать мяч игроку стоящему через одного впереди подаются в быстром темпе. Побеждает команда, которая не запуталась и быстрее передала мяч первому игроку.

«Гонки сороконожек» В достаточно просторном помещении можно провести гонки «сороконожек». Играющие делятся на две команды и выстраиваются в затылок друг другу, взяв впереди стоящих руками за пояс. У противоположной стены ставят стул, который цепочка играющих должна обогнуть, а потом вернуться обратно. Если цепочка разорвалась, ведущий может засчитать команде поражение. Задание можно усложнить и сделать более смешным, если команды будут передвигаться полуприсев, если обе команды будут выполнять задание одновременно.

Вариант этой игры — «Змея». «Голова» — первый в колонне — должна поймать «хвост», который от нее ускользает. Поймав его, «голова» переходит в конец колонны, игра повторяется снова. «Оторвавшиеся» звенья цепи считаются проигравшими и выходят из игры.

«ЛЕСНОЕ ЭХО»

Зайчик говорит, а "Эхо" - взрослый за ширмой - отвечает. Ведущий: Вызовем мы "Эхо", будет нам потеха!

Зайчик (громко): Эхо! Я тебя зову! Эхо (протяжно): А-у! А-у!

Зайчик (вопросительно): Ты уже поело? Эхо (утвердительно): Е-ло! Е-ло! Зайчик (громко): Хочешь пищу заячью? Эхо (удивленно): Чью? Чью?

Зайчик (доброжелательно): Я тебе морковку дам! Эхо (жадно): Ам! Ам!

Зайчик (насмешливо): Что, объелся, братец Зай? Эхо (укоризненно): Ай-ай! Ай-ай!

Зайчик (протяжно): Эхо! Ближе подойди! Эхо (протяжно): Ты иди! Ты иди!

Зайчик (опасливо): А вдруг там болото? Эхо (поучительно): То-то, то-то!
Зайчик (соглашаясь): Ладно, я потом приду! Эхо (протяжно): Жду! Жду!
Зайчик (хвастливо): Гости к нам приехали! Эхо (протяжно): Е-ха-ли! Е-ха-ли!
Зайчик (с гордостью): Мы их угощаем! Эхо (удивленно): Ча-ем? Ча-ем?
Зайчик (огорченно): Чаю нету. Есть вода. Эхо (соглашаясь): Да-да! Да-да!
Зайчик (протяжно): Ну, прощай, пора домой! Эхо (печально): Ой-ой! Ой-ой!
Зайчик (громко): Не горюй, приду сюда! Эхо (радостно): Да-да! Да-да!

Ведущий:

Если в лес вы попадете, Эхо там всегда найдете. С эхом будете дружить, Весело вам будет жить! Игра «Летает — не летает».

— Комары да мушки! (Дети машут руками и отвечают хором: «Летают!»)

— Зеленые лягушки! (Дети приседают, отвечают хором: «Не летают!» и т.д.) —

Бабочки!

— Стрекозы!

— Белые березы!

— Мухоморы красные! — Пауки ужасные!

— Галки!

— Перепелки!

— Очень злые волки! — Воробей!

— Скворец!

— Тут игре конец! **«ПУГАЛО»**

Звучит музыкальное сопровождение. Дети, каждый из которых "пугало", выходят на середину зала и разводят руки в стороны. Если ведущий говорит: «Воробей!», то надо махать руками. Если ведущий говорит: «Ворона!» — надо хлопать в ладоши.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430322

Владелец Светлакова Галина Юрьевна

Действителен с 16.04.2024 по 16.04.2025