

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 104 «Звоночек» г. Волжского Волгоградской области»
(МДОУ д/с № 104)

Рассмотрена на заседании
Педагогического совета

Протокол № 5
от « 10 » 08 20 20.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ д/с № 104
Н.А. Литовченко

Приказ № 128
От « 24 » 08 20 20



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
"Ритмическая мозаика"
для детей 5-6 лет
на 2020-2021 учебный год

Составитель и автор:
Болгарева И.В.
муз. руководитель
1й квалификационной категории

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Раздел "Комплекс основных характеристик образования".....	3-9 стр.
1.1 Пояснительная записка.....	3 стр.
1.2 Актуальность.	3 стр.
1.3 Педагогическая целесообразность.....	3 стр.
1.4 Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной программы от уже существующих программ	3 стр.
1.5 Адресат программы.	3 стр.
1.6 Уровень программы, объем и сроки реализации ДОП.....	4 стр.
1.7 Цель программы.	4 стр.
1.8 Задачи программы.	4 стр.
1.9 Перспективное планирование.....	4-9 стр.
1.10 Планируемые результаты.....	9 стр.
2. Раздел "Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации"	10-11 стр.
2.1 Материально-техническое оснащение.....	10 стр.
2.2 Оценочные материалы.....	10-11 стр.
2.3 Список литературы.....	11 стр.

Раздел I "Комплекс основных характеристик образования"

1.1 Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-оздоровительная.

Совершенствование учебно-воспитательного и образовательного процесса дошкольных образовательных учреждениях предъявляет требования к использованию новых методов и форм организации образовательной деятельности, нестандартного оборудования, а также учета индивидуального развития ребенка.

В настоящее время отмечается факт отставания, задержки, нарушения, отклонения, несоответствия нормам в развитии детей раннего и дошкольного возраста. Особенно много отклонений встречается в состоянии нервной системы и опорно-двигательного аппарата. К сожалению, семейное воспитание, в основном, сориентировано на развитие интеллекта и познавательной сферы ребенка, при этом недостаточное внимание уделяется развитию двигательных качеств и навыков ребенка дошкольного возраста, оптимизации его двигательного режима.

В связи с этим, вопросы полноценного физического развития детей должны решаться в дошкольных образовательных учреждениях.

1.2 Актуальность

Чем раньше ребенок ощутит радость от физических нагрузок, тем лучше. Ведь если с самого раннего младшего возраста регулярные занятия спортом дети воспримут, как само собой разумеющееся, то в дальнейшем ребенок сам будет испытывать потребность в занятиях, связанных с физическими нагрузками. Кроме того, фитнес – отличный способ выплеснуть неумную детскую энергию. Доступность этого вида основывается на простых обще-развивающих упражнениях. Эффективность – в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Занятия фитнесом не тяжелые спортивные тренировки, а увлекательные занятия в игровой форме. "Детский фитнес" развивает у детей координацию движений, пластичность, укрепляет осанку, игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и усвоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

1.3 Педагогическая целесообразность заключается в создании условий для физкультурно-оздоровительного развития ребёнка, направленного на сохранение здоровья детей. Она так же связана с использованием нетрадиционных разнообразных средств и методов физического воспитания детей, помогающих насытить образовательный процесс положительными эмоциями, повысить двигательную и умственную активность детей. В итоге происходит создание основы для нормального роста и полноценного развития дошкольников.

1.4 Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной программы от уже существующих программ заключаются в постоянном обновлении предлагаемого материала для детей, дополнение его разнообразными движениями, современной музыкой в соответствии с изменением запросов самих детей, явлений

окружающей жизни; в совершенствовании профессионализма самого педагога, выявление его индивидуального стиля.

1.5 Адресат программы дошкольники 5-6 лет. В этом возрасте ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период. Предполагается, что освоение основных разделов программы поможет сохранению и укреплению физического и эмоционального здоровья ребенка, функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем.

1.6 Уровень ДОП, объем и сроки реализации

Программа имеет базовый уровень, предполагает проведение групповых занятий два раза в неделю, во второй половине дня. Отбор детей проводится в соответствии с желанием и индивидуальными особенностями. Форма обучения очная.

Продолжительность занятий	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Количество занятий в год
25 минут	2	8	72

1.7 Цель ДОП:

развитие основных физических качеств и музыкально-ритмических способностей детей старшего дошкольного возраста через занятия детским фитнесом.

1.8 Задачи ДОП:

образовательные - формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств;

личностные - развитие уверенности в себе, инициативности, решительности, формирование навыков здорового образа жизни;

метапредметные - развитие умения действовать по образцу и заданному правилу.

1.9 Перспективное планирование

Недели	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Подвижные игры
Сентябрь 1	Ходьба обычная в чередовании с ходьбой на носках и полуприседе	Бег с изменением темпа, остановка по сигналу	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	1-упр. в парах 2-упр. с предметами	"Погрузка овощей"
Сентябрь 2	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на пятках, носках, врассыпную	Обычный бег в сочетании с бегом, высоко поднимая колени, захлестывая голень	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	1-упр. с отягощением 2-упр. на снарядах	"Кто скорее до флажка" (эстафета с подлезанием под воротца, высота 50 см)

Сентябрь 3	Ходьба с перекатом с пятки на носок, в парах, на носках, в колонне	Бег мелким и широким шагом, бег враспынную	Прыжки последовательно через 2-3 предмета, высота 5-10 см	1-упр. с резин, мячом 2-упр. с предметами	"С кочки на кочку" (прыжки на двух ногах с продвижением вперед)
Сентябрь 4	Переход с ходьбы на бег, прыжки и обратно	Эстафета	Эстафета: прыжки с зажатым между колен мячом до ориентира	1-упр. с гимнастич. палкой 2-упр. из положения лежа	"Кот и мышка"
Октябрь 1	Ходьба в глубоком приседе, в колонне, с поворотами туловища назад	Бег змейкой широким шагом, преодолевая препятствия (воротики, высота 10-20 см)	Прыгать на одной ноге	1-упр. с отягощением 2-упр. на снарядах	"Автомобили"
Октябрь 2	Ходьба по кругу приставным шагом вправо, влево, на пятках, на носках	Бег со сменой ведущего, выбрасывая прямые ноги вперед, с остановкой по звуковому сигналу	Перепрыгивать через предмет высотой 5-10 см	1-упр. с флажками 2-упр. с предметами	"Салки с мячом"
Октябрь 3	Ходьба по кругу на носках, пятках, с выпадами, спиной вперед	Бег длинной и короткой змейкой с поворотом кругом по звуковому сигналу	Прыжки через предметы высотой 15-20 см по прямой на двух ногах	1-упр. на снарядах 2-упр. из положения лежа	"У медведя во бору"
Октябрь 4	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой спиной вперед, на высоких четвереньках, с выполнением задания по звуковому сигналу (присесть)	Бег высоко, поднимая бедро	«Большая прыжковая эстафета»	1-упр. с отягощением 2-упр. с предметами	"Ворона и воробы"
Ноябрь 1	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках по неровной дороге (массажной)	Бег противоходом с ускорением, с остановкой по звуковому сигналу	Прыжки через пупки правым и левым боком, на двух ногах с продвижением вперед	1-упр. с флажками 2-упр. из положения лежа	"Оттолкни мяч"
Ноябрь 2	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой согнувшись,	Бег, высоко поднимая колени, по сигналу бег	Прыжки через предметы, чередуя прыжок на двух, на одной	1-упр. на снарядах 2-упр. с предметами	"Не ошибись"

	обхватив руками голень ног, на носках	врассыпную, в колонне обычный бег	ноге, продвигаясь вперед		
Ноябрь 3	Ходьба в колонне, спиной вперед, согнувшись, обхватив голень, парами	Бег семенящим шагом, высоко поднимая колени, обычный бег чередуя по сигналу с прыжками на одной ноге	Подпрыгивание (ноги вместе, ноги врозь)	1-упр. с гимнаст, палкой 2-упр. на снарядах	Игры с бегом
Ноябрь 4	Ходьба в колонне по одному, ходьба парами	Бег с остановкой по звуковому сигналу	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	1-упр. с резин, мячом 2-упр. из положения сидя	Игры-эстафеты с элементами спортивных игр
Декабрь 1	Ходьба по залу в колонне по сигналу присесть	Бег с препятствиями	Прыжки на мягкое покрытие с высоты 20 см. на обозначенное место (со скамейки)	1-упр. с отягощением мячом 2-упр. с предметами	Игры-эстафеты с элементами спортивных игр
Декабрь 2	Обычная ходьба, ходьба высоко поднимая колени, ходьба спиной вперед	Медленный бег, чередующийся с прыжками с ноги на ногу	Прыжки с мягкого покрытия на обозначенное место, высота 30 см	1-упр. с сопротивлением 2-упр. в парах	Игры с ползанием и лазанием
Декабрь 3	Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на высоких четвереньках, на пятках и носках	Бег, высоко поднимая колени, бег, пронося прямую ногу через сторону по сигналу бег врассыпную	Прыжки со скамейки и обратно на скамейку (с высоты 20 см)	1-упр. с сопротивлением 2-упр. с предметами	Игры на ориентировку в пространстве
Декабрь 4	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках, пятках, по сигналу с поворотом кругом	Челночный бег два раза по 5-7 м	Эстафета прыжков	1-упр. в парах 2-упр. на снарядах	Игры с прыжками
Январь 1	Переходить с ходьбы на бег, прыжки и обратно	Бег, высоко поднимая колени, бег с препятствиями	Спрыгивать с высоты 20-30 см	1-упр. с резиновым мячом 2-упр. без предметов	Игры с бегом

Январь 2	Ходьба с длинным шнуром по кругу, в колонне с заданием на руки	Бег со шнуром змейкой, по сигналу присесть	Прыжки в длину с места	1-упр. в парах 2-упр. с предметами	"Автомобили"
----------	--	--	------------------------	---------------------------------------	--------------

Январь 3	Ходьба приставным шагом с притопом и прихлопом	Бег со сменой направления	Прыжки в длину с места, перепрыгивая ров, выложенный из гимнастических скакалок	1-упр. на снарядах 2-упр. из положения сидя	"Салки с мячом"
Январь 4	Ходьба с перекатом с пятки на носок, обычная ходьба по сигналу - поворот прыжком	Бег змейкой на носках, со сменой ведущего по сигналу	Прыжки широким шагом по следам	1-упр. с флажками 2-упр. с предметами	"Оттолкни мяч"
Февраль 1	Обычная ходьба в колонне, в шеренге, по сигналу принять исходное положение лежа на полу	Бег приставным шагом вправо, влево, с изменением темпа, со сменой направляющего	Прыжки в длину с места, перепрыгивая «канавки» разной ширины (20-40 см)	1-упр. с отягощением 2-упр. на снарядах	"Ворона и воробьи"
Февраль 2	Ходьба широкой змейкой, выпадами, спиной вперед	Бег между предметами змейкой, по сигналу выполнение задания (остановиться и присесть)	Прыжки через «канавы» правым, левым боком с места	1-упр. с резиновым мячом 2-упр. из положения лежа	"У медведя во бору"
Февраль 3	Ходьба на 4 счета, чередуя ходьбу на носках и пятках со сменой положения	Бег с изменением темпа, с захлестыванием голени	Прыгать в длину с места 50-80 см	1-упр. в парах 2-упр. с предметами	Игры с ползаньем и лазаньем
Февраль 4	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках, пятках, высоко поднимая колени, по сигналу с поворотами, прыжком кругом	Бег на носках по сигналу в рассыпную в сочетании с построением по диагонали	Прыжки с мягкого покрытия в обручи	1-упр. с сопротивлением 2-упр. из положения сидя	Игры с бегом
Март 1	Обычная ходьба с заданием на движение рук — руки в стороны, к плечам, вверх	Бег змейкой, ускоряя и замедляя шаг, бег высоко поднимая бедро, бег через воротники, высота 15-20 см	Прыжки вверх с 3-4 шагов, стараясь коснуться надувного шара	1-упр. на снарядах 2-упр. с предметами	Игры с прыжками

Март 2	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой скрестным шагом (вперед, вправо, влево, в колонне)	Бег по кругу, изменяя направления, спина вперед	Перешагивание надувных мячей; в конце с 3-4 шагов выпрыгнуть вверх и коснуться рукой игрушки	1-упр. с отягощением 2-упр. с предметами	"Не ошибись"
Март 3	Ходьба на 4 счета на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, меняя положение рук	Бег на носках, пронося прямые ноги через сторону, чередовать с ходьбой с притопами	Прыжки: 3-4 шагов, коснуться надувного шара	1-упр. с сопротивлением 2-упр. на снарядах	"Автомобили"
Март 4	Ходьба со сменой ведущего по сигналу - прыжки	Бег змейкой на носках, по сигналу — остановка	Прыжки широким шагом до ориентира	1-упр. с резиновым мячом с сопротивлением	Игры с метанием
Апрель 1	Ходьба по узкой дорожке с заданиями на руки	Обычный бег, чередуя с ходьбой спиной вперед. По сигналу — остановка	Прыжки в длину с разбега на мягкое покрытие, обратить внимание на толчок	1-упр. с отягощением 2-упр. в парах	Игры на ориентировку в пространстве
Апрель 2	Ходьба парами на носках, ходьба с поворотом кругом	Бег в колонне змейкой, изменяя темп движения	Прыжки в длину с разбега (5 м), подбирая толчковую ногу	1-упр. с гимнастич. палкой 2-упр. на снарядах	"Оттолкни мяч"
Апрель 3	Ходьба в глубоком приседе, скрестным шагом, по сигналу меняя направление	Бег в колонне по одному, по сигналу — бег парами	Прыжки в длину с разбега	1-упр. со скакалкой. 2-упр. без предметов	Игры с бегом
Апрель 4	Ходьба с заданием, с остановкой на сигнал	Бег с преодолением препятствий: скамейка - прыжки; ребристая доска - бег на носках	Прыжки на двух ногах с поворотом кругом, продвигаясь вперед	1-упр. в парах 2-упр. на снарядах	Игры с прыжками
Май 1	Обычная ходьба парами в колонне, по сигналу — перестроение в одну колонну	Бег на носках с захлестыванием голени, спиной вперед, по сигналу — остановка	Подпрыгивание (ноги скрестно — ноги врозь)	1-упр. с отягощением 2-упр. с предметами	Игры с бегом

Май 2	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой широким шагом, на низких четвереньках спиной вперед	Бег семенящим шагом, по сигналу принять исходное положение по показу	Прыжки в длину с разбега (5 м), подбирая толчковую ногу	1-упр. с мячами 2-упр. из положения лежа	Игры с прыжками
Май 3	Ходьба перекатом с пятки на носок	Бег с преодолением препятствий (скамейка, воротики, пуфики)	Прыжки в длину с разбега на гимнастический мат	1-упр. в парах. 2-упр. на снарядах	"Не ошибись"
Май 4	Ходьба, огибая предметы	Бег на короткую дистанцию	Прыжки в длину с разбега	1-упр. с сопротивлением 2-упр. с предметами	Игры с ползанием и лазанием

1.10 Планируемые результаты

Целенаправленная работа с использованием фитнес - тренировок позволит достичь следующих результатов у детей:

предметные результаты - знает и умеет некоторые виды **ходьбы** в разном темпе и ритме:

- бодрая,
- спокойная,
- на полупальцах,
- топающим шагом,
- с высоким подниманием колена;

бег:

- лёгкий,
- ритмичный,
- передающий различный образ ("бабочка", "птичка", "ручеек"),
- широкий ("волк"),
- острый ("бежим по горячему песку");

прыжковые движения:

- на двух ногах на месте,
- прямой галоп,
- лёгкие подскоки.

Качественное выполнение связок ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки, гантели).

личностные результаты - избавление от излишней стеснительности, боязни общества, комплекса "взгляда со стороны", приобретение общительности, открытости;

- сформирован интерес к собственным достижениям;
- сформирована мотивация здорового образа жизни;

метапредметные результаты:

- укрепление здоровья;
- сформирована правильная осанка;
- повышение работоспособности, устойчивости к утомлению;
- развитие внимания, памяти.

- развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой.

Раздел II

"Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации"

2.1 Материально-техническое оснащение

1. Современное спортивное оборудование: мячи малого размера, большого диаметра "фитболы", гантели, мягкие модули, обручи, скакалки, коврики.
3. Картотека комплексов упражнений обще-развивающего воздействия.
4. Картотека комплексов специального воздействия.
5. Аудиотека для музыкального сопровождения.

2.2 Оценочные материалы

Педагогический анализ (диагностика) проводится 2 раза в год (вводный в сентябре, итоговый в мае).

Цель диагностики: выявление уровня физического и психомоторного развития детей (начального уровня и динамики развития), эффективности педагогического воздействия.

Метод диагностики: наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий. Оценка умений проводится через контрольное посещения фитнес-занятий, в ходе которых выявляется уровень освоения курса детьми данного возраста по методике Н. А. Гукасовой, М.А. Руновой.

Инструментарий для проведения контрольных занятий по фитнесу

Ф.И. ребёнка	Равновесие		Гибкость		Знание базовых шагов		Быстрота		Уровень усвоения программы	
	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года

Диагностические методики

Равновесие:

1. Упражнение "Фламинго" - удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек).

2. Упражнение "Ровная дорожка" - носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке

впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед.

3. Ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне).

Все упражнения фиксируются все в секундах, а так же оценивается характер балансировки.

Пол	5 лет	6 лет	7 лет
Мальчики	8,7 - 12	12,1 - 25,0	25,1 - 30,2
Девочки	7,3 - 10,6	10,7 - 23,7	23,8 - 30

Гибкость:

Стоя на гимнастической скамейки, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях.

Пол	Уровни	5-6 лет	6-7 лет
Мальчики	высокий	7 см	6 см
	средний	2 – 4 см	3 – 5 см
	низкий	Менее 2 см	Менее 3 см
Девочки	высокий	8 см	8 см
	средний	4 – 7 см	4 – 7 см
	низкий	Менее 4 см	Менее 4 см

Знание базовых шагов:

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов

Быстрота

Норматив	Пол	5 лет	6 лет	7 лет
10 м с хода (сек)	Мальчики	2,5 – 2,1	2,4 – 1,9	2,2 – 1,8
	Девочки	2,7 – 2,2	2,5 – 2,0	2,4 – 1,8
30 м с со старта (сек)	Мальчики	9,2 – 7,9	8,4 – 7,6	8,0 – 7,4
	Девочки	9,8 – 7,3	8,9 – 7,7	8,7 – 7,3

Тест по определению прироста показателей психофизических качеств:

Высокий уровень – выполнение всех тестов без ошибок;

Средний уровень – соответствие трем показателям (3 теста)

Ниже среднего – выполнено 2 теста.

2.3 Список используемой литературы:

1. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе. Учебное пособие. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006;
2. Выготский Л.С. Психология развития человека. — М.: Изд-во Смысл; Изд-во Эксмо, 2005. — 1136 с, ил. — (Библиотека всемирной психологии);
3. Детский фитнес. Учебное пособие. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006;
4. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г., «Лечебная физкультура и массаж. Методика оздоровления детей младшего дошкольного возраста», Практическое пособие, 2002;
5. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. "Са-Фи-Дансе" - СПб.: ООО издательство "Детство-Пресс", 2006;
6. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб.: ООО издательство «Детство-Пресс», 2012;
7. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М., «Мозаика-Синтез», 2000;
8. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. «Танцы на мячах».-С-Пб., 2008;
9. Потапчук А.А., Лукина Г.Г. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте. –СПб.,2011;
10. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей.-СПб.:Речь,2001;
11. Прикладная и оздоровительная гимнастика: Учебно – методическое пособие / под ред. Ж.Е. Фирилевой, А.Н. Кислого, О.В. Загрядской. – СПб.: ООО издательство "Детство-Пресс", М., ТЦ «СФЕРА», 2012;
12. Пособие «Детский фитнес» (для детей 5-7 лет) Сулим Е.В. – М.: ТЦ Сфера, 2015;

13. От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования. Под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. –М : Мозаика-Синтез, 2010