

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» августа 20 20.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МДОУ д/с № 104  
Литовченко Н.А. Литовченко  
Приказ № 128  
От «14» МДОУ д/с № 104 20 20



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
"Ритмическая мозаика"  
для детей 6 - 7 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 6-7 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
30 минут	2	8	72

#### 1.7 Цель ДОП:

разностороннее физическое развитие детей, укрепление опорно-двигательного, сердечно-сосудистого, дыхательного аппаратов.

#### 1.8 Задачи ДОП:

**образовательные** - укрепление осанки, развитие двигательной сферы ребенка и его физических качеств: выносливости, ловкости, быстроты, гибкости с использованием нестандартного оборудования (фитбол, гимнастическая палка);

**личностные** - развитие инициативы, чувства товарищества и взаимопомощи, формирование у детей осознанного отношения к здоровому образу жизни;

**метапредметные** - развитие умения сохранять заданную цель, видеть указанную ошибку и исправлять её, планировать своё действие в соответствии с конкретной задачей.

#### 1.9 Перспективное планирование

Недели	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Подвижные игры
Сентябрь 1	Обычная ходьба с заданием на движение рук	Бег змейкой по сигналу — смена ведущего	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до обозначенного места	1-упр. с резиновым мячом 2-упр. из положения лежа	Игры с метанием
Сентябрь 2	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой гимнастическим шагом мяч вперед, ходьба на носках мяч за голову	Бег на носках в колонне с мячом под правой рукой, по сигналу мяч переложить в другую руку	Прыжки с мячом между кеглями (мяч зажат между коленями)	1-упр. с отягощением 2-упр. с предметами	"Оттолкни мяч"

Сентябрь 3	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на пятках, на наружных сводах стопы, врассыпную с нахождением своего места в колонне	Бег на носках с захлестыванием голени с изменением темпа, высоко поднимая колени	Подпрыгивать на двух ногах 5-6 предметов (высота 20 см)	1-упр. с мячом 2-упр. с гимнастич. палкой	"Автомобили"
Сентябрь 4	Обычная ходьба, по сигналу ходьба врассыпную, ходьба на носках, на пятках	Бег в среднем темпе 40 сек., по сигналу чередуя с ходьбой	Прыгать в высоту с прямого разбега (30-40 см)	1-упр. в парах 2-упр. с гимнастич. палкой	"Кот и мыши"
Октябрь 1	Ходьба в колонне по одному, на сигнал смена направлений. Ходьба через предметы	Легкий бег на носках, меняя темп бега, по сигналу — бег через предметы	Прыжки вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперед	1-упр. без отягощения 2-упр. из положения лежа	"Быстро возьми - быстро положи"
Октябрь 2	Ходьба гимнастическим шагом, с притопом, приставной шаг с приседанием	Бег на носках, с захлестыванием голени назад, подскоком	Прыгать в высоту с прямого разбега	1-упр. в парах 2-упр. с предметами	Игры на ориентировку в пространстве
Октябрь 3	Ходьба на носках, на пятках, по сигналу остановка, на высоких четвереньках	Обычный бег, бег змейкой, по сигналу смена направления движения	Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие высота 20 см	1-упр. без отягощения 2- упр. на скамейке	Игры с прыжками
Октябрь 4	Ходьба широкими выпадами, спиной вперед, на высоких четвереньках, на носках	Семенящий бег, чередуя с бегом широким шагом, по сигналу — перестроение в пары	Эстафета «"то быстрее через препятствия к флажку", прыжки на двух ногах через гимнастич. скамейку высота 10 см	1-упр. с сопротивлением 2-упр. с предметами	Игры-эстафеты с элементами спортивных игр
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 пуфики 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, обхватив руками голень ног,	Бег, высоко поднимая колени, по сигналу бег врассыпную, в колонне	Прыжки через предметы, чередуя прыжок на двух, на одной ноге, продвигаясь	1-упр. на снарядах 2-упр. с предметами	"Не ошибись"

	на носках	обычный бег	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	Чередование ходьбы змейкой по залу с ходьбой в рассыпную, с остановкой по сигналу	Чередование бега змейкой в колонне с бегом в рассыпную с остановкой на сигнал	Прыжки: с 3-4 шагов, коснуться надувного шара	1-упр. без отягощения 2- упр. с предметами	Игры с бегом
Декабрь 2	Ходьба короткой, длинной змейкой, чередуя ходьбу скрестным шагом с ходьбой выпадами вперед	Бег с преодолением препятствий короткой и длинной змейкой	Прыжки через 8-10 надувных мячей	1-упр. с резиновым мячом 2-упр. без предметов	Игры с прыжками
Декабрь 3	Ходьба в колонне друг за другом, по сигналу — ходьба шеренгой с одной стороны зала на другую	Обычный бег в колонне, чередуя с бегом, захлестывая голень назад, выбрасывая прямые ноги вперед	Прыжки на двух ногах с поворотом кругом, продвигаясь вперед	1-упр. с отягощением 2-упр. с предметами	Игры с ползанием и лазанием
Декабрь 4	Ходьба в полуприседе по сигналу — поворот кругом	Бег в колонне по одному, по сигналу бег парами	Прыгать в длину с места 50-80 см	1-упр. без отягощения 2- упр. на снарядах	Игры на внимание
Январь 1	Ходьба с мячом в руках со сменой положения рук	Бег с мячом в руках с преодолением препятствий	Прыжки на двух ногах с зажатым мячом между ног, стоя на месте и продвигаясь вперед	1-упр. без отягощения 2- упр. в парах	Игры с метанием

Январь 2	Ходьба, двигаясь в колонне по кругу	Чередование обычного бега с бегом высоко поднимая бедро	Прыжки: стоя на месте и с продвижением вперед через обручи	1-упр. с мячами 2-упр. с сопротивлением	Игры с бегом
Январь 3	Ходьба с обручем в руках, по сигналу смена положения рук	Обычный бег с обручем в руках чередовать с бегом, сильно захлестывая голень назад, по сигналу надеть обруч на себя	Подпрыгивать на двух ногах на месте	1-упр. на снарядах 2-упр. с предметами	Игры на ориентировку в пространстве
Январь 4	Чередование ходьбы в рассыпную по залу с ходьбой в парах	Чередование бега в рассыпную по залу с бегом змейкой	Прыжки стоя на месте с продвижением вперед	1-упр. на снарядах 2-упр. из положения лежа	Игры в беге
Февраль 1	Ходьба в сочетании с другими движениями: перешагивания через скакалку, сложенную вдвое, прыжки через скакалку	Бег со скакалкой по узкой доске в чередовании с прыжками по узкой доске	Прыжки на месте через короткую скакалку разными способами	1-упр. со скакалкой 2-упр. без предметов	Игры с прыжками
Февраль 2	Ходьба по кругу, взявшись за руки, ходьба с заданиями для рук	Бег, выбрасывая прямые ноги вперед, бег мелким и широким шагом	Прыжки через короткую скакалку между предметами	1-упр. с флажками 2-упр. с предметами	Игры с метанием
Февраль 3	Ходьба с перекатом с пятки на носок, ходьба выпадами, ходьба спиной вперед на низких четвереньках	Легкий бег на носках двумя кругами навстречу друг другу	Прыжки через короткую скакалку на месте в парах	1-упр. с отягощением 2-упр. на снарядах	"Автомобили"
Февраль 4	Ходьба на носках, по сигналу — на низких четвереньках, ходьба спиной вперед	Бег длинной змейкой, по сигналу — присесть, быстро встать и продолжать бег	Бег до ориентира, прыгая через короткую скакалку	1-упр. с мячами 2-упр. из положения лежа	"Оттолкни мяч"

Март 1	Ходьба приставным шагом вперед, назад, в полуприседе	Бег в сочетании с другими видами движений (прыжки, остановка, присед)	Прыжки из глубокого приседа, согнувшись с продвижением вперед	1-упр. с флажками 2-упр. на снарядах	Игры на внимание
Март 2	Ходьба скрестным шагом с перекатом с пятки на носок, на носках	Бег на носках, по сигналу, прыжок вверх с поворотом кругом	Прыжки из глубокого приседа, согнувшись с продвижением вперед	1-упр. со скакалкой 2-упр. из положения лежа	"Ловишки с лентой"
Март 3	Ходьба на высоких четвереньках, высоко поднимая колени, спиной вперед.	Обычный бег, спиной вперед, змейкой, по сигналу — смена ведущего	Прыжки в длину с разбега, обращая внимание на приземление	1-упр. на снарядах 2-упр. с предметами	"Ворона и воробы"
Март 4	Ходьба на носках, пятках; по сигналу — присесть и сгруппироваться	Бег на носках широким и коротким шагом	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до обозначенного места	1-упр. с сопротивлением 2-упр. с предметами	"Салки с мячом"
Апрель 1	Ходьба по узкой дорожке с заданиями для рук	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;	Прыжки на двух ногах с поворотом кругом, продвигаясь вперед	1-упр. в парах 2-упр. на снарядах	Игры с прыжками



Май 1	Ходьба скрестным шагом, по сигналу — остановка, ходьба в глубоком приседе	Обычный бег в чередовании с ходьбой по диагонали	Прыжки с разбега в высоту на мягкое покрытие с сопротивлением с предметами	1 -упр. с сопротивлением 2-упр. из положения лежа	"Не ошибись"
Май 2	Ходьба приставным шагом назад, вперед, по сигналу — смена направлений	Обычный бег в чередовании с бегом, высоко поднимая колени, по сигналу — найти себе пару.	Прыжки с разбега в высоту 30-40 см	1-упр. со скакалкой 2-упр. с обручем	Игры на ориентировку в пространстве
Май 3	Ходьба перекатом с пятки на носок, ходьба спиной вперед на низких четвереньках	Бег со сменой ведущего, по сигналу — построение в колонну по диагонали	Прыжки в высоту с разбега на мягкое покрытие	1-упр. в парах 2-упр. из положения лежа	"Автомобили"
Май 4	Ходьба шеренгой с одной стороны зала на другую	Обычный бег в сочетании с бегом, захлестывая голень назад. По сигналу — смена направления	Прыжки на одной ноге через цветные кирпичики	1-упр. с мячом 2-упр. без предметов	"Ворона и воробьи"

### 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. Карточка комплексов упражнений обще-развивающего воздействия.
4. Карточка 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 посещение 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 -7лет
Мальчики	высокий	7 см	6см
	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,

2

