

Управление образования администрации г. Хабаровск

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ г.ХАБАРОВСКА
«ДЕТСКИЙ САД № 75»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 4
от «09» 06 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ № 75
Н.С. Ветлужский
«09» 06 2021 г.



Направленность: физкультурно – спортивная
Уровень программы: стартовый
Возраст обучающихся: 3 – 6 лет
Срок реализации: 3 года

Педагог, реализующий программу:
Хаустова Лариса Фёдоровна
Инструктор по физической культуре

Хабаровск 2021

Содержание:

1. Целевой раздел	
1.1	Пояснительная записка
1.2	Направленность
1.3	Уровень
1.4	Актуальность программы
1.5	Отличительные особенности программы
1.6	Новизна программы
1.7	Адресат программы
1.8	Педагогическая целесообразность
1.9	Цель и задачи программы
1.10	Формы
1.11	Срок
1.12	Планируемые результаты
2. Содержательный раздел	
2.1	Учебный план
2.2	Формы аттестации и оценочные материалы
2.3	Организационно-педагогические условия реализации программы
2.4	Приложения к программе
2.5	Календарный учебный график
3. Организационный раздел	
3.1	Методическое и материально – техническое обеспечение программы
3.2	Оценочные материалы
3.3	Использованная литература

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Движение – это жизнь».

В связи с вступлением в силу закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 и включением дошкольного образования в единую систему общего образования были разработаны федеральные государственные образовательные стандарты дошкольного образования.

Так как одним из основных принципов дошкольного образования является поддержка инициативы детей в различных видах деятельности, была разработана программа дополнительного образования с физкультурно-спортивной направленностью для детей младшего, среднего, старшего дошкольного возраста и составлено перспективное планирование.

Данная программа предназначена для работы с детьми дошкольного возраста. Рассчитана программа на 3 года обучения детей в возрасте от 3 до 6 лет (вторая младшая, средняя, старшая группы).

«Общая физическая подготовка» – это физкультурно-музыкальное занятие физкультурно-спортивной направленности, основными средствами которого являются комплексы гимнастических и оздоровительных упражнений, развивающие игры, различные по своему характеру, выполняемые под музыку и оформленные танцевальными движениями.

ОФП базируется на огромном арсенале разнообразных движений и упражнений. Умение передать свои чувства и переживания с помощью физических упражнений, а также красивых жестов, поз, мимики без излишнего напряжения и составляет двигательную культуру человека. Основой ее является мышечное чувство, которое и вырабатывается в ходе занятий ОФП. Правильная постановка рук и ног, удержание прямой осанки, оттянутые носочки, собранные кисти - вот неполная характеристика красивого движения. Занимаясь ОФП, дети получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым и необычным. В данной программе используются не только музыкально-ритмические и имитационные движения, но и разнообразные упражнения, растяжки, игры. Веселая музыка занятий, высокая двигательная активность детей создают радостное, приподнятое настроение, заряжают положительной жизненной энергией. Каждое занятие - это путешествие в сказку, это игры и перевоплощения в различные образы.

Опыт проведения занятий ОФП показал, их привлекательность и доступность. Основу для ритмических композиций, используемые на занятиях составляют простые движения, направленные на развитие у детей музыкальности, двигательных качеств и умений, чувства ритма, творческих способностей, нравственно-эстетических качеств. Одной из основных задач занятий является психологическое раскрепощение ребенка, а разнообразие используемой на занятиях музыки дарит детям мгновения чудесного самовыражения, развивает творческие способности, совершенствуют коммуникативные навыки и обогащают эмоциональную сферу.

Занятия «ОФП» способствуют выработке правильной осанки, укреплению и развитию различных групп мышц. Улучшению координации движений, воспитанию в детях чувства внутренней свободы; уверенности в себе; развитию умения правильно и красиво двигаться; развитию творческих способностей, воображения; развитию чувства ритма, музыкального слуха и вкуса; речевому развитию; умения чувствовать и передавать характер музыки.

1.2 Направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Охрана и укрепление здоровья детей, воспитание потребности к здоровому образу жизни и регулярным занятиям спортом рассматривается сегодня как одно из приоритетных направлений дошкольного образования.

Согласно ФГОС ДО - физическое развитие включает в себя приобретение опыта в

различных видах деятельности детей. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка.

Данная Программа, направлена на развитие физических качеств и укрепление здоровья детей. ДООП «Общая физическая подготовка» - это интересные занятия для дошкольников, соединяющие в себе акробатику, элементы аэробики, гимнастики, танцевальных движений, включающих различные стили и направления. Данная Программа способствует развитию у детей механической памяти, возможностью проявить свои творческие способности, расширить свои представления об окружающем мире, научиться работать в команде.

Программа позволит увеличить охват детского населения Центрального района услугами дополнительного образования. Для воспитанников МАДОУ— это обеспечит дополнительную комфортность для социализации и индивидуализации, создаст внутри учреждения новые возможности для получения современного качественного образования. Внедрение Программы позволит выявить и оказать поддержку одаренным детям.

1.3 Уровень

«Стартовый уровень». Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

1.4 Актуальность программы

Актуальность программы определяется запросами родителей и потребностью детей в самореализации и проявления индивидуальности в творчестве. А так же в оптимизации двигательной деятельности детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста посредством занятий «общей физической подготовкой» для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования ценностей здорового образа жизни.

1.5 Отличительные особенности программы

Особенностью данной программы является ориентация не только на развитие детей, но и на совершенствование профессионализма самого педагога в области физического развития, выявление индивидуального стиля деятельности и в связи с этим коррекция содержания работы «на себя во взаимодействии с детьми» — вот первая отличительная особенность программы.

Вторая особенность данной программы — это акцентирование внимания не столько на внешней стороне обучения детей основным видам движения (то есть формировании двигательных умений), сколько на анализе тех внутренних процессов, которые являются регулирующей основой движений, в частности под музыку. Это прежде всего сенсорные, мыслительные, эмоциональные процессы, а также их подвижность.

1.6 Новизна программы

Новизна программы состоит в том, что программа является синтезом развития у детей физических качеств и музыкально-ритмическим психотренингом. Это в свою очередь развивает: внимание, волю, память, подвижность и гибкость не только тела, но и мыслительных процессов, направленным на развитие музыкальности и эмоциональности, творческого воображения, фантазии, способности к импровизации в движении под музыку, требующих свободного и осознанного владения телом, что обуславливает ее актуальность и практическую значимость.

Элементы игрового стретчинга, используемого на занятиях, основаны на статических растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног и позвоночника, позволяющих предотвратить нарушение осанки и исправить ее, оказывает глубокое оздоровительное воздействие на весь организм. Программа помогает раскрыть и самостоятельно использовать

накопленный опыт двигательных знаний. Занятия способствуют развитию игровых, творческих возможностей. У детей исчезают комплексы, связанные с физическим несовершенством, с неумением управлять своим телом. Они приобретают запас двигательных навыков, которые помогают им чувствовать себя сильными, красивыми, уверенными в себе, создают чувство внутренней свободы.

Новизна программы заключается в акцентирование внимания педагога не столько на внешней стороне обучения детей физическим и музыкально-ритмичным движениям (то есть формировании двигательных умений), сколько на анализе тех внутренних процессов, которые являются регулирующей основой движения под музыку. Это, прежде всего, сенсорные, мыслительные, эмоциональные процессы.

1.7 Адресат программы

Программа предназначена для воспитанников 3-6 лет. Все зачисленные дети делятся на две возрастные категории: 4-5 лет и 5-6 лет.

1.8 Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность программы заключается в поиске новых импровизационных и игровых форм для занятий по физическому развитию и ритмических навыков у детей дошкольного возраста. Все занятия проводятся в виде сюжетно - ролевой или тематической игры, состоящих из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, игр, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению спортивных, оздоровительных и коррекционных - развивающих задач.

1.9 Цель и задачи программы

Цель: содействовать всестороннему развитию физических и духовных сил дошкольников, способствовать укреплению здоровья ребенка, с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей, развитию пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости.

Исходя из цели программы, предусматривается решение следующих основных **задач:**

Образовательные

- Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия);
- Формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящности танцевальных движений;
- Оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка;
- Формирование зрительных и слуховых ориентировок;
- Приобщение к здоровому образу жизни;
- Обогащение опыта самопознания дошкольников.

Развивающие

- Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма;
- Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, умение ориентироваться в пространстве;
- Развитие памяти, произвольного внимания, наблюдательности;
- Развитие чувства ритма, музыкального слуха, умению согласовывать движения с музыкой;
- Развитие детской самостоятельности и инициативы, воображения, фантазии, способности к импровизации;

- Развитие крупной и мелкой моторики (произвольности, ритмичности и точности движений)

Воспитательные

- Воспитание трудолюбия, активности, настойчивости и самостоятельности;
- Воспитание умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении;
- Воспитание у каждого ребенка чувства собственного достоинства, самоуважения, стремления к активной деятельности и творчеству;
- Воспитание способности к сопереживанию, взаимопомощи, поддержке.

1.10 Формы

Формой осуществления образовательного процесса являются, учебные группы с постоянным составом, организованные по возрастному принципу: дети от 3 до 4 лет; дети от 4 до 5 лет; дети от 5 до 6 лет.

- **условия набора в группу:** принимаются все желающие на основании договора с родителями (законными представителями) воспитанников, не имеющих противопоказаний к ООД по состоянию здоровья.
- **условия формирования групп:** разновозрастные, допускается дополнительный набор всех желающих на основании договора с родителями (законными представителями) воспитанников.
- **формы проведения занятий:** очная, групповая, численностью до 10 обучающихся в группе, с возможностью добора детей в группу на место выбывших обучающихся, открытое занятие.

Основанием для перевода ребенка на следующий год обучения является успешное освоение программы, потенциальные возможности ребенка.

Основание для отчисления – медицинское заключение о состоянии здоровья ребенка, заявление родителей.

Формы организации деятельности воспитанников:

- Познавательная беседа;
- Игровые приёмы и упражнения;
- Объяснение;
- Наглядно-демонстрационный показ;

1.11 Срок

Продолжительность образовательной деятельности	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов (занятий) в год
Дети 3 – 4 лет: 15 -20 мин.	2 раза	30-40 мин	72
Дети 4 – 5 лет: 20 – 25 мин.	2 раза	40-50 мин.	72
Дети 5 – 6 лет: 25- 30 мин.	2 раза	50-60 мин.	72

1.12 Планируемые результаты

Личностные	<i>Воспитанники:</i> <ul style="list-style-type: none"> • смогут проявлять чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия;
-------------------	--

	<ul style="list-style-type: none"> • научатся строить отношения в коллективе; • проявят устойчивый интерес к занятиям фитнесом; • получают навыки культуры общения в совместной деятельности учащихся и педагога.
Метапредметные	<p><i>Воспитанники:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • координировать движения своего тела; • смогут правильно повторять показанные движения; • смогут двигаться в соответствии с музыкальным ритмом; • смогут двигаться под музыку самостоятельно (импровизировать).
Предметные	<p><i>Воспитанники:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • разучат упражнения на силу, гибкость; • расширят знания о гимнастике; • познакомятся с основными танцевальными шагами; • познакомятся с основными шагами аэробики;

Возрастная группа	Планируемые результаты
3-4 года	<ul style="list-style-type: none"> • ритмично двигаться в соответствии с темпом музыки, держит осанку; • исполняет знакомые движения в различных игровых ситуациях; • выполняет с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, приемов самомассажа (поглаживание и разминание); • активен в совместной двигательной деятельности и деятельности сверстников, подвижных играх; интересуется данными видами игр, с удовольствием узнает новые.
4-5 лет	<ul style="list-style-type: none"> • ритмично двигаться в соответствии с темпом музыки, осознанно владеет своим телом, держит осанку; • передаёт в пластике музыкальный образ; • исполняет знакомые движения в различных игровых ситуациях; • выполняет с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, приемов самомассажа (поглаживание и разминание); • активен в организации собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, подвижных играх; интересуется данными видами игр, с удовольствием узнает новые, самостоятельно обращается к ним в повседневной жизнедеятельности.
5-6 лет	<ul style="list-style-type: none"> • передаёт в пластике разнообразный характер музыки; • свободно исполняет ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку; • владеет естественными и жизненно важными двигательными умениями и качествами, обогащает двигательный опыт; • осознанно выполнять упражнения суставной гимнастики и стретчинга, преодолевая мышечное напряжение; • владеет техникой самомассажа (поглаживание, разминание, постукивание); • взаимодействует со взрослым и сверстниками в условиях двигательной активности, ориентирован на сотрудничество и кооперацию, умеет согласовывать движения в коллективной деятельности. Выражает свои потребности и интересы вербальными и невербальными средствами.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Учебный план

2.1 Учебный план ДООП «Общая физическая подготовка»

Чтобы образовательный процесс был эффективным, на занятиях максимально используется ведущий вид деятельности ребенка дошкольника - игра. Занятия носят комбинированный характер, каждое включает в себя несколько программных задач, на занятии детям предлагается как новый материал, так и материал для совершенствования физических качеств и навыков.

Занятия строятся на единых принципах, которые обеспечивают целостность педагогического процесса, и в соответствии с рекомендуемыми требованиями СанПиН: объемом учебной нагрузки, продолжительностью занятия с учетом возраста детей.

2.1.1 Объем учебной нагрузки

Возрастная группа	Количество занятий			Продолжительность занятия
	неделя	месяц	год	
Группа детей от 3 до 4 лет	2	8	72	15-20 мин.
Группа детей от 4 до 5 лет	2	8	72	20-25 мин.
Группа детей от 5 до 6 лет	2	8	72	25-30 мин.

2.1.2 Учебно – тематический план (по годам обучения)

сетка часов при двухразовых занятиях в неделю

№	ТЕМА	1-й год (младшая группа)	2-ой год (средняя группа)	3-ий год (старшая группа)
1.	Правила безопасности, личная гигиена, форма для занятий.	1	1	1
2.	Игроритмика	10	6	4
3.	Образно – игровые движения	10	6	3
4.	Игровой стретчинг	8	8	7
5.	Упражнения на развитие физических качеств	8	8	9
6.	Комплексы танцевально-ритмической гимнастики	8	9	8
7.	Гимнастика, акробатические упражнения	7	9	9
8.	Степ-аэробика	3	5	9
9.	Муз. – ритмические композиции	7	6	8
10.	Игротанцы (креативная гимнастика)	2	3	1
11.	Пальчиковая гимнастика, игровой самомассаж	1	3	1
12.	Музыкально – подвижные игры	2	3	1
13.	Игры – путешествия	5	6	6
14.	Тренажеры	-	-	5
	ИТОГО	72	72	72

2.1.3 Комплекс организационно-педагогических условий

Этапы образовательного процесса	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Начало учебного года	01 сентября	01 сентября	01 сентября

Продолжительность учебного года по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (уч. час)	36 недель (72 часа)	36 недель (72 часа)	36 недель (72 часа)
Входной контроль	01.09 – 15.09		
Текущий контроль	В течение учебного года		
Итоговая аттестация	май	май	май
Окончание учебного года	31 мая	31 мая	31 мая
Выходные	суббота, воскресенье	суббота, воскресенье	суббота, воскресенье
Каникулы зимние	с 01 по 09 января	с 01 по 09 января	с 01 по 09 января
Каникулы летние	01 июня	01 июня	01 июня
Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками	праздничные дни, установленные законодательством Р.Ф.		

2.1.4 Учебно-тематический план 1-й год обучения

Возраст детей: 3-4 года

Блоки программы	Период прохождения материала	Количество НОД	Тема / репертуар
Мониторинг	Сентябрь	4	Беседа. Инструкция по технике безопасности.
Вводное занятие		4	Образные упражнения в движении (в ходьбе, беге, прыжках); движения по показу.
«В гостях у сказки»	Октябрь	8	Бибика Мишка косолапый Десять зайцев Поросята
	Ноябрь	8	Два мышонка Танец червячков Тучка Паучок
Сюжетно – игровая образовательная деятельность «Вези нас, автобус, к сказочным друзьям»			
«Лесной концерт»	Декабрь	8	Мороз Мы попрыгаем Каблучок Гномики
	Январь	6	Марш медвежонка Погремушка Неваляшки
	Февраль	8	Платочек Куклы Барбарики Веселые лягушата
Сюжетно - игровая образовательная деятельность «В музыкальном магазине»			
	Март	8	Паровозик На лошадке Шофер Машинист

«Веселые друзья»	Апрель	8	Улитка Воробушки У жирафа Лимпопо
	Май	8	Часы Карусель Солнышко лучистое Ромашка
	Итоговая диагностика без прекращения образовательного процесса.		
Сюжетно- игровая образовательная деятельность «Мы едем, едем, едем»			
Итого: 72 часа			

2.1.5 Учебно-тематический план 2-й год обучения

Возраст детей: 4 – 5 года

Блоки программы	Период прохождения материала	Количество НОД	Тема / репертуар
Мониторинг	Сентябрь	4	Беседа. Инструкция по технике безопасности.
Вводное занятие		4	Повторение пройденных упражнений и композиций и их усложнение.
«В гостях у сказки»	Октябрь	8	Воздушные шарики Буратино Я – принцесса Белые кораблики
	Ноябрь	8	Сороконожка Танец зайчат Парный танец Маленькие звезды
Сюжетно - игровая НОД «В гостях у лесных жителей»			
«Народный артист»	Декабрь	8	У леса на опушке Танец снеговиков Елочки и снежинки Цыганочка
	Январь	6	Гномики Летка-енька Мальши и малышки
	Февраль	8	Слоновий реп Собачий вальс Морской берег
Сюжетно - игровая НОД «В стране веселых танцев»			
	Март	8	Теремок Репка Колобок снежный бок Пойди туда...

«Веселые спортсмены»	Апрель	8	Чудеса в решете Веселые человечки Барабан Мы спортсмены
	Май	8	Дикари Дело было... Время перемен Старт зовёт
	Итоговая диагностика без прекращения образовательного процесса.		
Сюжетно - игровая НОД «Веселые старты»			
Итого НОД: 72			

2.1.6 Учебно-тематический план 3-й год обучения Возраст детей: 5-6 лет

Блоки программы	Период прохождения материала	Количество НОД	Тема / репертуар
Мониторинг	Сентябрь	4	Беседа. Инструкция по технике безопасности.
Вводное занятие		4	Повторение пройденных движений и композиций и их усложнение.
«В гостях у сказки»	Октябрь	8	Воздушные шарики Буратино Я – принцесса Дорема Белые кораблики
	Ноябрь	8	Какадурчик Танец придворных Парный танец Маленький принц
Сюжетно - игровая НОД «На балу у принцессы Доремы»			
«Народный артист»	Декабрь	8	У леса на опушке Танец снеговиков Елочки и снежинки Цыганочка
	Январь	6	Скрюченный чарльстон Летка-енка Малыши и малышки
	Февраль	8	Слоновый реп Собачий вальс Чимби-римби Чико-нико
Сюжетно - игровая НОД «В стране веселых танцев»			
	Март	8	Теремок Репка Колобок снежный бок Пойди туда...

«Музыка и время»	Апрель	8	Чудеса Веселые человечки Барабашки Рыбачок
	Май	8	Дикари Дело было... Время перемен Буги-вуги
	Итоговая диагностика без прекращения образовательного процесса.		
Сюжетно- игровая НОД «Дело было в сказке»			
Итого НОД: 72			

месяц	Тема:	Виды деятельности	Количество занятий
сентябрь	1. Диагностика физической подготовленности.	1. Выполнение диагностических упражнений на ловкость, прыгучесть, силу	2
	2. «Со здоровьем дружен спорт»	2. О.Р.У. без предметов, упражнения на развитие прыгучести, прыжки в длину с места. П.И. «Мы веселые ребята», упр. на дыхание	2
октябрь	1. «Мой веселый звонкий мяч»	1. О.Р.У. без предметов, упражнение на развитие силы рук, метание мяча на дальность. П.И. «Море волнуется...», упр. на коррекцию стопы.	2
	2. «Олимпийские звезды»	2. О.Р.У. С гимнастической палкой, упражнения на развитие ловкости, челночный бег, эстафеты, П.и. «Волшебный лес», упр. Психогимнастики.	2
ноябрь	1. «Мы спортсмены».	1. О.Р.У. с гимнастической палкой, упражнение на различные группы мышц. П.и. «Магазин». Упр. самомассажа.	2
	2. «Друзья соперники»	2. О.Р.У. с обручем, эстафеты, подвижные игры, игра малой подвижности.	2
декабрь	1. «Ловкие ребята –ребята дошколята»	1. О.Р.У. с обручем, прыжки в длину с места, упражнения на развитие прыгучести, П.и. «Мы веселые ребята», упражнения на координацию	2
	2. «Мы гимнасты»	2. О.Р.У. без предметов, упражнения на растяжку, ловкость, равновесие, П.и. «Мороз – красный нос»	2
январь	1. «День мяча»	1. О.Р.У. без предметов, бросок набивного и резинового мяча вдаль, П.и. «Медведь и пчелы», упражнения пальчиковой гимнастики.	2
	2. «Веселый стадион-поиграйка»	2. О.Р.У. с кубиком, упражнения на различные группы мышц. П. и. «Вышли мышки...», упражнения на массажных ковриках для ног	2
февраль	1. «Малые олимпийские	1. О.Р.У. с мячами, эстафеты, прыжки в	2

	игры» 2. «Будем в армии служить»	длину с места. П.И. «Паук и мухи», упражнения на дыхание. 2.О.Р.У. с флажками, эстафеты, и подвижные игры, упражнения самомассажа.	2
март	1. «Мой друг волан». 2. «В любом месте веселее вместе»	1. О.Р.У. с лентами, бросок мяча на дальность, игра в бадминтон. 2.О.Р.У. с лентами, упражнения на развитие прыгучести, силы мышц ног и рук, П.И. «Сова», игра малой подвижности	2 2
апрель	1.«Праздник спортивного мяча» 2. «Мы сильные, смелые, ловкие»	1.О.Р.У. с мячами, различные упражнения и игры с мячами. П.И. «Удочка», упражнения психогимнастики. 2. О.Р.У. с кеглями, эстафеты, П.И. «Космонавты», упражнения пальчиковой гимнастики.	2 2
май	1. Диагностическое занятие 2. «Город физкультурный»	Выполнение диагностических упражнений. 2. соревнования, эстафеты, подвижные игры. Упражнения на осанку.	2 2.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

Разделы программы	1-я неделя		2-я неделя		3-я неделя		4-я неделя	
	2 мин	5 мин	2 мин	5 мин	2 мин	5 мин	2 мин	5 мин
Элементы акробатики	3-5 мин	2-4 мин	3-5 мин	2-4 мин	3-5 мин	2-4 мин	3-5 мин	2-4 мин
Ритмическая гимнастика	5-8 мин	6-8 мин	5-8 мин	6-8 мин	5-8 мин	6-8 мин	5-8 мин	6-8 мин
Гимнастика на мячах, подвижные игры	5 мин	2 мин	5 мин	2 мин	5 мин	2 мин	5 мин	2 мин
Стрейчинг, аутотренинг, самомассаж, дыхательная гимнастика								

В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

Разделы программы	1-я неделя		2-я неделя		3-я неделя		4-я неделя	
Степ - аэробика	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин
Элементы акробатики	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин
Ритмическая гимнастика	3-5 мин	3-5 мин	3-5 мин	3-5 мин	3-5 мин	3-5 мин	3-5 мин	3-5 мин
Гимнастика на мячах, игры	3-5 мин	3-5 мин	3-5 мин	3-5 мин	3-5 мин	3-5 мин	3-5 мин	3-5 мин
Стрейчинг, аутотренинг, самомассаж, дыхательная гимнастика	5 мин		5 мин		5 мин		5 мин	

В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

Разделы программы	1-я неделя		2-я неделя		3-я неделя		4-я неделя	
Работа на тренажерах	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин
Элементы акробатики, гимнастики	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин
Ритмическая гимнастика, степ - аэробика	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин
Гимнастика на мячах, игры	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин
Силовая подготовка	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин
Стрейчинг, аутотренинг, самомассаж, дыхательная гимнастика		5 мин		5 мин		5 мин		5 мин

2.2 Формы аттестации и оценочный материал

Педагогическая диагностика.

Степень сформированности перечисленных выше критериев определяется на итоговых занятиях в конце учебного года посредством проведения мониторинга в соответствии с региональными стандартами для дошкольников.

Критерии мониторинга: Высокий, средний и низкий уровень.

Осуществляя контроль за общей физической подготовленностью детей, посещающих кружок «ОФП», целесообразно проводить испытания по предлагаемой ниже тестовой программе дважды в течение учебного года: (на первом занятии и на последнем).

Предлагаемые детям двигательные тесты сравнительно просты, однако, учитывая возрастные особенности испытуемых, необходимо, чтобы дети заблаговременно освоили контрольные упражнения достаточно хорошо, чтобы при тестировании основное внимание было направлено на достижение результата.

Учитывая психологические особенности дошкольников, тестирование проводится в форме состязаний, в игровой форме. Такая обстановка вызывает у детей показать свой лучший результат. Перед каждым тестовым упражнением детям даются пробные попытки.

Контрольные нормативы

Для оценки общей физической подготовленности детей посещающих спортивно – оздоровительный кружок «ОФП» используются определенные тесты

(Приложение). Представленные тесты и диагностические методики позволяют: 1) оценить различные стороны психомоторного развития детей; 2) видеть динамику физического и моторного развития, становления координационных механизмов и процессов их управления; 3) широко использовать данные задания в практической деятельности.

Приложение

РАЗВИТИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Тесты по определению силы

Динамометрия кистей рук

Измерение силы правой и левой кистей производится детским ручным динамометром в положении стоя с выпрямленной и поднятой в сторону рукой. Динамометр берется в руку стрелкой к ладони. Не разрешается делать резких движений, сходить с места, сгибать и опускать руку. Выполняется 2—3 попытки сначала левой, затем правой рукой. Регистрируется лучший результат обеих кистей. Перед проведением теста динамометры необходимо калибровать. Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Поднимание ног в положении лежа на спине

Ребенок лежит на спине в положении «руки за голову». По команде он поднимает прямые и сомкнутые ноги до вертикального положения и затем снова опускает их до пола. Плечи фиксируются другим ребенком.

Засчитывается число правильно выполненных подниманий за 30 с. Необходимое оборудование: секундомер. Тест предназначен для детей от 5 до 7 лет.

Тесты по определению скоростно-силовых качеств

Прыжок в длину с места

Обследование прыжков в длину с места можно проводить на участке детского сада в теплое время, а в помещении в холодное время года. Прыжок выполняется в заполненную песком яму для прыжков или на взрыхленный грунт (площадью 1х2 м). При неблагоприятных погодных условиях прыжки можно проводить в физкультурном зале, для этого может быть использована резиновая дорожка.

Ребенок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см). Засчитывается лучшая из попыток.

Необходимое оборудование: рулетка, мел, яма для прыжков или прорезиненная дорожка. Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения стоя

Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 м. Ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперед из исходного положения, стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение вслед за произведенным броском. Делаются 3 попытки. Засчитывается лучший результат.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Необходимое оборудование: (медицинский) набивной мяч массой 1 кг, мел, размеченная площадка для толкания мяча.

Тесты по определению быстроты

Бег на дистанцию 10 м с хода

Тест проводится двумя воспитателями на беговой дорожке длиной не менее 30 м, шириной 2—3 м, с песчаным или асфальтовым покрытием. На линии начала 10-метрового отрезка (т.е. старта) и линии финиша устанавливаются 2 стойки. Ребенок начинает разгоняться за 10 м так, чтобы набрать максимальную скорость к линии старта. Помощник воспитателя стоит строго на линии старта. В момент, когда ребенок поравнялся с линией старта, помощник делает резкую отмашку флажком. По этому сигналу воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер и в момент, когда ребенок пересек линию финиша, секундомер выключает.

Необходимое оборудование: секундомер, 2 стойки для старта и финиша, мел, размеченная беговая дорожка. Тест можно проводить с двумя участниками на беговой дорожке.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Бег на дистанцию 30 м

На участке детского сада выбирается прямая асфальтированная или плотно утрамбованная дорожка шириной 2—3 м, длиной не менее 40 м. Тест можно проводить на стадионе. На дорожке стойками или флажками отмечаются линия старта и линия финиша. Расположение линии старта и финиша должно быть таково, чтобы солнце не светило в глаза бегущему ребенку. Тестирование проводят 2 воспитателя, один с флажком — на линии старта, второй с секундомером — на линии финиша.

По команде «Внимание!» двое детей подходят к линии старта и принимают стартовую позу стоя — «Высокий старт». Следует команда «Марш!», и дается отмашка флажком. В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Дети начинают бег на дистанцию. Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег, подсказывать элементы техники. Отмашка флажком должна даваться воспитателем сбоку от стартующих детей и четко. Во время пересечения финишной линии секундомер выключается. Время фиксируется воспитателем, стоящим на линии финиша.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Необходимое оборудование: 2 стойки или флажка, 2 секундомера, размеченная беговая дорожка.

*«Челночный бег» 3*10м*

Тест проводится на ровной площадке длиной не менее 15 м, на которой чертятся 2 параллельные линии на расстоянии 10 м друг от друга. На каждой черте наносятся 2 круга диаметром 0,5 м с центром на черте.

По команде «Внимание!» ребенок подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» ребенок бежит к кубику, положенному в круг напротив, поднимает его, бежит назад к стартовой линии и кладет кубик в пустой круг. Затем возвращается назад.

Учитывается время от команды «Марш!» до момента возвращения на финиш. Бросать кубик не разрешается. При нарушении этого правила назначается вторая попытка. Выполняется одна попытка.

Тест предназначен для детей 4—7 лет.

Необходимое оборудование: секундомер, кубик (5 см³), мел.

Поднимание ног в положении лежа на спине

Ребенок лежит на спине в положении «руки за голову». По команде он поднимает прямые и сомкнутые ноги до вертикального положения и затем снова опускает их до пола. Плечи фиксируются другим ребенком.

Засчитывается число правильно выполненных подниманий за 30 с. Необходимое оборудование: секундомер. Тест предназначен для детей от 5 до 7 лет.

Тесты по определению скоростно-силовых качеств

Прыжок в длину с места

Обследование прыжков в длину с места можно проводить на участке детского сада в теплое время, а в помещении в холодное время года. Прыжок выполняется в заполненную песком яму для прыжков или на взрыхленный грунт (площадью 1х2 м). При неблагоприятных погодных условиях прыжки можно проводить в физкультурном зале, для этого может быть использована резиновая дорожка.

Ребенок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см). Засчитывается лучшая из попыток.

Необходимое оборудование: рулетка, мел, яма для прыжков или прорезиненная дорожка. Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения стоя

Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 м. Ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперед из исходного положения, стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение вслед за произведенным броском. Делаются 3 попытки. Засчитывается лучший результат.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Необходимое оборудование: (медицинский) набивной мяч массой 1 кг, мел, размеченная площадка для толкания мяча.

Метание легкого мяча на дальность

Обследование дальности метания проводится на асфальтовой дорожке или физкультурной площадке. Коридор для метания должен быть шириной не менее 3 м и длиной 15—20 м. Дорожка предварительно размечается мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами расстояние. Линия отталкивания шириной 40 см заштриховывается мелом. По команде воспитателя ребенок подходит к линии отталкивания, из исходного положения стоя производит бросок мячом одной рукой из-за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение ступней. Засчитывается лучший результат из 3 попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Необходимое оборудование: легкий мяч или мешочки с песком массой до 200 г в количестве не меньше 3, рулетка длиной 20 м, мел, размеченная дорожка.

Прыжки на двух ногах боком за 10 с

Для проведения теста необходима площадка с песчаным покрытием. В случае плохой погоды испытание можно проводить в зале.

На площадке начертить или наклеить на полу 2 ленты из лейкопластыря или любой другой клеящей ленты на расстоянии 35 см одна от другой. По команде «На старт!» ребенок становится правой ногой на правую линию. По команде «Начинай!» он, оттолкнувшись обеими ногами, прыгает влево так, чтобы правой ногой стать на левую линию или еще левее, затем прыгает вправо и возвращается в исходное положение. Упражнение выполняется как можно быстрее. Воспитатель включает секундомер по команде «Начинай!» и выключает его через 10 с, подав команду «Стоп!»

Второй воспитатель каждый прыжок в одну сторону засчитывает как один раз, по истечении 10 с фиксирует количество раз. Если в момент команды «Стоп!» ребенок подпрыгнул и находился в воздухе, засчитывается как прыжок или 1 раз.

Тест проводится 2 раза и фиксируется лучший результат. Необходимо требовать, чтобы ребенок точно наступал на линии.

Необходимое оборудование: секундомер, 2 клеящие ленты, площадка с песчаным покрытием или физкультурный зал.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Тесты по определению быстроты

Бег на дистанцию 10 м с хода

Тест проводится двумя воспитателями на беговой дорожке длиной не менее 30 м, шириной 2—3 м, с песчаным или асфальтовым покрытием. На линии начала 10-метрового отрезка (т.е. старта) и линии финиша устанавливаются 2 стойки. Ребенок начинает разгоняться за 10 м так, чтобы набрать максимальную скорость к линии старта. Помощник воспитателя стоит строго на линии старта. В момент, когда ребенок поравнялся с линией старта, помощник делает резкую отмашку флажком. По этому сигналу воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер и в момент, когда ребенок пересек линию финиша, секундомер выключает.

Необходимое оборудование: секундомер, 2 стойки для старта и финиша, мел, размеченная беговая дорожка. Тест можно проводить с двумя участниками на беговой дорожке.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Бег на дистанцию 30 м

На участке детского сада выбирается прямая асфальтированная или плотно утрамбованная дорожка шириной 2—3 м, длиной не менее 40 м. Тест можно проводить на стадионе. На дорожке стойками или флажками отмечаются линия старта и линия финиша. Расположение линии старта и финиша должно быть таково, чтобы солнце не светило в глаза бегущему ребенку. Тестирование проводят 2 воспитателя, один с флажком — на линии старта, второй с секундомером — на линии финиша.

По команде «Внимание!» двое детей подходят к линии старта и принимают стартовую позу стоя — «Высокий старт». Следует команда «Марш!», и дается отмашка флажком. В это

время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Дети начинают бег на дистанцию. Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег, подсказывать элементы техники. Отмашка флажком должна даваться воспитателем сбоку от стартующих детей и четко. Во время пересечения финишной линии секундомер выключается. Время фиксируется воспитателем, стоящим на линии финиша.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Необходимое оборудование: 2 стойки или флажка, 2 секундомера, размеченная беговая дорожка.

Тест по определению ловкости, координационных способностей

Бег зигзагом

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

По команде «На старт!» ребенок становится позади линии старта. По команде «Марш!» ребенок бежит зигзагом в направлении, указанном стрелкой между мячами и финиширует. Воспитатель включает секундомер только после того, как ребенок пройдет всю дистанцию. Время измеряется с точностью до 1/10 с. Тест проводится одним ребенком 2 раза и фиксируется лучший результат. Если ребенок задел мяч или столкнулся с ним, сбился с курса или упал, тест проводится заново.

Ребенку необходим показ.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Прыжки через скакалку

Ребенок держит скакалку за оба конца. Ее нужно держать не натянутой. Ребенок должен прыгать вперед через скакалку, не отрывая от нее кистей и не касаясь ее ступнями. После прыжков ребенок приземляется на обе ступни. Он не должен терять равновесие. Прыжки засчитываются только при этих условиях. Засчитывается число правильно выполненных прыжков.

Делаются 3 попытки. Тест предназначен для детей от 5 до 7 лет. Необходимое оборудование: скакалка.

Тесты по определению гибкости

Наклон туловища вперед. Ребенок стоит в основном положении на скамейке. При выпрямленных коленях верхняя часть тела наклоняется вперед. Необходимо как можно ниже наклониться вперед за пределы носков. Крайнее положение следует удерживать в течение 2 с.

На переднем крае скамейки вертикально закреплена измерительная шкала в сантиметровых делениях. Нулевая отметка — уровень в положении стоя — находится на уровне ног.

Измеряется максимальная для ребенка величина наклона. Если ребенок наклонился за нулевую отметку, то ставится результат (в см) со знаком «+», если ребенок не дотянулся до нулевой отметки на скамейке, то ставится результат (в см) со знаком «—». Необходимое оборудование: гимнастическая скамейка, вертикальная измерительная шкала. Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Таким образом, представленные тесты и диагностические методики позволяют: 1) оценить различные стороны психомоторного развития детей; 2) видеть динамику физического и моторного развития, становления координационных механизмов и процессов их управления; 3) широко использовать данные задания в практической деятельности

Проведение педагогической диагностики развития ребенка необходимо для:

- выявления начального уровня развития двигательных и музыкальных способностей ребенка, состояния его эмоциональной сферы;
- проектирования индивидуальной работы;
- оценки эффекта педагогического воздействия.

В процессе наблюдения педагог оценивает проявления детей, сравнивая их между собой, и

условно ориентируется на лучшие показатели, выявленные для данного возраста (лучше — в данной группе).

Цель диагностики: выявление уровня музыкального и психомоторного развития ребенка (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

Критерии оценки параметров, определяющих уровень музыкального и психомоторного развития в соответствии с 5-балльной системой.

Музыкальность — способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений музыке (в процессе самостоятельного исполнения — без показа педагога).

Для каждого возраста педагог определяет разные критерии музыкальности в соответствии со средними возрастными показателями развития ребенка, ориентируясь на объем умений.

Оценки детей 3-4 -го года жизни:

5 баллов — умение передавать общий характер мелодии, начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, менять движения по сигналу;

4-2 балла — в движениях выражается общий характер музыки, темп; начало и конец музыкального произведения совпадают не всегда;

0-1 балл — движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения.

Оценки детей 4-5 -го года жизни:

5 баллов — умение передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, менять движения на каждую часть музыки;

4-2 балла — в движениях выражается общий характер музыки, темп; начало и конец музыкального произведения совпадают не всегда;

0-1 балл — движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения.

Оценка детей 5-6-го года жизни:

5 баллов — движения выражают музыкальный образ и совпадают с тонкой нюансировкой, фразами;

4-2 балла — передают только общий характер, темп и метроритм;

0-1 балл — движения не совпадают с темпом, метроритмом музыки, ориентированы только на начало и конец звучания, а также на счет и показ взрослого.

Эмоциональность — выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове. Эмоциональные дети часто подпевают во время движения, что-то приговаривают, после выполнения упражнения ждут от педагога оценки. У неэмоциональных детей мимика бедная, движения невыразительные. Оценивается этот показатель по внешним проявлениям (Э-1, Э—5).

Творческие проявления — умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные, оригинальные "па". Оценка конкретизируется в зависимости от возраста и обученности ребенка. Творческая одаренность проявляется в особой выразительности движений, нестандартности пластических средств и увлеченности ребенка самим процессом движения под музыку. Творчески одаренные дети способны выразить свое восприятие и понимание музыки не только в пластике, но также и в рисунке, в слове. Степень выразительности, оригинальности также оценивается педагогом в процессе наблюдения.

Внимание — способность не отвлекаться от музыки и процесса движения. Если ребенок правильно выполняет ритмическую композицию (младшие дети — 1-го уровня сложности, старшие — 2-го и 3-го уровня сложности) от начала до конца самостоятельно — это высокий уровень, оценка — 5 баллов. Если выполняет с некоторыми подсказками, то от 4-х до 2-х баллов. В случае больших затруднений в исполнении композиции из-за рассеянности

внимания — оценка 0-1 балл.

Память — способность запоминать музыку и движения. В данном виде деятельности проявляются разнообразные виды памяти: музыкальная, двигательная, зрительная. Как правило, детям необходимо 6-8 повторений композиции вместе с педагогом для запоминания последовательности упражнений. Это можно оценить как норму. Если ребенок запоминает с 3-5 исполнений по показу, то это высокий уровень развития памяти — оценка 5 баллов. Неспособность запомнить последовательность движений или потребность в большом количестве повторений (более 10 раз) оценивается в 2-0 баллов.

Подвижность (лабильность) нервных процессов проявляется в скорости двигательной реакции на изменение музыки. Норма, эталон — это соответствие исполнения упражнений музыке, умение подчинять движения темпу, ритму, динамике, форме и т.д.

Запаздывание, задержка и медлительность в движении отмечаются как заторможенность. Ускорение движений, переход от одного движения к последующему без четкой законченности предыдущего (перескакивание, торопливость) отмечаются как повышенная возбудимость.

Оценки выставляются следующим образом: N — норма (5 баллов); В (возбудимость), З (заторможенность) — от 1 до 4 баллов (В-1, В-2, З-1, З-2 и т.д. — в зависимости от степени выраженности данного качества).

Координация, ловкость движений — точность, ловкость движений, координация рук и ног при выполнении упражнений (в ходьбе, общеразвивающих и танцевальных движениях); правильное сочетание движений рук и ног при ходьбе (а также и в других общеразвивающих видах движений).

У детей 4-го года жизни оценивается правильное и точное исполнение ритмических композиций 1-го уровня сложности; 5-го года жизни 2-го уровня сложности; 6-го года жизни — 3-го уровня сложности;

Гибкость, пластичность — мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнять несложные акробатические упражнения ("рыбка", "полушпагат" и др. — от 1 до 5 баллов).

В результате наблюдений и диагностики педагог может подсчитать средний суммарный балл для общего сравнения динамики в развитии ребенка на протяжении определенного периода времени, выстроить диаграмму или график показателей развития.

Карта диагностики уровня музыкального и психомоторного развития ребенка

Ф.И ребенка _____ Год рождения _____				
	Параметры	Начало года	Середина года	Конец года
1	Музыкальность (способность к отражению в движении характера музыки и основных средств выразительности)			
2	Эмоциональная сфера			
3	Творческие проявления			
4	Внимание			
5	Память			
6	Подвижность нервных процессов			
7	Пластичность, гибкость			
8	Координация движений			

2.3 Организационно-педагогические условия реализации программы

Программа рассчитана на 3-х летний срок обучения детей 3(4)-5(6) лет. В группу

принимаются дети не имеющие противопоказаний для занятий по состоянию здоровья, обладающие рядом анатомо-физиологических особенностей (на минимальном уровне).

Вид группы по обучению предмету «Общая физическая подготовка» является профильным, по возрастному принципу - разновозрастной, а ее состав постоянным. Количество обучающихся в группе от 5 до 10 человек на каждом году обучения. Уроки проводятся с периодичностью два раза в неделю.

Группы для занятий ОФП формируются смешанные (мальчики и девочки занимаются вместе), однако при назначении учебных заданий для учеников и учениц предусмотрен дифференцированный подход. На занятиях используются различные виды деятельности: ритмика и элементы танцевальной азбуки и элементы художественной гимнастики, танцевальные этюды, игры и танцы, партерная гимнастика.

Педагог общается с детьми на принципах сотрудничества, содружества, общего интереса к делу, четко реагирует на восприятие обучающихся, поддерживая атмосферу радости, интереса и веселья, побуждает их к творчеству.

На занятиях вырабатывается свой язык общения: речь – жест – музыка, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание.

В целях создания положительной мотивации используются игровые моменты, ролевые игры, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых.

Для реализации данной программы имеются методические, наглядные, дидактические пособия, раздаточные материалы.

2.4 Приложения к программе

Игровой стретчинг - это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме.

Благодаря стретчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, дольше сохраняют работоспособность. Стретчинг повышает общую двигательную активность. Упражнения стретчинга направлены на формирование правильной осанки. Кроме этого развивается эластичность мышц, воспитывается выносливость и старательность.

Задачи:

- Развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости.
- Развитие психических качеств: внимание, воображение, умственные способности.
- Укрепление костно-мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма.
- Создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей, раскрепощённости и творчества в движении.

Значение игрового стретчинга:

- увеличивается подвижность суставов
- мышцы становятся более эластичными и гибкими
- повышается общая двигательная активность
- упражнения направлены на формирование правильной осанки
- воспитываются выносливость и старательность

Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются в ходе физкультурного занятия, индивидуальной работы с детьми. Упражнения выполняются в медленном, а значит, безопасном ритме. Каждое упражнение повторяется 4-6 раз.

Элементы художественной гимнастики

Цель: способствовать обогащению детей знаниями и двигательным опытом в области художественной гимнастики.

Задачи: способствовать формированию правильной красивой осанки, изящества движений, развитию гибкости, быстроты, координации движений, прыгучести, чувства ритма, музыкального слуха, памяти на движение, воспитанию эстетического вкуса, чувства прекрасного.

Элементы акробатики

Цель: способствовать расширению двигательного опыта воспитанников посредством

использования и освоения ими физических упражнений (элементов акробатики).

Задачи: способствовать формированию познавательного интереса и желания заниматься спортом, правильной осанки; развитию гибкости, координации движений, ловкости; воспитанию волевых качеств: смелости, решительности, целеустремленности.

Ритмическая гимнастика

Цель: способствовать обогащению двигательного и эмоционального опыта воспитанников, улучшению функционального состояния организма ребенка, повышению двигательной активности через систему занятий.

Задачи: создать условия для обучения правильному выполнению упражнений как по форме (направление, движений, амплитуда), так и по характеру усилий (ритм, темп, дозировка); способствовать формированию правильной осанки воспитанников, развитию общей выносливости, координации движений, подвижности в суставах, элементарных двигательных качеств (пластичности, ловкости, пружинных плавных движений), воображения, воспитанию трудолюбия.

Гимнастика на мячах (фитбол)

Цель: способствовать укреплению здоровья детей; создать условия для проведения профилактики и коррекции нарушений опорно – двигательного аппарата.

Задачи: способствовать формированию правильной осанки, укреплению мышечного корсета, развитию гибкости, выносливости, повышению функциональных возможностей воспитанников.

Креативная гимнастика

Цель: способствовать раскрытию творческого потенциала воспитанников, развитию их творческих способностей.

Задачи: способствовать формированию творческой и познавательной активности детей, осмысленной моторики ребенка, развитию творческого воображения, навыков самовыражения через движение, воспитанию личностных качеств: эмпатии, активности, любознательности.

Гимнастика мозга

Цель: способствовать реализации возможности физических упражнений в интеллектуальном развитии ребенка.

Задачи: помочь ребенку снять мышечные зажимы (стресс); способствовать активизации работы правого и левого полушария, развитию тонкой моторики (мелкой).

Работа на тренажерах, специальная и общая силовая подготовка

Цель: содействовать укреплению здоровья детей; улучшению функционального состояния организма ребенка, повышению двигательной активности через силовые упражнения.

Задачи: способствовать формированию правильной красивой осанки, укреплению мышечного корсета, развитию силы, координации движений, выносливости, повышению функциональных возможностей воспитанников, воспитанию волевых качеств.

Игротанцы - включают в себя: движения под текст, игры с ускорением, которые развивают ловкость, подвижность, а смешные стихи, помогают снять нервное напряжение. Их можно использовать как упражнения, дающие отдых после или во время игр, занятий, требующих физической активности. Они поднимают настроение, потому что тексты песен легко запоминаются, движения соответствуют словам песни, развивают чувство ритма, умение корректировать движения с помощью музыки и пения. В то же время дети совершенствуют свои простые танцевальные навыки: прыжки, пружинки, галоп, шаг с высоким подъемом ног, легкий бег.

Цель - развивать музыкальность и чувство ритма, креативность, координацию движений, умение воплощать образ музыки и движения.

Задачи:




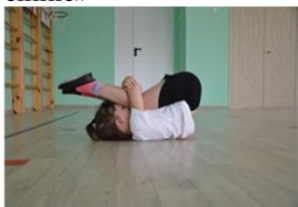

- развивать коммуникативные навыки в ситуациях психологического комфорта;
- развивать пространственное мышление, способность ориентироваться в пространстве;
- развивать творческое воображение, внимание и моторику, способность к импровизации;
- формирует тактильные ощущения, развивает самосознание, танцевальное творчество и интерес к музыкальным движениям.






Игропластика основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древне гимнастических движений и

упражнения стретчинга, хатха-йоги, выполняемые в сюжетной игровой форме без музыки.

Приложение 1

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН УПРАЖНЕНИЙ В РЕЖИМЕ ДОУ ИГРОВЫМ СТРЕТЧИНГОМ
ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВЛОЗРАСТА**

ДАТА	№ п/п		ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ	ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ
СЕНТЯБРЬ ОКТАБРЬ	1.	<p>“Змейка”</p> 	<p>“Змейка”</p> <p>И. п.: лежа на животе, руки на уровне груди лежат на полу, ладонями вниз.</p> <p>1 - выпрямляя руки, прогнуться назад, смотреть вверх и задержаться.</p> <p>2 - И. П.</p>	Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад.
	2.	<p>“Ёжик”</p> 	<p>“Ёжик”</p> <p>И.п.: сидя на ягодицах, руки в упоре за спиной.</p> <p>1 - подтянуть колени к себе, пятки к ягодицам, спину выпрямить.</p> <p>2 - обхватить колени руками, голову опустить на колени.</p>	Способствует укреплению дисков позвоночника.
НОЯБРЬ ДЕКАБРЬ	3.	<p>“Деревце”</p> 	<p>“Деревце”</p> <p>И.п.: лёжа на спине, ноги вместе, руки вдоль тела</p> <p>1 - поднять ноги, под углом 90 градусов, поясница прижата к полу.</p> <p>2 - И.п.;</p>	Укрепление мышц брюшного пресса.
	4.	<p>«Складочка лёжа на спине»</p> 	<p>«Складочка лёжа на спине»</p> <p>И.п.: лёжа на спине.</p> <p>1 - не отрывая поясницу от пола, поднять прямые ноги, нос «спрятать» в коленях;</p>	
ЯНВАРЬ ФЕВРАЛЬ	5.	<p>“Складочка”</p> 	<p>“Складочка”</p> <p>И.п.: сидя на ягодицах, ноги вместе и вытянуты вперёд перед собой.</p> <p>1 - сделать наклон вперёд и потянуться руками к носочкам, при этом колени держать прямыми.</p> <p>2 - И. п.;</p>	Растягивание нижних отделов позвоночника мышц бедра.

	6.	<p>«Фонарик»</p> 	<p>«Фонарик» И.п.: лёжа на животе, ноги согнуть в коленях. 1- взяться руками за стопы; 2- прогнуться назад, держась за стопы ног; 3- переднюю поверхность бедра оторвать от пола, колени разведены;</p>	<p>Растяжка спины и позвоночника.</p>
МАРТ АПРЕЛЬ	7.	<p>«Крокодил»</p> 	<p>«Крокодил» И.п.: сидя на пятках, пальцы рук сцеплены за спиной. 1 - наклон вперёд, не отрывая ягодиц от пяток, вытянуть руки назад вверх перпендикулярно полу; 2 - И.п.;</p>	<p>Укрепление мышц спины и живота.</p>
	8.	<p>«Паучок»</p> 	<p>«Паучок» И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны. 1 - опустить обе руки между ног; 2 - ладони просунуть под коленями и обхватить носки ног с внешней стороны; 3 - на выдохе наклоняться вперёд между ног, стараясь коснуться пола лбом; 4 - выпрямиться;</p>	<p>Растягивание нижних отделов позвоночника.</p>
МАЙ ИЮНЬ	9.	<p>«Бабочка»</p> 	<p>«Бабочка» И.п.: сидя, ноги согнуты в коленях, стопа к стопе. Руками зацепиться за стопы, вытянуть спинку, макушкой тянемся к потолку.</p>	<p>Укрепление мышц тазового пояса, бедер и ног.</p>
	10.	<p>«Стебелёк»</p> 	<p>«Стебелёк» И.п.: сидя ноги вперед, руки в упоре сзади; 1 - Поднять ноги на 90 градусов носки оттянуть. 2 - И. п.;</p>	<p>Укрепление мышц спины и брюшного пресса.</p>

Сюжетно-образные танцы.

Танец «Рыбачок»

Песня «Любитель-рыболов» (в исп. Детского хора)

	И.п. – сидя по-турецки, лицом в круг
<i>Вступление</i>	«закидывают удочку»
<i>1 куплет</i>	сидя с вытянутыми руками («держат удочку»), слегка раскачиваются в такт музыке
<i>Припев</i>	И.п. – сидя на полу, ноги прямо, руки сзади в упоре.
На слова «тра-ля-ля»	ударяют носком правой ноги слева и справа от левой ноги (через ногу) – 8 раз.
На повторение музыки	то же другой ногой Возвращаются в И.п.
<i>2 куплет</i>	И.п. – сидя по-турецки, руки на затылке
1 фраза	наклон вправо, достать правым локтем правое колено (один раз) – выпрямиться
2 фраза	то же влево
3-4 фразы	наклон вперед, достать локтями пол и выпрямиться – 2 раза
<i>Припев</i>	те же движения, что в припеве
<i>3 куплет</i>	И.п. – сидя на полу, ноги прямо, руки сзади в упоре.
1-2 фразы	поочередно вытягивать носки вперед
3-4 фразы	одновременно вытягивать носки вперед
<i>Припев:</i>	движения, соответственно, повторяются
<i>Проигрыш</i>	И.п. – сидя на полу, ноги вместе
	Имитация гребли на лодке
На слова «Вся рыба расплывается»	сесть, руки в упор
На последний такт (слова «тра-ля»)	лечь на спину

Песня «Бибика» (группа «Волшебники двора»)

<p>Проигрыш</p> <p>Едем! Едем! Июньскими тёплыми днями и в мае, и в сентябре Встречаюсь я снова с друзьями в песочнице, во дворе Кто с куклой, а кто с пистолетом, а кто-то приносит слона А я вам скажу по секрету, бибика – игрушка моя! Едем, едем!</p>	<p>На вступление – «выезжаем» и перестраиваемся по своим местам Правой рукой сверху вниз Шаг влево кольцо вверх, также вправо 2 раза поворот и наклон влево, также вправо присесть, обруч положить сидя руки под подбородок выпрыгнуть – ноги врозь, руки вверх-в стороны руки вперед пистолетиком, поворот вокруг себя руки за голову сводить локти 3 раза наклон вперед, руки возле рта сесть взять обруч вытянуть обруч вперед притянуть кольцо к себе выпрыгнуть и правой рукой сделать сверху вниз</p>
<p>Би-би-би-би-бибика, поехали кататься! Би-би-би-би-бибика, за нами не угнаться. Покрашу я бибикю, в любимый красный цвет Би-би-би-би-бибика, машины лучше нет! Едем!Едем!</p>	<p>Два шага влево с наклоном влево, также вправо Два шага влево с наклоном влево, также вправо круговое движение обручем справа налево и обратно поворот через левое плечо вокруг себя Правой рукой сверху вниз</p>
<p>В солдатики я не играю, не нужен мне велосипед! Бибикю свою я катаю, бибика моя лучше всех! А ночью, когда засыпаю, пускай мне приснится – ХАЙВЕЙ И мама бибикю поставит, в гараж под кроватью моей! Едем, едем!</p>	<p>Поднимаем прямую левую, затем правую ногу 2 раза сесть, левую согнуть правую ногу вытянуть вперед выпрямить левую ногу, делать наклоны вперед 4 раза сгруппироваться лечь вперед, кольцо перед собой выпрыгнуть, руки с кольцом вверх, ноги врозь наклон вниз, заведения обруча за ноги 3 раза выпрыгнуть обруч перед собой рукой сверху вниз</p>
<p>Би-би-би-би-бибика, поехали кататься! Би-би-би-би-бибика, за нами не угнаться. Покрашу я бибикю, в любимый красный цвет Би-би-би-би-бибика, машины лучше нет</p>	<p>Два шага влево с наклоном влево, также вправо Два шага влево с наклоном влево, также вправо круговое движение обручем справа налево и обратно поворот через левое плечо вокруг себя</p>
<p>Би-би-би-би-бибика, поехали кататься! Би-би-би-би-бибика, за нами не угнаться. Покрашу я бибикю, в любимый красный цвет Би-би-би-би-бибика, машины лучше нет! Едем, едем!</p> <p>Проигрыш</p>	<p>Перестраиваемся в две колонны и движемся противоходом в обход зала в конце на середине встречаемся, идем парами вперед рукой сверху вниз</p> <p>продолжаем двигаться вперед и на месте кладем внутреннюю руку на плечо впереди стоящему, внешняя рука с кольцом вниз,</p>
<p>Би-би-би-би-бибика, поехали кататься! Би-би-би-би-бибика, за нами не угнаться. Покрашу я бибикю, в любимый красный цвет Би-би-би-би-бибика, машины лучше нет!</p>	<p>Расходимся на два малых круга и снова встречаемся по середине, едем вперед двумя колоннами и становимся на свои места</p>
<p>Би-би-би-би-бибика, поехали кататься!</p>	<p>Два шага влево с наклоном влево, также вправо</p>

Би-би-би-би-бибика, за нами не угнаться. Покрашу я бибику, в любимый красный цвет Би-би-би-би-бибика, машины лучше нет! Едем! Едем! Би-БИ!	Два шага влево с наклоном влево, также вправо круговое движение кольцом справа налево и обратно поворот через левое плечо вокруг себя рукой сверху вниз В конце с прыжком руки с кольцом вверх
---	---

Танец «Тучка»

Песня «Виноватая тучка»

Злую тучку наказали Ты плохая, ей сказали. И она заплакала, Да кап-кап-кап закапала. Припев: Кап-кап-кап дождик пошел, Кап-кап-кап дождик пошел Мыши сразу задрожали. Мыши в норы побежали. Полетели птицы вниз, Да птицы сели на карниз. Припев: Кап-кап-кап дождик пошел, Кап-кап-кап дождик пошел Пес по имени Барбос Струсил не на шутку. Еле ноги он унес В свою собачью будку. Припев: Кап-кап-кап дождик пошел, Кап-кап-кап дождик пошел Ну а мы с тобой не тужим, Босиком бежим по лужам. Брызги прямо ввысь летят С тучею встречаются. А потом они назад Да с неба возвращаются Припев Шлеп-шлеп-шлеп дождик идет, Шлеп-шлеп-шлеп дождик идет, Тучку бедную простили, Тучку с миром отпустили. Тучка плакать перестала, А потом совсем пропала. Припев: Кап-кап-кап дождик прошел Кап-кап-кап дождик прошел Кап, как,	Грозят указательным пальчиком правой руки, а левая рука – на поясе Кулачками «трут глазки». Локоточки разведены в стороны. 3 хлопка Встряхиваем кистями рук перед глазками. 3 хлопка Встряхиваем кистями рук перед глазками. Имитируют движения мышечек-трусисек Взмахивают ручками-крыльями через стороны вверх-вниз, одновременно пружиня колени. Присели («Плие») Движения те же Имитируют движения собачки, виляющей хвостиком. Кружатся на «дробном шаге» вокруг себя. Движения те же «Легким бегом» двигают по кругу против часовой стрелки. Идут врассыпную на свои места. «Пружинка» с поворотом вправо, одновременно раскрывая руки в стороны Те же движения влево. Обе ручки выполняют мягкий взмах от себя. Ручки раскрыты в стороны, мягкие пружинки вправо-влево 3 взмаха кистями рук перед собой Руки убрать за спину, наклоны головой вправо-влево 3 взмаха кистями рук перед собой Руки убрать за спину, наклоны головой вправо-влево Наклон головы вправо-влево
---	--

Танец «Ромашка»

Песня «Ромашка»

Вступление: дети стоят тройками, взявшись за руки в маленьких кружочках (девочка и два мальчика)

1. Научила на ромашке меня бабушка гадать,

Это очень интересно лепесточки отрывать. (идут тройками по кружочкам, взявшись за руки)

Припев: 1.2.3.4.5. Что-то сбилась я опять! (отходят назад, расширяя кружки – качают головой)

1.2.3.4.7. Ой, запуталась совсем! (подходят – хлопают в ладошки)

Проигрыш: (повторяют движения припева или кружатся по одному - руки "полочкой")

2. Целый день сижу гадаю, даже некогда играть. (девочки делают свой кружочек, в центре зала, идут по кружочку)

Но теперь я про Серёжку всё-всё-всё могу сказать! (мальчики делают ладушки между собой)

Припев: 1.2.3.4.5. Что-то сбилась я опять!

1.2.3.4.7. Ой, запуталась совсем! (Мальчики присели, девочки обходят мальчиков, грозя пальчиком)

Проигрыш: (девочки становятся в середину «лодочки» между мальчиков, качают головой - мальчики идут вокруг девочки)

3. Только кончились ромашки, разлетелись лепестки (Идут тройками по кругу)

Завтра всё начну сначала – берегитесь женихи!

Припев: 1.2.3.4.5. Что-то сбилась я опять!

1.2.3.4.7. Ой, запуталась совсем! (Мальчики хлопают, девочки кружатся)

Припев: Мальчики, взявшись за руки делают окошко для девочки - девочка выглядывает в него, пальчик к щеке, качая головой

Танец «Барбарики»

Песня «Мы друзья» гр. «Барбарики»

Вступление – дети выбегают подскоками в "свою" шеренгу, на "свое" место (четвертая и вторая шеренга) выполняют прыжки с хлопками над головой, в конце фразы – «твист», приседая; выбегают дети из 3 и 1 и все – прыжки и «твист»; (4 шеренги по 6 чел. в каждой или 3 шеренги по 6 чел.).

А "...Если друг не смеется" - **1и 3** шеренги выполняют полуприседание, **опуская** чуть разведенные прямые руки, пальцы в стороны; **2и 4 - поднимают** прямые руки в стороны вверх, пальцы разведены; (**«звёзды мигают»**)

"...Ты включи ему солнце" - поменялись движениями, т.е. те, кто поднимал руки вверх – опускают с «пружинкой», а другие поднимают; до конца 2фр.

"...Ты, исправь ошибку,.." - ногу ставят на пятку, руками показывают "нос", опускают руки вниз и приставляют ногу (**1и 3** шеренги **вправо**; **2и 4 - влево**; затем поменяться движениями и до конца 4фр.

Б «..Воскресенье, суббота» - кружатся «лодочкой» со «своей» парой подскоками и возвращаются в **И.П.**

С «..Есть друзья – развести поочередно пр. и л. руки в стороны;

«...А для них» - обе руки прижать к груди и развести в стороны;

«...У друзей нет выходных» - кружатся вокруг себя и в конце – «твист», приседая;

А «..Если свалится счастье» - каждая шеренга образует кружок и двигаются подскоками, взявшись за руки (в 4 углах зала);

Б – кружатся подскоками парой; с окончанием музыки останавливаются лицом в круг;

С – то же в «своем» кругу;

Д – «..Если каждый друг по кругу – перестраиваются в общий круг и идут в ритме музыки, взявшись за руки;

Б – кружатся со «своей» парой в общем кругу;

С – то же в общем кругу;

Заключение – перестраиваются в «свою» шеренгу, прыжки с хлопками и «твист»; в конце все поднимают «раскрытые» руки вверх.

Танец «Гномики»

Детская студия «Дельфин

ВСТУПЛЕНИЕ– сидят на полу в один ряд, «чинят» и «шьют» игрушки.

I КУПЛЕТ:

«Есть на свете гномики...» - двигаются поскоками вперед, руки на поясе.

«Строят они домики...» - продолжают движение «топотушками» к своим местам (три или четыре ряда в «шахматном» порядке)

«Под землей они живут...» - делают шаг вперед правой ногой на пятке, левой ногой в сторону на пятке, правой ногой назад (на полную ступню), приставляют левую ногу (4 раза)

ПРИПЕВ:

«Гномики, гномики...» - выставляют правую ногу на пятку (спина прямая), перетоп. (наклоняются вперед)

«Маленькие гномики...» – выставляют левую ногу на пятку(спина прямая), перетоп (наклоняются вперед)

«Приходите в мой дом...» - кружатся поскоками, взяв правой рукой кончик колпачка

II КУПЛЕТ:

«Нарядилась гномиком...» - двигаются поскоками по кругу и возвращаются на свои места

«Я надена колпачок...» - делают шаг вперед правой ногой на пятке, левой ногой в сторону на пятке, правой ногой назад (на полную ступню),приставляют левую ногу (4 раза)

ПРИПЕВ:

«Гномики, гномики...» - выставляют правую ногу на пятку (спина прямая), перетоп. (наклоняются вперед)

«Маленькие гномики...» – выставляют левую ногу на пятку(спина прямая), перетоп (наклоняются вперед)

«Приходите в мой дом...» - кружатся поскоками, взяв правой рукой кончик колпачка

ПРОИГРЫШ - перестраиваются в шеренгу – по росту друг за другом, руки согнуты в локтях, кулачки сжаты.

III КУПЛЕТ –

«Где же, где же гномики, гномики, гномики...» - наклоняются в стороны (1,3,5.... –направо 2,4,6...-налево), одновременно выпрямляя руки и разжимая кулачки. Возвращаются в исходную позицию. Повторяют движения в другую сторону (1,3,5...-налево; 2,4,6...-направо). Возвращаются в исходную позицию.

«Я накрыла столики, столики, столики...» - повторение движений

«Угошу я их печеньем и малиновым вареньем...» - поскоками двигаются по кругу занимают свои места в «шахматном» порядке

ПРИПЕВ - повтор движений

ПРОИГРЫШ - двигаются поскоками по кругу

ПРИПЕВ – повтор движений

ПРОИГРЫШ – двигаясь поскоками по кругу, разбирают игрушки и садятся на пол в один ряд. «Чинят» и «шьют» игрушки. Встают и кланяются.

"У леса на опушке".

Дети стоят по залу врассыпную

У леса на опушке жила зима в избушке – правую ногу в сторону на пятку, наклон корпуса к ноге, руками «распашонка», то же к др. ноге

Она снежки солила, в березовой кадушке – перед собой «лепят» снежки

Она сучила пряжу, она ткала холсты- моторчик вправо, влево.

Ковала ледяные да над реками мосты – руки в стороны, затем хлопок над головой 4 р.

Припев:

Потолок ледяной- руки на поясе, 2 шага вправо

Дверь скрипучая- 2 шага влево

За шершавой стеной тьма колючая- ладошка к ладошке, «шуршим» у одного ушка, затем у другого

Как шагнешь за порог- руки на поясе, 2 шага вправо

Всюду иней-2 шага влево

А из окон парок синий- синий- покружились вокруг себя.

На быструю часть припева- то же самое, только по 1 шагу в стороны.

2 куплет- движения из 1 куплета, припев-тот же.

В конце взяли за руки все, бегут по залу змейкой.

Танец «Дикари»

(музыка В. Шаинского, слова М.Львовского из кинофильма «Завтрак на траве»)

Участвует любое количество детей.

Вступление: Дети встают по залу в шахматном порядке.

1 куплет. Между нами... прыжок вверх с одновременным выбрасывания рук и ног в разные стороны

Дикарями говоря... «бьют» себя по груди кулаками в ритм музыке

Спать в кроватях... снова прыжок с выбрасыванием рук и ног

Только тратить время зря...поворачиваются вокруг себя широко расставив ноги, раскачиваясь из стороны в сторону («неваляшки»)

Нам под крышей...руки резко поднять вверх, посмотреть наверх

Плохо спится... присесть, постучать кулаками по полу

Надо братцы ...перестраиваются в 2 линии лицом к зрителям

Припев: и у края пропасти... первая линия детей приседает, руку «под козырек», одновременно вторая стоит и тоже «всматриваются вдаль»

И у тигров пасти... первая линия всматривается вдаль, беря «под козырек», вторая приседает

Не теряйте бодрости... первая линия детей приседает, руку «под козырек», одновременно вторая стоит и тоже «всматриваются вдаль»

И верьте в счастье...прыжок вверх , руки вверх, ноги в стороны

Проигрыш: перестраиваются в круг, идут по кругу, изображая движение «кукарача» в конце снова выстраиваются в 2 линии лицом к зрителям

Повтор припева: тот же

Проигрыш: образуют круг, садятся «по-турецки», лицом в круг

2 куплет: Между нами... ритмично выбрасывают руки вверх, смотрят на них
Дикарями говоря... стучат кулаками об пол
Захотелось... снова руки вверх
Антрекота в сухарях... стучат кулаками об пол
Жизнь лесная ... снова руки вверх
Развивает аппетит... стучат кулаками об пол
Хоть клубникой... снова руки вверх

Припев: все дети наклоняются вперед, руки сложены вместе и вытянуты вперед (поклоняются вождю), солист танца выходит в середину круга и танцует любые движения

3 куплет: не пугают... все дети поднимаются и двигаются ритмично по кругу друг за другом, движение «кукарача»

И в июле... начинают перестроение и выстраиваются в шахматном порядке, лицом к зрителям

Припев: и у края... ритмичное выбрасывание рук поочередно вверх, при этом пританцовывая
И верьте в счастье... прыжок вверх, руки-ноги в стороны
Поклон.

Приложение 3

Музыкальные игры.

«Зеркало»

Дети стоят в парах лицом друг к другу. Один из них. Показывает движения, другой их повторяет как отражение в зеркале.

Игра с тем же содержанием может называться «Обезьянки».

«Чудо-юдо»

Дети присаживаются, опускают голову и обхватывают руками колени, изображая таинственный кокон. Под музыку из коконов начинают появляться фантастические обитатели других планет.

«Насос»

Играющие располагаются по кругу. Дети приседают и превращаются в ненадутые резиновые игрушки, каждый задумывает про себя свой будущий образ. В центре взрослый или ребенок. Он начинает «надувать» игрушки, изображая «насос» и произнося звук «Ш».

Дети постепенно поднимаются и изображают задуманную игрушку.

Вариант. Можно играть в парах, меняясь ролями. Сначала один придумывает фигуру, потом другой.

«Мокрые котята»

Дети изображают промокших под дождем котят, которые лежат на ковре, «свернувшись клубочком». После дождя котята вытягивают лапки, стряхивают капельки, выгибают спинку, умываются, греются, веселятся.

«Снеговик»

Дети стоят в рассыпную: ноги широко расставлены, руки на поясе, тело напряжено, спина прямая, осанка горделивая. Играющие изображают «толстых» снеговиков. Под словесные указания взрослого: «Выглянуло солнце, стаю пригревать, снежок стал таять» — «снеговик» постепенно расслабляют мышцы, начинают «оседать», «таять», опуская голову, плечи, руки по очереди. В конце опускаются на пол, превращаясь в «лужицу».

«Снежинки-ручейки»

Игра развивает ориентировку в пространстве, пластику движений. Сопровождается

нежным звучанием колокольчиков или металлофона. Все действия выполняются по словесному указанию взрослого.

«Снегопад»

Дети-«снежинки» плавно кружатся по илу. Руки разведены в стороны — это лучики снежинок, их нельзя «сломать», снежинки очень хрупкие. Замирают звуки металлофона — дети застывают в красивой позе или опускаются на одно колено.

Выглянуло солнышко и растопило снежинки (глиссандо). Снежинки тают и превращаются в капельки. Дети опускают руки вниз, округляют их, изображая капельку. Капельки стекаются в ручеек. Ручейков может быть несколько. Дети встают друг за другом паровозиком и двигаются под музыку в разных направлениях. Ручейки стекаются в лужицы. Дети из «паровозиков» перестраиваются в кружочки и двигаются по кругу, держась за руки. Эти лужицы стекаются в озеро. Кружочки объединяются в один большой круг, дети приседают с окончанием музыки.

По желанию педагога капельки испаряются, поднимаются в Облачко, там превращаются в снежинок и, снова кружась, надают на землю. Игра повторяется сначала.

«Прекрасные цветы»

Дети располагаются враспынную по залу, изображая бутоны, из которых с началом музыки начинают «распускаться прекрасные цветы».

Музыкальное сопровождение побуждает играющих к пластичности движения, выразительной мимике.

Под палящими лучами солнца цветы начинают вянуть; дети, медленно расслабляясь, опускаются на одно колено. А под дождиком снова оживают, поднимаются. Действия сопровождаются соответствующей мимикой. Роли Солнышка и Дождика могут исполнять дети.

«Зернышко»

Дети изображают зернышко, которое, прорастая, превращается в растение или дерево. Каждый ребенок придумывает, во что он будет превращаться. Характерные особенности этого растения или дерева должны отразиться в жесте, позе, движении, мимике. Например: ель — ветки вниз, тополь — вверх, ива — руки расслаблены, кактус — пальцы растопырены.

«Карнавал животных»

Под музыку Сен-Санса «Карнавал животных» дети должны изобразить характерные движения тех персонажей, о которых рассказывает произведение.

Можно использовать наиболее образные фрагменты сюиты: «Куры и петухи», «Слоны», «Кенгуру», «Аквариум», «Королевский марш львов», «Лебедь».

«Цыплята»

Для танцевальной миниатюры используется музыка из сюиты М. П. Мусоргского «Картинки с выставки» — «Балет невылупившихся птенцов». Дети изображают птенчиков, которые постепенно появляются из скорлупок, отряхиваются, чистят перышки, учатся ходить, радуются, знакомятся, танцуют.

«Магазин игрушек»

Дети изображают какую-нибудь игрушку, принимая для этого необходимую позу. Из числа играющих выбирается продавец, который «заводит» игрушки, и покупатель, который пришел в магазин подобрать подарок.

Задача покупателя: по движениям, мимике, жестам угадать образ задуманной ребенком игрушки.

«Марионетки»

Дети изображают кукол-марионеток и по сигналу должны принять любую позу. Необходимо обратить внимание детей на то, что в движении участвуют все части тела.

«Передай настроение»

По просьбе взрослого дети изображают: походку бабушки, движения веселого клоуна, задумчивого или рассеянного человека, радостно бегущего к маме ребенка, походку малыша,

который учится ходить, походку осторожного охотника.

Вариант. Чтобы детям было интересней, можно приготовить карточки, на которых изображены сказочные герои: Буратино, Мальвина, Винни-Пух и так далее. Дети изображают данного персонажа.

«Ниточка с иголочкой»

Дети становятся по кругу. Считалкой выбирают из играющих «иголочку», «ниточку» и «узелок», которые выходят и круг. В это время остальные берутся за руки и поднимают их вверх воротиками. По сигналу «иголочка», «ниточка» и «узелок» начинают бегать между детьми. При этом «иголочка» старается запутать «ниточку» с «узелком».

Когда дети освоятся, «ниточку» можно «удлинить», выбрав трех и более детей.

Игру можно проводить, сопровождая движения текстом:

Игла-барыня, княгиня.

Весь мир нарядила.

Нарядила, обшила,

Сама раздетая ходила.

Она тонка, да длинна,

Одноуха, да остра,

Одноуха, да остра,

Всему миру красна.

Хвостик нитяной

Тянет, тянет за собой.

Сквозь холст он проходит,

Узелок себе находит.

«Мы едем, едем, едем»

Дети строятся в колонну «паровозиком», кладут руки друг другу на плечи. Под текст (замедляя и ускоряя его произношение) двигаются дробным топающим шагом. С окончанием текста «выходят из вагончиков» и собирают цветы или осенние листочки. По сигналу снова занимают места в вагончиках.

Чух, чух, пыхчу.

Пыхчу, ворчу.

Стоять на месте

Не хочу.

Колесами стучу, верчу —

Садись скорее,

Прокачу! Чух! Чух!

Танец-игра "Лавата"

В припеве дети ходят по кругу взявшись за руки и напевают:

Дружно танцуем мы - тра-та-та, тра-та-та -

Танец веселый наш, это Лавата.

Своеобразным запевом являются слова ведущего, например: "У меня ушки хороши, а у соседа лучше!" В этом случае дети ходят хороводом, держа друг друга за уши. Каждый раз ведущий дает новое "задание", и дети берут друг друга за локти, колени, плечи, голову и т. д. Чтобы игра состоялась, прикосновения не должны быть грубыми или болезненными для партнеров.

В такт музыке дети вслед за взрослым похлопывают себя, а затем и соседей по плечам, бокам, ногам и т. д. Затем похлопывания упорядочиваются. Направление движения идет по четырем точкам: голова - плечи - бедра - лодыжки. Сначала количество прикосновений к каждой точке равно восьми, в следующем повторении четырем, затем двум и, наконец, одному разу. Это веселое упражнение направлено не только на тактильное взаимодействие, но и на развитие координации движений.

«Завивайся, ниточка, в клубок»

Играющие стоят друг за другом, держась за руки. Ведущий под хороводную музыку ведет детей «змейкой», затем закручивает свою «ниточку» в спираль, потом обратным движением ее раскручивает. Движения сопровождаются текстом:

Завивайся, ниточка, в клубок,
Завивайся, тонкая, в клубок,
Свяжет бабушка хорошенький чулок.
Свяжет бабушка красивенький носок.
Развивайся, ниточка, скорей,
Развивайся, тонкая, скорей,
Свяжет бабушка чулочки подлинней,
Свяжет бабушка носочки попрочней.

«Веселая карусель»

Дети стоят по кругу, держась одной рукой за обруч. Под текст начинают движение, ускоряют, бегут, замедляют и останавливаются.

Завертелись карусели
И помчались с ветерком,
Поначалу еле-еле,
А потом бегом, бегом!
Вот как весело бежать,
Вот как весело играть!
Но пора остановиться
И немного постоять!

«Самолеты»

Педагог называет имена 3-4 детей и предлагает им приготовиться к полету, показав предварительно, как заводить мотор и как летать.

Названные дети выходят и становятся произвольно на одной стороне площадки или комнаты.

Педагог говорит: "К полету приготовиться. Завести моторы!" Дети делают вращательные движения руками перед грудью и произносят звук "р-р-р". После сигнала педагога

"Полетели!" дети разводят руки в стороны (как крылья у самолета) и летят - разбегаются в разные стороны. По сигналу педагога "На посадку!" они направляются к своим стульчикам и садятся на них. Затем играет другая группа детей.

«Поезд».

Педагог предлагает нескольким детям стать друг за другом, сам становится впереди них и говорит: "Вы будете вагончиками, а я - паровозом". Паровоз дает гудок - и поезд начинает двигаться сначала медленно, а затем быстрее. Движение сопровождается звуками, которые произносят играющие. Время от времени паровоз замедляет ход и останавливается, воспитатель говорит при этом: "Вот и остановка". Затем паровоз вновь дает гудок - и поезд движется дальше.

Указания к проведению:

Сначала к игре привлекается небольшая группа детей. При повторении может быть большее число участвующих (12-15). Первое время каждый ребенок держится за одежду впереди стоящего, затем дети свободно идут друг за другом, двигают руками, подражая движению колес паровоза, и произносят в такт: "Чу-чу-чу".

Роль паровоза вначале выполняет педагог или ребенок старшей группы. Лишь после многократных повторений роль ведущего поручается наиболее активному ребенку. Паровоз должен двигаться медленно, чтобы вагончики-дети не отставали.

Играющие строятся друг за другом произвольно. При многократном повторении игры можно предложить малышам выйти на остановке погулять, нарвать цветы, собрать ягоды, поиграть, попрыгать. Услышав гудок, дети должны быстро построиться в колонну за паровозом.

2.5 Календарный учебный график

1. Начало учебного года – 01 сентября
2. Окончание учебного года – 31 мая

День недели	Время	Возрастная группа
Вторник	16.00-16.15	Младшая группа
	16.30-16.50	Средняя группа
	17.00-17.25	Старшая группа
Четверг	16.00-16.15	Младшая группа
	16.30-16.50	Средняя группа
	17.00-17.25	Старшая группа

3. Продолжительность учебного года 36 недель
4. Режим работы МАДОУ-5-ти дневная рабочая неделя, с 7.30 до 19.30 (при 12 часовом режиме) суббота, воскресенье и праздничные дни – нерабочие (выходные)
5. Продолжительность совместной образовательной деятельности:

Содержание	Период	
	начало	окончание
Совместная образовательная деятельность в дошкольных группах	01 сентября	31 мая

6. Проведение мероприятий:
 - ✓ Открытые занятия
 - ✓ Выступления на праздничных утренниках
 - ✓ Итоговые занятия
7. Мониторинг

Содержание	Форма	Период
Промежуточная диагностика без прекращения образовательного процесса	наблюдения	4 неделя января
Итоговая диагностика без прекращения образовательного процесса		4 неделя мая

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Методическое и материально – техническое обеспечение программы

Для реализации программы и планомерного и систематического проведения занятий по «Общей физической подготовке» в детском саду созданы все условия:

- физкультурный зал, музыкальный центр (MP-3 проигрыватель), съемные цифровые носители (флеш-карта) с аудиозаписями;
- спортивное оборудование: гимнастические скамейки, тренажеры: «велосипед», «беговая дорожка», «по волнам», гимнастическая стенка, батут, гимнастические маты, обручи разного диаметра, гимнастические палки, мягкие модули, тренажер «шагайка», гантели, скакалки гимнастические (короткие и длинные), ленты гимнастические, ежики массажные, мячи фитбольные, мячи гимнастические, бревно гимнастическое, конусы для прыжков высокие и низкие, вертушки для дыхания, шарики для пинпонга (дыхание), подушки для прыжков, веера для комплекса, баскетбольные корзины, мишени для метания, дартс (метание), кольцоброс, ловушка для ловли

Атрибуты для танцевальной и музыкально-игровой деятельности детей: цветные платочки, ленты, султанчики, флажки, обручи, мячи, атрибуты по сезонам: цветы, листья, новогодняя мишура, снежинки, воздушные шарики, мячи, колокольчики, шляпки и др.

Методическое обеспечение образовательного процесса: разработки учебных занятий «Вези нас, автобус, к сказочным друзьям», «В музыкальном магазине», «Дело было в сказке» «На балу у принцессы Дореми» и т.д.

Аудиоматериалы: хореография для детей, классика в современной обработке, детские песни, «Ритмическая мозаика» (1 часть). Музыкальная палитра, 2009. «Ритмическая мозаика» (2 часть). Музыкальная палитра, 2009. «Ритмическая мозаика» (3 часть). Музыкальная палитра, 2009. «Ритмическая мозаика» (4 часть). Музыкальная палитра, 2009. Сборники музыки для занятий на уроках «Ритмики» и т.д.

3.2 Оценочные материалы

Формы подведения итогов реализации программы:

- открытые занятия для родителей в каждой возрастной группе,
- спортивные соревнования и развлечения, музыкальные праздники в детском саду,
- участие в районных и городских мероприятиях, конкурсах.

3.3 Используемая литература

Литература для организации педагогического процесса:

1. Сулим Е. В. «Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стрейчинг» - М.: ТЦ Сфера, 2012.
2. Сулим Е. В. «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет» - М.: ТЦ Сфера, 2014.
3. «Гимнастика для детей 5-7 лет: программа, планирование, конспекты занятий, рекомендации» / авт. сост. Л. Г. Верховзина, Л. А. Заикина – Волгоград: Учитель, 2012.
4. «Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет: футбол – гимнастика: конспекты занятий» / авт.сост. Н. М. Соломенникова, Т. Н. Машина – Волгоград: Учитель, 2013.
5. Токаева Т. Э. «Парная гимнастика: программа, конспекты занятий с детьми 3-6 лет» - Волгоград: Учитель, 2011.

6. Волошина Л. Н. «Играйте на здоровье! Физическое воспитание детей 3-7 лет: программа, конспекты занятий, материалы для бесед, методика обучения в разновозрастных группах» - М.: Вентана -Граф, 2015.
7. Колесникова С. В. «Детская аэробика: Методика, базовые комплексы» - Ростов н/Д.: Феникс, 2005.
8. «Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья» /авт.-сост. Е. Ю. Александрова – Волгоград: Учитель, 2006.
9. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. «Программа «Старт»
10. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. – М., 1993.
11. Богаткова Л. Танцы для детей. – М., 1959.
12. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. – СПб.: Лоиро, 2000. – 220 с.
13. Ильина Г.А. Особенности развития музыкального ритма у детей // Вопросы психологии. – 1961. - № 1 – с. 119-132.
14. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. – М., 1972.
15. Кряж В.Н. и др. Гимнастика. Ритм. Пластика. – Минск, 1987.
16. Михайлова М.А., Горбина Е.В. Поем играем, танцуем дома и в саду. – Ярославль, 1996.
17. Михайлова М.А. Развитие музыкальных способностей детей. – Ярославль, 1997.
18. Музыка и движение / авт.-сост. С.И. Бекина, Т.П.Ломова, Е.Н.Соковнина. – М.: Просвещение, 1983. – 208 с.
19. Раевская Е., Соболева Г., Ушакова З. Музыкально-двигательные упражнения в детском саду. – СПб., 1999.
20. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей. – М., 2001.
21. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-Фи-Дансе. – СПб.: Детство-пресс, 2007. – 352 с.
22. Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. «Двигательный игротренинг для дошкольников». СПб; ТЦ «Сфера», 2009.
23. Назарова А.Г. «Игровой стретчинг». СПб, 2013
24. Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет». М, Мозаика-Синтез, 2013
25. С.С. и Е.С. Железновы. Методика раннего музыкального развития Железновых «Музыка с мамой»;

Основные направления секционной работы «ОФП»

