

# Содержание.

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел1.Пояснительнаязаписка. | 3 |
| Раздел2.Содержание программы. | 9 |
| Раздел3.Организационно-педагогическиеусловия. | 16 |
| Раздел4.Оценкакачестваосвоенияпрограммы. | 17 |
| Списокиспользуемойлитературы. | 21 |

**РАЗДЕЛ1. Пояснительнаязаписка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Детский пилатес» разработана на основе методического пособия (методика работы с детьми дошкольного возраста)» (авт. А.Новикова); методическое пособие Е.А.Сулим «Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг»; методического пособия с видео приложением «Игры- сказки для детей 4-7 лет» (авт. А. Константинова, 2015г.), методического пособия «Игровая гимнастика для дошкольников» (авт. М.А. Киенко, 2016 г.).

Охрана и укрепление здоровья детей является первоочередной задачей воспитательно- образовательного процесса. Социальный и экологический факторы оказывают все большее влияние на состояние здоровья детей. Чаще страдают дети заболеваниями, связанными с нарушением опорно-двигательного аппарата.Значительное место занимают заболевания органов дыхания, желудочно - кишечного тракта, невропатии. Все мы знаем, как трудно заставить и себя и ребенка целенаправленно заниматься физическими упражнениями. И так хорошо мы знаем, что это необходимо, поскольку наши дети постоянно испытывают дефицит движений. Использование на физкультурной непосредственно организованной деятельности и в повседневной жизни разнообразных физических упражнений воспитывает у дошкольников интерес к двигательной деятельности.

Активная двигательная деятельность положительно воздействует на здоровье и физическоеразвитие, обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка,формирует навыки будущего поведения в обществе.Поэтому дошкольные образовательные учрежденияпризваны создать необходимые условия для организации физкультурно-спортивной работы. Результаты обследования в дошкольных учреждениях показывают, что с каждым годом увеличивается количество ослабленных детей. В настоящее время появилось много новых методик проведения физкультурных занятий, организации совместной двигательной деятельности детей. В последнее время стала актуальной методика игрового стретчинга.

**Направленностьпрограммы**:физкультурно-спортивная.

**Отличительныеособенностипрограммы**заключаютсявсамойструктурепрограммы,в еѐ содержательной части, в организационно педагогической основе обучения:

* групповая форма работы в сочетании с индивидуальным подходом;
* обучение, развитие и воспитание на основе современных педагогических технологий личностно-ориентированной направленности, методов, форм, приѐмов, способствующих наибольшей заинтересованности детей в этом виде деятельности, а также более полному раскрытию их творческого потенциала и формированию стремления к саморазвитию и дальнейшему самосовершенствованию.

## Новымдополнениемявляются:

* **интенсивнаяметодика**физическогоразвития«игровойстретчинг»;
* **игровой метод** проведения занятий, придающий образовательному процессу привлекательную форму, облегчающий процесс запоминания и освоения упражнений, повышающий эмоциональный фон занятий, способствующий развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка;
* **динамичное построение**процесса обучения, предусматривающий смену различных ритмов, импровизацию движений и танцевальных игр.

**Актуальность:** программа направлена на развитие и коррекцию физических качеств детей, раскрытие их творческих способностей посредством игрового стретчинга.

Пилатес основан 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 состоит в том, что она направлена не только на развитие у детей мотивации к двигательной активности и совершенствование физических показателей, но и на развитие качеств личности, необходимых для общения в группе (общительности, эмоциональнойустойчивости, самостоятельности, смелости, уверенности в себе, высокого самоконтроля, адекватной самооценки), а также на формирование позитивных норм поведения и основ коммуникативной культуры.

Программа предназначена для детей дошкольного возраста от 5 до 7 лет. В этот период совершенствуются основные функции организма, осваиваются жизненно необходимые двигательные умения,навыки и физическиекачества.Ребенокдошкольноговозрастачувствует мышечную радость и любит движения, это помогает ему пронести через всю жизнь потребность в движениях, приобщится к спорту и здоровому образу жизни. К семи годам развивается способность переносить статические нагрузки, сформированы умения самостоятельно и творчески использовать накопленный арсенал двигательных средств. Двигательная деятельность должна стать естественной потребностью ребенка от нее зависит готовность к обучению в школе, и самое главное - его здоровье.Одной из важной отличительной особенностью данной программы является тесная связь с родителями обучающихся, вовлечение их в творческий процесс обучения.

**Педагогическая целесообразность**: в свете современных тенденций развития спорта и фитнеса введение в систему дополнительного образования занятий с музыкально – ритмической доминантной, а также занятий, направленных на развитие физических качеств у дошкольников.

Пилатес занимает важное место в деле укрепления здоровья и развития танцевальных способностей, так как при занятиях пилатесом улучшается гибкость, увеличивается сила и выносливость обучающихся.

Цель программы: гармонизация физических качеств и двигательных способностей, формирование потребности в культуре движений, сохранение и укрепление физического и психического здоровья дошкольников посредством пилатеса.

## Основныезадачипрограммы: Обучающие:

* научитьребѐнкавладетьсвоимтелом,координироватьдвижения,ориентироватьсяв пространстве, согласовывать их с движениями других детей;
* формироватьнавыкивыразительности,пластичности,грациозности;
* расширитькругозор.

## Развивающие:

* развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, координационные способности; мышление, воображение, находчивость и познавательную активность; мелкую моторику рук; опорно-двигательный аппарат; физические данные ребѐнка;
* формироватьнавыкисамостоятельноговыражениядвиженийподмузыку;
* содействовать развитию чувства ритма, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

## Оздоровительные:

* формироватькрасивуюосанку,выразительностьипластикудвижений,виграх, упражнениях;
* способствоватьоптимизациироста;
* содействовать профилактике плоскостопия; развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой инервной систем организма.

## Воспитательные:

* воспитывать в детях трудолюбие, терпение, выдержку, чувство дружбы и коллективизма;
* воспитывать культуру общения в процессе совместной деятельности со сверстниками и взрослыми.

**Уровеньсложности**- стартовый.

## Категорияучащихся:

1. дети старших и подготовительных к школе групп (5-7лет смешанная группа).

## Условияреализациипрограммы:

Назанятиядетизачисляютсянаоснованиизаявленияидоговорасродителями (законными представителями).

## Сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы.

Программарассчитана на1годобучения.

**Продолжительность образовательного процесса составляет** 32 часа в год из расчѐта 1 час в неделю.

**Формаобучения:**очная.

## Особенностиобразовательнойдеятельности:

занятия проводятся 2 раза в неделю с подгруппой 10-15 человек, впервую половину дня, фронтально, продолжительность занятия составляет: 25-30 минут для детей старшего дошкольного возраста.

Ведущими педагогическими идеями, ценностями, принципами обучения и воспитания, следование которым обеспечивает реализацию целевого назначения программы, являются:

## Ориентациянапотребностиобществаиличностиобучающегося.

* **Личностно-ориентированный подход.** Принцип предполагает помощь педагога воспитаннику в выявлении своих возможностей, реализации своих интересов.
* **Учѐтвозрастных и индивидуальных особенностей**обучающихся при включении их в творческую деятельность.
* **Преемственность.** Послеизученияэлементарных движений стретчингазадания осторожно усложняются. Освоение последующих заданий гораздо легче на основе предыдущих.
* **Систематичность.** Соблюдение дидактического принципа «от простого к сложному», осознанное отношение детей к средствам стретчинга.Понимание семантики, значений этих движений, умение с их помощью выражать отношение, настроение свое собственное или изображаемого персонажа.
* **Сотрудничество и единство требований** (отношения с воспитанниками строятся на доброжелательности и доверительной основе)
* **Компетентностный подход**, направленный на формирование культурного, самостоятельного человека с активной жизненной позицией, способного к творческому саморазвитию.
* **Гуманизация и гуманитаризация**, преследующие правильную ориентацию ребѐнка в системе ценностей, включение его в диалог разных культур, духовно-нравственное становление.
* **«Обучение - творчество».** Творчество рассматривается в качестве не столько итога обучения, сколько его своеобразного «метода». Относительная кратковременность периодов обучения не позволяет заучивать образцы движений до «жестких»стереотипов. При переходе к творческим заданиям эти образцы остаются ещедостаточнопластичными,чтооблегчаетдетямихпроизвольноеизменение.Втожевремя самостоятельные пробы, варьирующие учебный материал, становятся дополнительным путем его изучения.

## Формы,методыиприемы,используемыеприреализациипрограммы.

**Словесные методы** включают в себя беседу, рассказ, описание, объяснение, сопровождающее объяснение, комментарии и замечания. Методы обращены к сознанию детей, помогаютосмысливаниюпредставленнойпереднимизадачиисознательномувыполнениюдвигательных упражнений, они играют большую роль в усвоении содержания и структуры упражнений, самостоятельном их применении в различных ситуациях.

**Наглядные методы** подразумевают показ картинок, схем, рисунков, ориентиров на предметы, разметки. Обеспечивают яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующие развитие его сенсорных способностей.

**Практические методы** связаны с практической и двигательной деятельностью детей, обеспечивают действенную проверку правильности восприятия движений на собственных мышечно - моторных ощущениях.

Такженазанятиях подетскому пилатесуиспользуются**специфическиеметоды.**

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением техникевыполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

**Методыстрогорегламентированногоупражнения**реализуютсясвозможнополной регламентацией, которая предполагает соблюдение следующих условий:

* наличиетвердоустановленнойпрограммыдвижений(поподборуупражнений,их связкам, комбинациям, очередности выполнения и т.д.);
* точное нормирование нагрузки, по объему и интенсивности, управление ее динамикой в зависимости от психофизического состояния занимающихся и решаемых задач;
* точноедозированиеинтерваловотдыхамеждучастями нагрузки;
* создание внешнихусловий, облегчающих управление действиями ребенка(использование пособий, гимнастических предметов, способствующих выполнению учебных заданий и т.д.).

**Метод регламентации** направлен на обеспечение оптимальных условий для освоения двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств. К данной группе методов относится метод круговой тренировки, который заключается в том, что ребенок передвигается по заданному кругу, выполняя определенные упражнения или задания, позволяющие разносторонне воздействовать на мышцы, различные органы и системы органов. Цель метода достижение оздоровительного эффекта от упражнений, повышение работоспособности организма. Упражнения выполняются одно за другим, отдых предусматривается по окончании всего круга.

**Игровой метод** близок к ведущей деятельности детей дошкольного возраста - наиболее специфичный и эффективный в работе с ними. Он дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявление творческой инициативы. Используя игровой метод с соответствующими установками, можно довольно точно дозировать нагрузку, как по объему, так и по интенсивности, и, что очень важно, в игре на фоне положительных эмоций даже самая высокая двигательная интенсивность, переносится детьми без значительных волевых усилий.

**Соревновательный метод** используется преимущественно в старших группах ДОУ в целях совершенствования уже приобретенных двигательных навыков (но не состязания вборьбезапервенство).Обязательное условиесоревнования,соответствиеегофизическимсилам детей, воспитание морально-волевых качеств, а также правильная оценка своих достижений и других детей на основе сознательного отношения к требованиям.

Применениесоревнованиявработесдетьмивцеляхихвсестороннегоразвития возможно, лишь при соблюдении ряда условий:

* + достаточноеовладениедетьмидвижениями;
  + строгоесоблюдениепринципапостепенности;
  + учетуровняразвитиядвижений,физиологической,психологическойиэмоциональной характеристики формирующегося навыка;
  + воспитаниечувстваответственностипередсвоимитоварищами,дружбыи взаимовыручки, уважения к достижениям другой команды.

**Метод творческих заданий** способствует реализации творческих замыслов, основой которого является двигательное воображение. Двигательное воображение обеспечивает воодушевление и одухотворение детских движений, что делает их по - настоящему управляемыми.Движение, прежде чем превратиться в управляемое, должно статьощущаемыми.

Все методы и приемы обучения играют важнейшую роль в формировании двигательных навыков и должны применяться в комплексе. Во время занятий программы используются **приемы**:

* + - Работасигрушками,картинками,разнымипредметами.
    - Разучиваниетанцевальныхигр.
    - Индивидуальныеикомплексныезадания.
    - Наблюдение,анкетирование,тестирование.

## Планируемыерезультаты:

* + Благодаряметодикипилатесаудетейстаршегодошкольноговозрастаповысится**интересквыполнениюфизических упражнений.**
  + **Развивается мышечный корсет**. Совершенствуется гибкость тела дошкольников, уменьшится числодетей сплоскостопием,неправильной осанкой,проблемами опорно - двигательного аппарата.
  + Удетейактивизируются**мыслительныепроцессы.**
  + Развиваютсяположительныекачестваличности: **настойчивость,целеустремленность, самостоятельность и творчество.**
  + Происходит естественное **развитие организма ребѐнка**и привитие потребности заботится о своѐм здоровье.У детей **исчезают комплексы**, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять.

## Целевыеориентирыдетейдошкольноговозраста:

* + Ребеноквладеетнавыкамидвигательногоопыта,удерживаетстатическиепозыдо5сек.- 10 - 15 секунд;
  + Ребенок сопоставляет название основных поз с моделями их реализации и реализует их в двигательной деятельности;
  + У ребенка развиты мышечная сила, гибкость, выносливость координационные способности в соответствии с возрастными особенностями;
  + Ребенок в двигательной деятельности эмоционально само выражается, раскрепощѐн в движении, участвует в игровом процессе;
  + Ребенок обладает развитым вниманием, памятью, воображением, поддерживает стойкий интерес в двигательной игровой деятельности.
  + Ребенок активно использует игровые приемы пилатеса для реализации поставленной цели в двигательной деятельности.

# Раздел2.СодержаниеПрограммы.

Программа определяет содержание и организацию пилатеса с детьми старшего дошкольного возраста, обеспечивает развитие гибкости и координации у детей старшего дошкольного возраста в различных физических упражнениях и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей. Содержание программы отражает следующие аспекты образовательной среды для ребенка дошкольного возраста:

* + предметно-пространственнаяразвивающаяобразовательнаясреда;
  + характервзаимодействиясвзрослыми;
  + характервзаимодействиясдругимидетьми;
  + системаотношенийребенкакмиру,кдругимлюдям,ксебе самому.

Содержание программы обеспечивает развитие гибкости и координации, мотивации и способностей детей, охватывая следующие направления развития (образовательные области):

***«Познавательноеразвитие»:*** Активизация мышления детей через подвижные игры и упражнения со спортивным оборудованием; просмотр и обсуждение познавательных книг, фильмов о спорте, спортсменах, здоровомобразе жизни; самостоятельный выбор игры,пересчет мячей; специальные упражнения на ориентировку в пространстве, усвоение нового материала, построение конструкций; закрепление знаний об окружающем мире предусматривает интеграцию с областью «Познавательное развитие».

***«Речевоеразвитие»:*** В процессе двигательной деятельности у детей активизируется фантазия,развиваютсятворческие способности, умение действовать в коллективе, создается эмоциональный настрой на развитие интересаи желания заниматься спортом. Формируется правильноедыхание,развиваетсяфонематическийслух.Происходитразвитиесвободного общения с взрослыми и детьми через проговаривание действий и называние упражнений в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой, поощрение речевой активности детей.С целью развития воображениядля освоения двигательных эталонов в творческой форме используются художественные произведения, игры и упражненияподтекстыстихотворений,потешек,считалок;сюжетныефизкультурныезанятия на темы прочитанных сказок.

***«Художественно-эстетическоеразвитие»:***Физическоевоспитаниеблагоприятствует осуществлению эстетического воспитания. В процессе выполнения физ. упражнений формируетсякрасиваяосанка, развивается способностьвоспринимать,испытывать эстетическое удовольствие, понимать и правильно оценивать красоту, изящество, выразительность движений.

Музыка влияет нафизиологическиепроцессы детского организма, она увеличивает амплитуду дыхания, легочную вентиляцию.В подвижных играх имитационно-подражательного характераразвиваются у детей физическиекачества и двигательные способности, образноеи творческое мышление, внимание и память, фантазию и др.

## Структуразанятийпрограммы.

На**1-мэтапе**происходитознакомление,первоначальноеразучивание движения.

Краткая характеристика этапа: замедленное выполнение; нестабильный итог; невысокая устойчивость, непрочное запоминание; осознанный контроль действий.

На **2-м этапе** происходит формирование двигательного умения, углубленное, детализированноеразучивание.Краткаяхарактеристикаэтапа:средняябыстрота,более

устойчивый итог относительно 1-го этапа; средняя устойчивость; частичное запоминание; осознанный контроль действия.

На**3-мэтапе**происходитформированиедвигательногонавыка.

Достижение двигательного мастерства. Краткая характеристика этапа: высокая быстрота, стабильный итог, высокая устойчивость, прочное запоминание, автоматизм двигательного действия.

## Структурапостроениязанятий.

Занятиясостоятиз3частей

**Вводная часть** дети выполняют упражнения в различных видах ходьбы, бега, прыжков, для принятия правильной оценки и укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания. В качестве ОРУ использую музыкально- ритмические композиции. Танцевальные упражнения позволяют повысить интерес к занятию, эмоциональное настроение ребенка.

**В основной части** переходим к пилатесу. Каждый сюжетный материал распределяется на 2 занятия. На первом занятии дети знакомятся с новыми движениями, закрепляют уже известные. На втором занятии – совершенствуют и закрепляют изученные упражнения. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку. Музыкальное сопровождения при выполнении упражнений пиатеса более целесообразно использовать на 2 занятии.

**В заключительной части** решается задача восстановления организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности, таким как, дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию, самомассаж.

## Характеристикаразделовпрограммы:

**Раздел «Игровая занимательная разминка»** является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильновыполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

**Раздел «Пилатес»** основываетсянанетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются упражнения пилатеса в игровой сюжетной форме.

**Раздел «Пальчиковая гимнастика»** в программе служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук.

**Раздел «Подвижные игры»** содержит упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и являются ведущим видом деятельности дошкольника.Здесь используются приѐмы имитации.Подражания, ролевые ситуации, образные сравнения, соревнования.

**Раздел «Игры-путешествия»** включает все виды подвижной деятельности используя средств предыдущих разделов программы.Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, помогает сплотить ребят, дает возможность стать кем мечтаешь, побывать, где захочешь и увидеть, что пожелаешь.

**Раздел «Игрогимнастика»** служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков. В раздел входят строевые, общеразвивающие упражнения, а также на расслабление мышц, дыхательныеина укреплениеосанки.

**Раздел «Игры на релаксацию»** включает игры на мышечное расслабление, релаксационное дыхание, эмоциональное расслабление.

## УЧЕБНЫЙПЛАН.

Курс программы рассчитан на 8 месяцев: с октября по май месяц включительно. Занятияпроходят2 разавнеделю – вмесяц 8занятий.Общееколичествозанятий за курс 32 занятия. Продолжительность занятий соответствует своей возрастной группе.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст  детей | Продолжительность  занятий | Количество  внеделю | Количество  вмесяц | Количество  месяцев | Количество  часоввгод |
| 5-7лет | 25-30мин | 2 | 8 | 8 | 64 |

**Учебныйпланпоразделампрограммы.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Названиераздела** | **Количествочасов** | |
| **всего** | **Практика** |
| 1. | Раздел«Игроваязанимательнаяразминка» | 10 | 10 |
| 2. | Раздел«Пилатес» | 15 | 15 |
| 3. | Раздел«Пальчиковаягимнастика» | 10 | 10 |
| 4. | Раздел«Подвижныеигры» | 7 | 7 |
| 5. | Раздел«Игры-путешествия» | 7 | 7 |
| 6. | Раздел«Игрогимнастика» | 10 | 10 |
| 7. | Раздел «Игрынарелаксацию» | 5 | 5 |
|  | **итого** | 64 | 64 |

**Содержаниезанятий:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Цели,задачи** | **Программное содержание** | **Оборудование** |
| **Октябрь** | | | | |
| 1 -  2 | «Здравствуй, друг!» (диагностиче  ское) | Создать благоприятный эмоциональныйфон, заложитьосновудля плодотворной  работыс группой. | **Разминка**подмузыку«Весело маршируем», «Веселая игра». Упражнения для проверки координации движений.  Упражнениядляпроверкигибкости тела.  **Упражнениенадыхание**  «Бегемотики» | Гимнастический коврикнакаждого ребенка,  музыкальное сопровождение |
| 3-4 | «Сказкииз сундука»  Игра-сказка  «Жар-птица» | Укреплять мышцы тазовогопояса,ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию.  Развиватьтворческое мышление и воображение детей. | **Разминка** под музыку «Весело маршируем», «Веселая игра». **Упражнения:** «туча», наклоны корпуса,вытяжкакорпуса,прыжкина двух ногах и на одной ноге,  «самолет»,«ласточка»,«птичка»,  «цапля»,приседания,пресс,  «складочка»,растяжка(ногив стороны), «бабочка».  **Танцевально - подвижная игра на координацию**«Волшебнаякарусель» **Упражнение на дыхание**  «Бегемотики» | Гимнастический коврикнакаждого ребенка, музыкальное  сопровождение |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ноябрь** | | | | |
| 5-6 | Игра-сказка  «Лесовички» | Укреплять мышцы тазовогопояса,ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. | **Разминка**(ходьба,бегс  заданиями)**Упражнения**игрового стретчинга: зернышко, ходьба. книжка, змея, паук, ящерица,  горка,маятник,лодка.Упражнение на релаксацию и дыхание | Гимнастический коврикнакаждого ребенка, музыкальное  сопровождение |
| 7-8 | «Сказкииз сундука»  Игра-сказка  «Птенчики свобода» | Укреплятьмышцы тазового пояса, ног, мышцыспины ибрюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию.  Развивать творческое мышлениеи  воображение детей. | **Разминка**подмузыку«Веселый зоосад», «Путешествие на  сказочномсамолете».  **Упражнения:**«крылышки»,  «хвостик»,«ножницы», приседания, «лодочка»,  «коробочка», «березка»,  «колесико».**Импровизация:** птенчикилисточек,которых кружит ветер.  **Музыкально-подвижнаяигра**  «Роботыизвездочки».  **Упражнениянадыхание:**  «Калейдоскоп». | Гимнастический коврикнакаждого ребенка, музыкальное  сопровождение |
| **Декабрь** | | | | |
| 9-  10 | «Сказкииз сундука»  Игра-сказка  «Птенчики свобода» | Укреплять мышцы тазовогопояса,ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию.  Развиватьтворческое мышление и  воображениедетей. | **Разминка**подмузыку«Веселый зоосад», «Путешествие на  сказочномсамолете».  **Упражнения:**«крылышки»,  «хвостик»,«ножницы», приседания, «лодочка»,  «коробочка», «березка»,  «колесико».**Импровизация:** птенчикилисточек,которых кружит ветер.  **Музыкально-подвижнаяигра**  «Роботыизвездочки».  **Упражнениянадыхание:**  «Калейдоскоп». | Гимнастический коврикнакаждого ребенка, музыкальное  сопровождение |
| 11-  12 | «Сказкииз сундука»  Игра-сказка  «Кто сильнее» | Укреплять мышцы тазовогопояса,ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию.  Развиватьтворческое мышление и  воображениедетей. | **Разминка**«Веселомаршируем»,  «Веселая игра». **Упражнения:**отжимания, приседания, легкий бег на месте, **Упражнения пилатес:** «лодочка»,  «березка»,«крабик»,«рыбка». **Снятие напряжения рук и ног.**  **Музыкально-подвижнаяигра**  «Змейкасворотцами» | Гимнастический коврикнакаждого ребенка, музыкальное  сопровождение |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Январь** | | | | |
| 13-  14 | «Сказкииз сундука»  Игра-сказка  «Листочек» | Укреплять мышцы тазовогопояса,ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию.  Развиватьтворческое мышление и  воображениедетей. | **Разминка**подмузыку«Веселый зоосад», «Путешествие на  сказочномсамолете».  **Упражненияпилатес:**  «ножницы»,«стебелек»,  «птичка», «гусеница», наклоны корпуса, подъемы на полупальцы, поскоки, приставной шаг, растяжка **Снятиенапряжениярукиног. Музыкально-подвижная игра**  «Змейкасворотцами» | Гимнастический коврикнакаждого ребенка, шапочка  «ежика», музыкальное сопровождение |
| 15-  16 | «Сказки из сундука» Игра-сказка  «Листочек» | Укреплять мышцы тазовогопояса,ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию.  Развиватьтворческое мышление и  воображениедетей. | **Разминка**подмузыку  «Волшебныйкруг»,«Забавные превращения» **Упражненияпилатес:**  «ножницы»,  «стебелек»,«птичка»,«гусеница», наклоны корпуса, подъемы на полупальцы,поскоки,приставной шаг, растяжка  **Снятиенапряжениярукиног. Музыкально-подвижная игра**  «По дубочкупостучишь». | Гимнастический коврикнакаждого ребенка, шапочка  «ежика», музыкальное сопровождение |
| **Февраль** | | | | |
| 17-  18 | «Сказкииз сундука»  Игра-сказка  «Новый день» | Укреплять мышцы тазовогопояса,ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию.  Развиватьтворческое мышление и  воображениедетей. | **Разминка**подмузыку«Чудесана Севере»  **Упражненияпилатес:**  «складочка»,«ножницы»,  «птичка»,«ласточка»,«хвостик», ходьба с натянутым носком **Снятие напряжения рук и ног. Музыкально-подвижная игра**  «По дубочкупостучишь» | Гимнастический коврикнакаждого ребенка, шапочка  «ежика», музыкальное сопровождение |
| 19-  20 | «Сказкииз сундука»  Игра-сказка  «Новый день» | Укреплять мышцы тазовогопояса,ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию.  Развиватьтворческое мышление и  воображениедетей. | **Разминка**подмузыку«Веселая игра».  **Упражненияпилатес:**  «складочка»,«ножницы»,  «птичка»,«ласточка»,«хвостик», ходьба с натянутым носком **Снятие напряжения рук и ног. Музыкально-подвижная игра**  «Семьсвечей» | Гимнастический коврикнакаждого ребенка, шапочка  «ежика», музыкальное сопровождение |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 21-  22 | «Сказкииз сундука»  Игра-сказка  «Маленькие радости» | Укреплять мышцы тазовогопояса,ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию.  Развиватьтворческое мышление и  воображениедетей. | **Разминка**шеи,суставоврукиног, стоп  **Упражнения:**«хвостик»,  «бабочка»,  «колесико»,«лодочка»,«березка»,  «крабик», «ножницы», «ласточка», подскоки,ходьбанапятках,ходьба на полупальцах.  **Импровизация.**  **Снятиенапряжениярукиног. Музыкально-подвижная игра**  «Снежинкилетайте» | Гимнастический коврикнакаждого ребенка, шапочка  «ежика», музыкальное  сопровождение |
| **Март** | | | | |
| 23-  24 | «Сказкииз сундука»  Игра-сказка  «Превращение капельки в снежинку» | Укреплять мышцы тазовогопояса,ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию.  Развиватьтворческое мышление и  воображениедетей. | **Разминка** «Самолет», ходьба с высоким подниманием колен, ходьба на полупальцах**Упражнения:**вытяжкакорпуса, прыжки, растяжка, «самолет»,  «лодочка», наклоны корпуса. **Снятиенапряжениярукиног. Музыкально-подвижная игра**  «Снежинкилетайте» | Гимнастический коврикнакаждого ребенка, шапочка  «ежика», музыкальное сопровождение |
| 25-  26 | «Сказкииз сундука»  Игра-сказка  «Магазин игрушек» | Укреплять мышцы тазовогопояса,ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию.  Развиватьтворческое мышление и  воображениедетей. | **Разминка**шеи,стопикистей  **Упражнения:**«йоги»,«птичка»,  «кошечка»,растяжка,приседания, бег на полупальцах, прыжки.  **Упражнениянаритм. Импровизация.**  **Снятиенапряжениярукиног. Музыкально-подвижная игра**  «Семьсвечей» | Гимнастический коврикнакаждого ребенка, шапочка  «ежика», музыкальное сопровождение |
| **Апрель** | | | | |
| 27-  28 | «Сказкииз сундука»  Игра-сказка  «Кто сильнее?» | Укреплять мышцы тазовогопояса,ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию.  Развиватьтворческое мышление и  воображениедетей. | **Разминка** под музыку «Веселая игра».**Упражнения:**отжимания, приседания, легкий бег на месте,  «лодочка»,«йоги»,прыжки,  «березка»,«рыбка»,наклоны корпуса  **Снятиенапряжениярукиног. Музыкально-подвижная игра**  «Ворон» | Гимнастический коврикнакаждого ребенка, шапочка  «ежика», музыкальное сопровождение |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 29 | «Сказкииз сундука»  Игра-сказка  «Семечко» | Укреплять мышцы тазовогопояса,ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию.  Развиватьтворческое мышление и  воображениедетей. | **Разминка**стоп,шеи,суставоврук  **Упражнения:**«йоги»,«рыбка»,  «колесико»,«лодочка», «корешок»,  «ласточка», «ветерок», растяжка, подскоки, приставной шаг, подъемынаполупальцы,прыжки на одной ноге. **Снятие напряжения рук и ног.**  **Музыкально-подвижнаяигра**  «Здравствуйте» | Гимнастический коврикнакаждого ребенка, шапочка  «ежика», музыкальное сопровождение |
| **Май** | | | | |
| 30 | «Сказкииз сундука»  Игра-сказка  «Травинка» | Укреплять мышцы тазовогопояса,ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию.  Развиватьтворческое мышление и  воображениедетей. | **Разминка** шеи, суставов рук **Упражнения:**«ветерок»,наклоны вперед и прогибы назад, наклоны корпуса, «хвостик», «собака»,  «ножницы»,бегнаполупальцах, растяжка.  **Импровизация.**  **Снятиенапряжениярукиног. Музыкально-подвижная игра**  «Солнышкоидождик» | Гимнастический коврикнакаждого ребенка, шапочка  «ежика», музыкальное сопровождение |
| 31 | Мониторинг | | | |
| 32 | Открытое занятие  совместно с родителями. | Приобщать родителей к оздоровительной деятельности  средствамиигрового стретчинга | - Совместная с родителями корригирующаяходьба,бег;   * Упражнениянарастяжкупо показу детей;   -дыхательныеупражнения;   * подвижнаяигра«Большиеи маленькие»   -Массажрукиногродителями своим детям | Открытоезанятие совместно с родителями. |
| ИТОГОЗАНЯТИЙ:32 занятия | | | | |

**Формыработыс детьми**:

* Групповыеигровыезанятия.
* Обобщающиезанятия.
* Занятия–беседы.
* Наблюденияпедагога.
* Сюжетныеигровые ситуации.
* Открытыеигровыезанятиядля родителей.

# Раздел3.Организационно-педагогическиеусловия

## Кадровыеусловия(сведенияопедагогах):

Программуреализует1педагог.

## Материально–техническоеобеспечение:

Занятия по программе проходят в спортивном зале ДОО, который оснащѐннеобходимыми **средствами и оборудованием**:

* техническиесредствадлямузыкальногосопровождения;
* массажерыимассажныедорожкидлякорригирующей ходьбы;
* гимнастическиековрики, т.к.многие упражнениявыполняютсяизположений сидя,лежа на животе и спине;
* оборудованиедляподвижныхигр(обручи,кубы,дуги,маты).

## Методическоеобеспечение:

1. **Музыкальныепроизведения**
   * Д.ВердиМаршизоперы«Аида»
   * В.Герчик«Сверчок»
   * М.Глинка«Детскаяполька»,«Жаворонок»
   * Д.Гречанинов«Вальс»
   * Э.ГригОтрывкиизоперы «ПерГюнт»,«Вальс»
   * Ш.Гуно«Вальс»
   * И.Дунаевский«Полька»
   * Д.Кабалевский «Клоуны»,«Марш»,полькаизоперетты«Веснапоет»
   * Л.Книппер«Почемумедведьзимойспит»
   * М.Карасев«Конь»,«Рыбка»,«Медвежата»,«Песнязайцев»
   * С.Майкапар«Вальс», «Мотылек», «Полька»
   * Н.Метлов«Зимапрошла»
   * В.Моцарт «Турецкоерондо»
   * М.Мусоргский«Гопак»
   * А.Петров«Вальс»
   * Л.Половинкин«Медвежонок»
   * С.Прокофьев «Марш»,«Вальс»
   * М.Старокадомский«Зайчик»
   * А.ХачатурянОтрывок избалета«Гаяне»
   * П.ЧайковскийВальсизбалета«Спящаякрасавица»;избалета «Щелкунчик»:
   * «Китайскийтанец»,«Испанскийтанец»;из«Детскогоальбома»:«Немецкая песенка»,
   * «Итальянскаяпесенка»,«Неаполитанскаяпесенка»,«Вальс»,«Старинная французская песенка»
   * Д.Шостакович«Вальс–шутка», «Музыкальныймомент»,«Фореллен–квинтет»
   * Р.Шуман «Веселыйкрестьянин»
   * Русскиенародныепесни:«Восадуливогороде», «Нагоре-токалина», «Земелюшка – чернозем», «Как у наших у ворот», «Светит месяц», «Как под яблонькой», «Из-

под дуба»,

* + «Лявониха», «Ах,высени», «Пойдуль,выйдулья», «Яскомариком», «Какна тоненький ледок»,
  + «Ходиламладешенька».
  + Народныетанцы:«Яблочко»,«Крыжанок»,«Сырба»,«Лезгинка»,«Леткис».
  + Народныепесни:«Сулико»,«Бульба»,«Гусята».
  + Сборникидетскихпесен,звукиживойприроды,музыкадлярелаксации.
  + «Малышиптички», Волшебныеголосаприроды,(Музыкадля малышей);
  + «Волшебствоприроды»,(Музыкадлямалышей);
  + «Русскиекомпозиторы»,(Малышиклассика).

1. Наглядныесхемыдвиженийирастяжекдлядетей(картотека)
2. Картотекапредметныхкартинок
3. Назарова А. Г.«Игровой стретчинг» - методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста, СПб, 2017.
4. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2016.
5. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг для дошкольников. - М.: ТЦ Сфера, 2017.
6. Тарасова Т. А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: МетодическиерекомендациидляруководителейипедагоговДОУ.–М.:ТЦСфера,2005.

# Раздел4.Оценкакачестваосвоенияпрограммы.

Формы определения результативности программы дополнительного образования: контрольноезанятие,открытыезанятия,участиевсоревнованиях,праздниках,отчетные концерты.

## Оценочныематериалы.

Оценка умений проводится через контрольное посещение занятий, в ходе которых выявляется уровень освоения курса детьми данного возраста. Результат отслеживается через диагностирование деятельности детей, которое проводится в начале учебного года (октябрь) и в конце (май). Инструментарий для проведения контрольных занятий по фитнесу:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф. И.  ребенка | Равновесие | | Гибкость | | Быстрота | | Сила мышц  живота | | Сила мышц  спины | | Знание базовых  элементов | | Уровень усвоения  программы | |
|  | н.г. | к.г. | н.г. | к.г. | н.г. | к.г. | н.г. | к.г. | н.г. | к.г. | н.г. | к.г. | н.г. | к.г. |

## Диагностическиеметодики

### Равновесие

Упражнение «Фламинго» Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторонуна 30 градусов, руки на пояс (сек).Фиксируется все в секундах, а так же оценивается характер балансировки.

МАЛЬЧИКИ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| возраст (лет) | Уровнифизическойподготовленностииоценка | | | | |
| высокий | выше среднего | средний | ниже среднего | низкий |
| 5 | <11,2 | 11,3-11,2 | 12,0-11,7 | 12,5-12,1 | >12,5 |
| 6 | <10,6 | 11,9-10,6 | 11,3-11,0 | 11,7-11,1 | >11,8 |
| 7 | <10,0 | 10,4-10,0 | 10,9-10,5 | 11,3-11,0 | >11,4 |

ДЕВОЧКИ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| возраст (лет) | Уровнифизическойподготовленностииоценка | | | | |
| высокий | выше среднего | средний | ниже среднего | низкий |
| 5 | <11,4 | 11,8-11,4 | 12,2-11,9 | 12,8-12,3 | >12,5 |
| 6 | <10,8 | 11,1-10,8 | 11,5-11,2 | 12,0-11,7 | >11,8 |
| 7 | <10,2 | 10,6-10,2 | 11,1-10,7 | 11,6-11,2 | >11,4 |

### Гибкость

Наклон туловища вперед из положения сидя. На полу проводятся две прямые перпендикулярные пересекающиеся линии.

|  |  |
| --- | --- |
| С | А  01 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
|  | Б |

Ребенок (без обуви) садиться со стороны С так, чтобы пятки находились рядом с линией АБ, но не касались ее. Расстояние между пятками 20-30 см. Ступни стоят вертикально, руки вперед, ладонями вниз. Партнер прижимает колени ребенка к полу, не позволяет сгибать ноги во время наклона. Выполняется три медленных предварительных наклона. Четвертый наклон – зачетный, выполняется за 3 сек. Результат засчитывается по кончикам пальцев рук, он может быть результатом «+» или «-», точность до 0,5 см.

МАЛЬЧИКИ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| возраст (лет) | Уровнифизическойподготовленностииоценка | | | | |
| высокий | выше среднего | средний | ниже среднего | низкий |
| 5 | <9 | 7-9 | 2-6 | 0-1 | >1 |
| 6 | <10 | 9-10 | 3-7 | 1-2 | >1 |
| 7 | <11 | 9-11 | 4-8 | 2-3 | >2 |

ДЕВОЧКИ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| возраст (лет) | Уровнифизическойподготовленностииоценка | | | | |
| высокий | выше среднего | средний | ниже среднего | низкий |
| 5 | <11 | 9-11 | 4-8 | 1-3 | >1 |
| 6 | <13 | 10-13 | 5-9 | 2-4 | >2 |
| 7 | <18 | 15-18 | 9-14 | 4-8 | >1 |

### Быстрота

Исходное положение стойка за линией старта, одна из стоп расположена у самой линии, вторая сзади, в удобном для ребенка положении. На линии старта стоят два пластиковых кубика. После сигнала нужно, взять один кубик, как можно быстрее добежать до противоположной ограничительной линии, и положит кубик на нее, затемразвернувшись добежать назад за линию старта, взять второй кубик и добежать до финиша. Фиксируется время от старта до момента, когда ребенок положил последний кубик на линию (точность до 0,1 с.). Попытка не засчитывается, если ребенок бросает или роняет кубик. Расстояние между линиями 10м.

МАЛЬЧИКИ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| возраст (лет) | Уровнифизическойподготовленностииоценка | | | | |
| высокий | выше среднего | средний | ниже среднего | низкий |
| 5 | <11,2 | 11,3-11,2 | 12,0-11,7 | 12,5-12,1 | >12,5 |
| 6 | <10,6 | 10,9-10,6 | 11,3-11,0 | 11,7-11,1 | >11,8 |
| 7 | <10,0 | 10,4-10,0 | 10,9-10,5 | 11,3-11,0 | >11,4 |

ДЕВОЧКИ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| возраст (лет) | Уровнифизическойподготовленностииоценка | | | | |
| высокий | выше среднего | средний | ниже среднего | низкий |
| 5 | <11,4 | 11,8-11,4 | 12,2-11,9 | 12,8-12,3 | >12,5 |
| 6 | <10,8 | 11,1-10,8 | 11,5-11,2 | 12,0-11,7 | >11,8 |
| 7 | <10,2 | 10,6-10,2 | 11,1-10,7 | 11,6-11,2 | >11,4 |

### Силамышцживота

Ребенок лежит на гимнастическом коврике на спине, руки за головой, ноги удерживаются (колени прямые). По команде, ребенок поднимется до вертикали, затем возвращается в исходное положение. Упражнение засчитывается количество раз за 1 мин.

МАЛЬЧИКИ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| возраст (лет) | Уровнифизическойподготовленностииоценка | | | | |
| высокий | выше среднего | средний | ниже среднего | низкий |
| 5 | <20 | 17-20 | 7-16 | 3-6 | >3 |
| 6 | <22 | 20-22 | 9-19 | 6-8 | >6 |
| 7 | <26 | 23-26 | 13-22 | 9-12 | >9 |

ДЕВОЧКИ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| возраст (лет) | Уровнифизическойподготовленностииоценка | | | | |
| высокий | выше среднего | средний | ниже среднего | низкий |
| 5 | <16 | 14-16 | 5-13 | 2-4 | >2 |
| 6 | <20 | 18-20 | 9-17 | 6-8 | >6 |
| 7 | <23 | 21-23 | 11-20 | 8-10 | >7 |

### Силамышцспины

Ребенок ложится на край скамейки лицом вниз, на опоре находиться только нижняя часть тела от пояса и ниже. Взрослый держит ребенка за ноги. Ребенок опирается руками о пл. По сигналу взрослого, он ставит руки на пояс, прогибается, задерживается в этом положении как можно дольше. Голову не поднимать, смотреть на пол. Оценивается длительность удержания в секундах.

МАЛЬЧИКИ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| возраст (лет) | Уровни физической подготовленности и  оценка | | | | |
| высокий | выше среднего | средний | ниже среднего | низкий |
| 5 | <46 | 44-46 | 42-43 | 35-41 | >35 |
| 6 | <54 | 50-54 | 45-49 | 41-44 | >41 |
| 7 | <74 | 65-74 | 59-64 | 54-58 | >54 |

ДЕВОЧКИ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| возраст (лет) | Уровнифизическойподготовленностииоценка | | | | |
| высокий | выше среднего | средний | ниже среднего | низкий |
| 5 | <47 | 46-47 | 43-45 | 37-42 | >36 |
| 6 | <55 | 51-55 | 46-50 | 42-45 | >42 |
| 7 | <75 | 66-75 | 60-65 | 55-59 | >55 |

### Знаниебазовыхэлементов

Оценивается правильное выполнение основных элементов упражнений, четкость исходных положений, соблюдение отдельных частей тела в упражнении, умения анализировать движение, контролировать и самооценивать качество выполнения упражнения, гибкость, выносливость, сохранение статичного равновесия в процессе двигательной деятельности.

МАЛЬЧИКИиДЕВОЧКИ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| возраст (лет) | Уровнифизической  подготовленностии оценка | | | | |
| высокий | выше среднего | средний | ниже среднего | низкий |
| 5 | выполняетв | выполняетв | выполняетв | выполняетв | выполняет |
| быстром | быстром | медленном | медлнном | только по |
| 6 |
| темпе | допуская  неточностив движениях | темпе | темпе допуская  неточностив | показу педагога |
| 7 |
|  |  |  |  | движениях |  |

# Списокиспользуемойлитературы:

1. БуренинаА.И.«Ритмическаяпластикадлядошкольников»,СПб..1994;
2. ЛитвиноваО.М. «СистемафизическоговоспитаниявДОУ»,Учитель,Волгоград:2007;
3. НазароваА.Г. «Пилатес»,Методикаработысдетьмидошкольногоимладшего школьного возраста, СПб., 2006;
4. НазароваА.Г.«Танцеватьмогутвсе!»,Танцевально-методическийматериалдляработыс детьми дошкольного и младшего школьного возраста. СПб.,2007;
5. НазароваА.Г. «Сюжетно-ролевыеигры»,ПриложениекметодикепилатесаСПб., 2007;
6. СулимЕ.В. «Занятияпофизкультуревдетскомсаду:игровойстретчинг»,М.,Сфера, 2012.
7. СулимЕ.В.«Детскийфитнес.Физкультурныезанятиядлядетей3-5лет.М.,Сфера, 2014.