

общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по
художественно-эстетическому развитию детей Калининского района Санкт-Петербурга

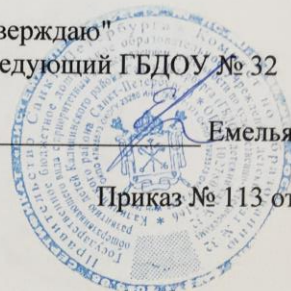
Принято решением
педагогического совета

Протокол № 5 от 31.05.22

"Утверждаю"
Заведующий ГБДОУ № 32

Емельянова М.В.

Приказ № 113 от 30.08.22



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
"Детский фитнес"
возраст учащихся: от 4 до 5 лет
срок реализации: 1 год**

Разработчик программы:
педагог дополнительного образования
Борисова Татьяна Владимировна

Санкт-Петербург

2022 г

СОДЕРЖАНИЕ

1	Пояснительная записка	3
2	Учебный план	5
3	Рабочая программа	6
4	Оценочные и методические материалы	13
4	Приложение	16

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы: предлагаемая программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность, которая является важным направлением в физическом развитии. Программа направлена на развитие у детей координации и ловкости движений, гибкости и пластичности, чувства ритма, внимания и быстроты реакции, повышает способность ориентироваться в пространстве, укрепляет осанку и мышцы ребенка, помогает приобрести отличную физическую форму и приобщает к здоровому образу жизни.

Актуальность программы: в современных условиях развития общества проблема здоровья детей является всегда актуальной. Каждый родитель желает, чтобы его ребенок был крепким, сильным, а главное, здоровым. Укрепление здоровья дошкольника зависит от разных факторов, в том числе и от повышения уровня двигательной активности детей. Поэтому актуальность программы заключается в оптимизации двигательной деятельности детей посредством занятий фитнесом для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования ценностей здорового образа жизни. Детский фитнес- это комплексы упражнений оздоровительного танца, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата содействующие оздоровлению различных функций и систем организма.

Уровень освоения программы: общекультурный

Адресат программы: программа предназначена для воспитанников 4-5 лет.

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

Задачи программы:

Обучающие

- 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.

Развивающие

- развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма;
- совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, умение ориентироваться в пространстве;
- развитие памяти, произвольного внимания, наблюдательности;
- развитие чувства ритма, музыкального слуха, умения 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, взаимоподдержке.

Условия реализации программы

Условия набора и формирования групп: принимаются все желающие.

Количество учащихся в группе: 10-12 чел.

Сроки реализации программы: 1 год

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятия для возрастной группы 4-5 лет – 20 минут.

Особенности организации образовательного процесса:

Основа Программы «Детский фитнес» — в ее вариативности, единстве обучения, воспитания и решения оздоровительных задач. Занятия составляются согласно педагогическим принципам, по своему содержанию должны соответствовать возрастным особенностям и физическим возможностям занимающихся. Учебный материал в них распределяется согласно принципу возрастания и чередования нагрузки.

Структура проведения занятий по танцевально-игровой гимнастике — общепринятая, и состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Деление на части относительно. Каждое занятие — это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

Подготовительная часть занимает от 5 до 15% общего времени и зависит от решения основных задач. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребенка — его центральную нервную систему, различные функции - к работе: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание. Для решения задач подготовительной части занятия в учебно - тематическом планировании представлены следующие средства танцевально-игровой гимнастики: игрогимнастика (строевые, общеразвивающие упражнения); игроритмика, музыкально-подвижные игры малой интенсивности, игры на внимание, игротанцы (танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы - несложные по координации или хорошо изученные), а также упражнения танцевально-ритмической гимнастики, отвечающие задачам подготовительной части занятия. Начинать его рекомендуется со строевых упражнений с использованием элементов игроритмики и подключением игры. Но возможны и другие варианты конструирования занятий, по усмотрению педагога и с учетом условий работы. Однако при этом необходимо помнить об основных педагогических принципах систематичности, постепенности, доступности и пр. Систему упражнений и игр надо строить от простого к сложному, от известного к неизвестному.

Основная часть длится от 70% до 85% общего времени. В этой части решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идет основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости и др. На этой стадии дается большой объем знаний, развивающих творческие способности детей, достигается оптимальный уровень физической нагрузки. В основную часть занятия могут входить все средства танцевально-игровой гимнастики: ритмические и бальные танцы, игропластика, креативная гимнастика и др.

Заключительная часть длится от 3% до 7% общего времени. В том случае если в основной части имеет место большая физическая нагрузка, время заключительной части увеличивается. Это создает условия для постепенного снижения нагрузки и обеспечивает постепенный переход от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей. В заключительной части занятия используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, игровой самомассаж. Если урок направлен преимущественно на разучивание нового материала и требует от детей максимального внимания, то необходима эмоциональная разрядка. В этом случае в заключительной части следует проводить музыкально-подвижные игры малой интенсивности (ходьба с речитативом, с песней, полюбившиеся детям ритмические танцы и другие задания).

Формы организации деятельности учащихся :

- познавательная беседа;
- игровые приемы и упражнения;
- объяснение;
- наглядно-демонстративный показ;

Планируемые результаты:

- Знают о назначении отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики;
- Умеют выполнять простейшие построения и перестроения;
- Умеют исполнять ритмические комплексы упражнений этого года обучения под музыку;
- Умеют ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок;
- Умеют выполнять простейшие элементы креативной гимнастики этого года обучения.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

	Возрастные группы
	Средняя № 2, 3 (от 4 до 5 лет)
Количество групп	3
Длительность занятий	20 мин
Количество учебных часов в неделю и в год	1/36

Сроки календарного учебного графика

№	Временной отрезок	Начало	Окончание	Длительность
1	Обучение по программе	01.09.2022	31.05.2023	36 недель
2	Продолжительность первого учебного периода	01.09.2022	31.12.2022	16 недель
3	Продолжительность второго учебного периода	09.01.2023	31.05.2023	20 недель

4	Сроки проведения педагогической диагностики	05.09.2022	05.09.2022	1 неделя
		15.05.2023	19.05.2023	1неделя
5	Продолжительность учебной недели	пятидневная рабочая неделя (понедельник, вторник, среда, четверг, пятница) с 7.00 до 19.00. Выходные дни: суббота, воскресенье, праздничные дни, в соответствии с законодательством Российской Федерации.		
6	Праздничные дни	31 декабря - 01 января – Новый год 7 января – Рождество 23 февраля – День защитника Отечества 8 марта – Международный женский день 1 мая – Праздник Весны и труда 9 мая - день Победы 12 июня – день Конституции России 4 ноября – День народного единства		

Модуль программы	Часы	Месяц проведения занятий								
		09	10	11	12	01	02	03	04	05
Вводное занятие	1	1								
Тематическое игровое занятие с педагогом	33	3	4	4	4	3	4	5	4	2
Проведение открытых занятий для родителей	1									1
Обобщающее занятие	1									1
ИТОГО		36 занятий								

№ занятия	Название темы	Количество часов		Всего часов	Формы контроля
		Теория	Практика		
1.	Вводное занятие «Хлопотушки»	1	-	1	ритм. танец «Полька-хлопушка»
2.	«Матушка-Россия»	0,5	0,5	1	танец «Матушка-Россия»
3.	«Светофор»	0,5	0,5	1	Строевые упр. «Светофор»
4.	«Космонавты»	0,5	0,5	1	муз. п/и «Космонавты»;
5.	«Часики»	0,5	0,5	1	танцевально-ритмическая

					гимнастика «Часики»
6.	Сюжетное занятие «Космическое путешествие на Марс»	0,5	0,5	1	игра «Парашютики»
7.	«Старый жук»	0,5	0,5	1	игроритмика на хлопки с паузой
8.	«Лыжники»	0,5	0,5	1	игроритмика на притопы с паузой
9.	«Карусельные лошадки»	0,5	0,5	1	танцевально- ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки»
10.	«Конники- спортсмены»	0,5	0,5	1	муз. п/и «Конники- спортсмены»
11.	«Автостоп»	0,5	0,5	1	ритм. танец «Автостоп»;
12.	Сюжетное занятие «На выручку карусельных лошадок»	0,5	0,5	1	муз. п/и «Конники- спортсмены»;
13.	«Песня короля»	0,5	0,5	1	п/и «Найди предмет»
14.	«Большая стирка»	0,5	0,5	1	муз. п/и «Музыкальные стулья»
15.	«Воробьиная дискотека»	0,5	0,5	1	танцевально- ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека»;
16.	Сюжетное занятие «Путешествие в Кукляндию»	0,5	0,5	1	танцевально- ритмическая гимнастика «Часики»
17.	«Большая прогулка»	0,5	0,5	1	ритм. танец «Большая прогулка»
18.	«Пальчики на ножках»	0,5	0,5	1	игроритмика на простейшие

					движения рук в различном темпе
19.	«Ну, погоди!»	0,5	0,5	1	танцевально- ритмическая гимнастика «Ну, погоди!»
20.	Сюжетное занятие «Лесное приключение»	0,5	0,5	1	муз. п/и «Усни- трава»
21.	«Сосулька»	0,5	0,5	1	танцевально- ритмическая гимнастика «Сосулька»;
22.	«Вару-вару»	0,5	0,5	1	ритм. танец «Вару-вару»;
23.	«Упражнения с платочками»	0,5	0,5	1	танцевально- ритмическая гимнастика «Упражнения с платочками»;
24.	Сюжетное занятие «Времена года»	0,5	0,5	1	игра «Поход»
25.	«Карлики и великаны»	0,5	0,5	1	п/и «Карлики и великаны»
26.	«Повторялки»	0,5	0,5	1	ритм. танец «Матушка- Россия»;
27.	«Ай, да я!»	0,5	0,5	1	музыкально- творческая игра «Ай, да я!»;
28.	«Творческая импровизация»	0,5	0,5	1	музыкально- творческая игра «Творческая импровизация»;
29.	"На крутом берегу"	0,5	0,5	1	танцевально- ритмическая гимнастика «На крутом берегу»
30.	"Если весело живется"	0,5	0,5	1	ритмический танец «Если весело живется»,
31.	"Эхо"	0,5	0,5	1	муз. п/и «Эхо»,

32.	"Что запомнил-повтори"	0,5	0,5	1	танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой»,
33.	«Вспомни-повтори»	0,5	0,5	1	креативная гимнастика
34.	«Вспомни-повтори и закрепи»	0,5	0,5	1	музыкально-творческая игра «Творческая импровизация»
35.	Открытое занятие для родителей «В мире музыки и танца»	1	-	1	музыкально-творческая игра «Ай, да я!»
36.	Итоговое занятие педагога с детьми	1	-	1	Конкурс «Кто точнее ответит?»

3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Содержание программы первого года обучения для возрастной группы 4-5 лет

Месяц	Тема	Содержание работы
Сентябрь	Тема 1 Вводное занятие «Хлопотушки»	Теория Познакомить и напомнить технику безопасности
		Практика Строевые упр.: построение в шеренгу и колонну, ходьба на носках и с высоким подниманием бедра, построение в круг; игровитмика на хлопки; ОРУ б/п; хореографические упр. на позиции рук; танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону; ритм. танец «Полька-хлопушка»; муз. п/и «Музыкальное эхо»; упр. на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки
	Тема 2 Педагогическая диагностика	Теория Правила поведения на занятиях
		Практика Ходьба, бег с заданиями по кругу, перестроения, хлопки под музыку, импровизация на заданную тему
	Тема 3 «Матушка-Россия»	Теория Поговорить о своей родине
		Практика

		Строевые упр.: передвижение в обход, шагом и бегом, бег по кругу и по ориентирам; ОРУ б/п; хореографические упр., танцевальные шаги, ритм. танец (занятие 1); танец «Матушка-Россия»; муз. п/и (занятие 1); упр. на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки
	Тема 4 «Светофор»	Теория Познакомить с правилами перестроения, выучить речитатив
		Практика Строевые упр. «Светофор»: перестроение из одной шеренги в три под речитатив; игроритмика на шаги под счет; ОРУ на полу; хореографические упр., танцевальные шаги (занятие 1); танец «Матушка-Россия»; упр. на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки
Октябрь		
	Тема 5 «Космонавты»	Теория Познакомить с правилами игры и выучить слова игры
		Практика Строевые упр. (занятие 2); игроритмика (занятие 3); ОРУ на полу; хореографические упр., танцевальные шаги (занятие 1); танец «Матушка-Россия»; муз. п/и «Космонавты»; игровой самомассаж
	Тема 6 «Часики»	Теория Познакомить с правилами и способом перестроения
		Практика Строевые упр.: передвижение в обход шагом и боком, повороты переступанием; игроритмика (занятие 3); ОРУ б/п; танцевальные шаги (занятие 1); танцевально-ритмическая гимнастика «Часики»; упр. на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки
	Тема 7 Сюжетное занятие «Космическое путешествие на Марс»	Теория Познакомить со значением физ. подготовки и закаливания космонавтов
		Практика Вход в зал маршем в обход, построение в шеренгу; комплекс зарядки под речитатив; упр. для развития силы, формирования осанки; ОРУ типа «робот»; упр. игропластики на укрепление мышц спины, силы мышц рук и ног; игра «Парашютики»; танец «Полька-хлопушка»; муз. п/и «Космонавты»; танец «Матушка-Россия»; подведение итогов и награждение
	Тема 8 «Старый жук»	Теория Разучить текст речитатива упражнений на расслабление
		Практика Строевые упр. (занятие 5); игроритмика на хлопки с паузой; ритм. танец «Старый жук»; танцевально-ритмическая гимнастика «Часики»; пальчиковая гимнастика; упр. на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки

Ноябрь	Тема 9 «Лыжники»	Теория Разучить текст речитатива строевых упражнений
		Практика Строевые упр. в образно-двигательных движениях «Лыжники»; игровая ритмика на притопы с паузой; ритм. танец «Старый жук»; танцевально-ритмическая гимнастика «Часики»; игровой самомассаж
Декабрь	Тема 10 «Карусельные лошадки»	Теория Закрепить текст речитатива строевых упр. и упражнений на расслабление
		Практика Строевые упр. (занятие 8); игровая ритмика на хлопки и притопы с паузой; ритм. танец «Старый жук»; танцевально-ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки»; муз. п/и «Поезд»; игровая пластика для развития мышечной силы; пальчиковая гимнастика; упр. на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки
	Тема 11 «Конники-спортсмены»	Теория Познакомить с правилами игры
Январь		Практика Строевые упр.: перестроение в шеренгу и колонну; муз. п/и «Конники-спортсмены»; ритм. танец «Автостоп»; танцевально-ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки»; пальчиковая гимнастика; упр. на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки
	Тема 12 «Автостоп»	Теория Познакомить с правилами и способом перестроения
		Практика Строевые упр.: бег по кругу и ориентирам «змейкой»; муз. п/и «Конники-спортсмены»; ритм. танец «Автостоп»; танец. шаги: сочетание приставных и скрестных шагов в сторону; танцевально-ритмическая гимнастика (занятий 5 и 9); акробатические упр.: равновесие на одной ноге с опорой и без нее; игровая ритмика «велосипед»
Февраль	Тема 13 Сюжетное занятие «На выручку карусельных лошадок»	Теория Закрепление правил поведения в зале
		Практика Построение в шеренгу; танцевально-ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки»; ритм. танец «Автостоп»; муз. п/и «Конники-спортсмены»; подведение итогов
	Тема 14 «Песня короля»	Теория Познакомить с поворотами во круг своей оси на месте
		Практика Строевые упр.: построение в круг; игровая ритмика на поочередное поднятие и опускание рук; танц. шаги: мягкий высокий шаг на носок, поворот на 360° на носках; хореографические упр.: полуприсяды, стоя боком к опоре, выставление ноги в сторону на носок,

Март		повороты направо (наоево), переступая на носках, держась за опору; танцевально-ритмическая гимнастика «Песня короля»; муз. п/и «Найди предмет»
	Тема 15 «Большая стирка»	Теория Проговорить способы и последовательность процесса стирки
		Практика Строевые упр. (занятие 13); игроритмика на хлопки; ритм. танец «Большая стирка»; танцевально-ритмическая гимнастика «Песня короля»; муз. п/и «Музыкальные стулья»; игровой самомассаж
	Тема 16 «Воробьиная дискотека»	Теория Закрепить текст речитатива игрового самомассажа
Практика Строевые упр. построение в шеренгу; хореографические упр. по позициям рук; танц. шаги: комбинации; танцевально-ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека»; муз. п/и «Музыкальные стулья»; игровой самомассаж		
Апрель	Тема 17 Сюжетное занятие «Путешествие в Кукляндию»	Теория Вспомнить знаки светофора
		Практика Вход в зал в сцеплении за руки; танцевально-ритмическая гимнастика «Часики»; игра «Автомобили»; ритм. танец «Большая стирка»; танцевально-ритмическая гимнастика «Песня короля»; муз. п/и «Музыкальные стулья»; подведение итогов
Май	Тема 18 «Большая прогулка»	Теория Разучить текст речитатива акробатических упражнений
		Практика Строевые упр.: построение врассыпную; ОРУ б/п; акробатические упр. лежа; танц. шаги (занятие 13); ритм. танец «Большая прогулка»; муз. п/и «Воробышки»; упр. на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки
	Тема 19 «Пальчики на ножках»	Теория Закрепить текст речитатива акробатических упражнений и разучить текст самомассажа
		Практика Строевые упр.: построение в шеренгу, сцепившись за руки; игроритмика на простейшие движения рук в различном темпе; ритм. танец «Большая прогулка»; акробатические упр. (занятие 11); танцевально-ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека»; муз. п/и «Воробышки»; игровой самомассаж
Тема 20 «Ну, погоди!»	Теория Познакомить с правилами игры и разучить речитатив	
	Практика Строевые упр. (занятие 2); игроритмика (занятие 18); танц. шаги: переменный и русский хороводный шаг;	

		танцевально-ритмическая гимнастика «Ну, погоди!»; муз. п/и «Усни-трава»; упр. на расслабление
	Тема 21 Сюжетное занятие «Лесное приключение»	Теория Закрепить текст речитатива и правила игр
		Практика Игра «Найди свое место»; ритм. танец «Большая прогулка»; ОРУ под речитатив; игра «День-ночь»; танцевально-ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека»; муз. п/и «Усни-трава»; подведение итогов
	Тема 22 «Сосулька»	Теория Познакомить с правилами игры
		Практика Строевые упр.: построение в круг; игроритмика (занятие 18); креативная гимнастика «Магазин игрушек»; хореографические упр. из пройденных элементов; танцевально-ритмическая гимнастика «Сосулька»; муз. п/и «Птица без гнезда»; упр. на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки
	Тема 23 «Вару-вару»	Теория Познакомить с правилами игры и разучить текст игры
		Практика Строевые упр.: построение в шеренгу; игроритмика (занятие 18); ритм. танец «Вару-вару»; танцевально-ритмическая гимнастика «Сосулька»; муз. п/и «Два мороза»; упр. на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки
	Тема 24 «Упражнения с платочками»	Теория Разучить игровой самомассаж
		Практика Строевые упр.: построение в шеренгу, колонну и круг; ОРУ с платочками»; танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнения с платочками»; ритм. танец «Вару-вару»; акробатические упр.: комбинации изученного; игровой самомассаж
	Тема 25 Сюжетное занятие «Времена года»	Теория Ознакомить детей с временами года
		Практика Бег и прыжки по кругу под речитатив»; танцевально-ритмическая гимнастика «Ну, погоди!»; танцевально-ритмическая гимнастика «Сосулька»; танец «Автостоп»; танцевально-ритмическая гимнастика с платочками»; игра «Поход»; подведение итогов
	Тема 26 «Карлики и великаны»	Теория Разучить текст пальчиковой гимнастики, познакомить с правилами игры
		Практика Строевые упр.: построение в круг; муз. п/и «Карлики и великаны»; ритм. танец «Вару-вару»; танцевально-ритмическая гимнастика (повтор изученного); ритм.

		танец (повтор изученного); игропластика на расслабление; пальчиковая гимнастика
Тема 27 «Повторялки»	Теория	Закрепить текст пальчиковой гимнастики и правила игры
	Практика	Строевые упр. (занятие 23); муз. п/и «Карлики и великаны»; ритм. танец «Матушка-Россия»; танцевально-ритмическая гимнастика (повтор изученного); пальчиковая гимнастика
Тема 28 «Ай, да я!»	Теория	Познакомить с правилами игры креативной гимнастики
	Практика	Строевые упр.: построение в круг; муз. п/и «Карлики и великаны»; хореографические упр. (занятие 21); танцевально-ритмическая гимнастика «Часики», «карусельные лошадки; креативная гимнастика: музыкально-творческая игра «Ай, да я!»; упр. на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки
Тема 29 «Творческая импровизация»	Теория	Познакомить с правилами игры креативной гимнастики
	Практика	Строевые упр. «Светофор»; танцевально-ритмическая гимнастика «Песня короля», «Воробьиная дискотека»; креативная гимнастика: музыкально-творческая игра «Творческая импровизация»; упр. на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки
Тема 30 «Вспомни-повтори»	Теория	Закрепить правила игры креативной гимнастики
	Практика	Строевые упр. (занятие 23); танцевально-ритмическая гимнастика «Ну, погоди!», «Сосулька»; креативная гимнастика: музыкально-творческая игра «Ай, да я!»; игровой самомассаж
Тема 31 «Вспомни-повтори и закрепи»	Теория	Закрепить правила игры креативной гимнастики
	Практика	Строевые упр. (занятие 11); танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с платочком»; танец «Большая прогулка», «Вару-вару», «Матушка-Россия»; креативная гимнастика: музыкально-творческая игра «Творческая импровизация пальчиковая гимнастика
Тема 32 «Повторялки»	Теория	Повторить изученные понятия
	Практика	Вход в зал, портер, танец «На ромашковом лугу», «Солнышко», муз.п/и «Кошка и мышки»
Тема 33	Теория	Закрепить географию сцены

	«Закреплялки»	Практика Вход в зал в обход «Самовар», разминка «Кря», «Рыжий кот», ОРУ «Лесная зарядка, танец «Цыплят»
	Тема 34 Педагогическая диагностика	Теория Задания по схемам Практика Ходьба, бег с заданиями, перестроения, хлопки с заданиями под счет,
	Тема 35 Открытое занятие для родителей «В деревню к бабушке»	Теория Правила проведения открытого занятия Практика Вход в зал в обход «Самовар», разминка «Кря», «Рыжий кот», портер «Коротышки», ОРУ «Лесная зарядка», танец «На ромашковом лугу», «Солнышко», «Цыплят», муз.п/и «Кошка и мышки»
	Тема 36 Итоговое занятие	Теория Конкурс «Кто точнее ответит» (по понятиям) Практика Все муз. игры, проходимые за год

Календарно-тематическое планирование

Теория 0,2, практика 0,8 от одного часа занятий с детьми

Тема	Часы	Месяц проведения занятий								
		09	10	11	12	01	02	03	04	05
Вводное занятие «Хлопотушки»	1	1								
Педагогическая диагностика	1	1								
«Матушка-Россия»	1	1								
«Светофор»	1	1								
«Космонавты»	1		1							
«Часики»	1		1							
Сюжетное занятие «Космическое путешествие на Марс»	1		1							
«Старый жук»	1		1							
«Лыжники»	1			1						
«Карусельные лошадки»	1			1						
«Конники- спортсмены»	1			1						
«Автостоп»	1			1						
Сюжетное занятие	1				1					

4.ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Реализация Программы предполагает оценку индивидуального развития детей.

Анализ деятельности детей осуществляется в процессе наблюдения за ними.

Способы проверки знаний, умений и навыков детей:

Основной метод педагогической диагностики- систематическое наблюдение проявлений детей, оценки выполнения ими различных заданий.

Цель диагностики- выявление уровня двигательных навыков развития ребенка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия.

Метод диагностики- наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий.

Система педагогического наблюдения (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей	Наблюдение	2 раза в год	Сентябрь, май

Мониторинг "Владение навыками двигательной деятельности"

№ п/п	ФИ ребенка	Показатели										Уровень
		Демонстрирует двигательные способности		Сохраняет равновесие при выполнении упражнений		Ритмично выполняет упражнения под музыку		Выполняет элементарные танцевальные движения		Проявляет самостоятельность, творческую инициативу, умеет импровизировать		
		Сент.	Май	Сент	Май	Сент.	Май	Сент.	Май	Сент.	Май	

В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о достижении воспитанниками планируемых результатов (показателей) освоения программы:

3- высокий уровень;

2- средний уровень;

1- низкий уровень.

Высокий уровень- выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) взрослого;

Средний уровень- выполняет самостоятельно, при напоминании и взрослого;

Низкий уровень- выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные- в совместной со взрослым деятельности.

Методическое обеспечение программы "Детский фитнес"

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. – М. 1993.
2. Барышникова Т.К. Азбука хореографий. – СПб., 1996.
3. Белостоцкая Е.М., Виноградова Т.Ф., Канеевская Л.Я. и др. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет. – М., 1987.
4. Бекина С.И. и др.. Музыка и движение: упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет. – М., 1983.
5. Богаткова Л. В лагере и в школе. – М., 1950.
6. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2000. - 220 с.
7. Васильева Т.К. Секрет танца. – СПб., 1997.
8. Васильева-Рождественская Н.В. Историко-бытовой танец. – М., 1987.
9. Варшавская Р.А., Кудряшова Л.Н. Игры под музыку. – М., 1964.
10. Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. - М.: Просвещение, 1967. – 203 с.
11. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников. Учебно–методическое пособие. –М.: Аркти, 2005. – 108 с.
12. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет. В кн. для работников дошкольных учреждений (Е.М. Белостоцкая, Т.Ф. Виноградова, Л.Я. Канеевская, В.И. Теленчи) / Сост. В.И. Теленчи. – М. 1987.
13. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. –М.: Скрипторий, 2003, 2006. – 72 с.
14. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ. Основные виды, сценарии занятий. –М.: 5 за знания, 2007. - 112 с.
15. Гродзенская Н.Л. Школьники слушают музыку. – М., 1969.
16. Давыдова М.А. Музыкальное воспитание в детском саду. – М.: Вако, 2006. -240 с.
17. Ефименко Н.Н. Физкультурные сказки или как подарить детям радость движения, познания, постижения. – Харьков: Ранок. Веста. 2005 – 64 с.
18. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина Са-Фи-Дансе – СПб «Детство-пресс». 2007
19. Зарецкая Н., Роот З., Танцы в детском саду. – М.: Айрис-пресс, 2006. – 112 с.
20. Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. –СПб.: Композитор, 2005. - 76 с.
21. Качашин В.М. Физическое воспитание в начальной школе. – М., 1978.
22. Кечетжиева Л., Ванкова М., Чипрянова М. Обучение детей художественной гимнастике – М., 1985.
23. Кольцова М.М., Рузина М.С. Ребенок учится говорить: Пальчиковый игротренинг. – СПб., 1998.
24. Конорова Е.В. Ритмика. – М., 1947.
25. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. – М., 1972
26. Коротков И.М. Подвижные игры детей. – М., 1987.
27. Кряж В.Н. и др. Гимнастика. Рит. Пластика. – Минск, 1987.
28. Латохина Л., Андрус Т. Творим здоровье души и тела. –СПб.: Пионер, 2000. – 336 с.
29. Левашова Г.Я. Поговорим о музыке. – Л., 1964.
30. Михайлова М.А. Развитие музыкальных способностей детей. – Ярославль, 1997.
31. Морфо-функциональное созревание физиологических систем организма детей дошкольного возраста / Под ред. М.В. Антроповой, М.М. Кольцевой. _ М., 1983.
32. Небезжанская Е.А. Игры-путешествия в октябратской группе: Пособие для учителей – М., 1981.
33. Нестерок Т.В. Гимнастика маленьких волшебников. – «ДТД», 1993.

34. Нестьев И.В. Учитесь слушать музыку. – М., 1987.
35. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. – М., 1988.
36. Ротерс Т.Т. Элементы ритмики на уроках 1-2 кл. / Физкультура в школе, № 1, 1993.
37. Руднева С. Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. – М., 1972.
38. Савчук О. Школа танцев для детей -Спб.: Ленинградское издательство, 2009.-224с.
39. Сауко Т.Н, Буренина А.И. Топ-хлоп, малыши: программа музыкально–ритмического воспитания детей 2-3 лет. – СПб., 2001.120 с.
40. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду.- М.: Линка-пресс, 2006. - 272 с.
41. Суворова Т.И. Танцуй, малыш!. – СПб.:Музыкальная палитра, 2006. – 44с.
42. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей 4. – СПб.: Музыкальная палитра, 2006. – 44 с.
43. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М., 1994.
44. Ткаченко Т. Народный танец. – М., 1954.
45. Тюрин Аверский. Самомассаж. – СПб.; Москва; Минск; Харьков, 1997.
46. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2006. -352 с.
47. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс»: Учебно-методическое пособие. – СПб.: Детство-пресс, 2007-384с.
48. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. – М., 1974.
49. Шарманова С. Морское царство. Применение сюжетных занятий на основе ритмической гимнастике в физическом воспитании детей дошкольного возраста: Учебное пособие / Под ред. А.И. Федорова. – Челябинск, 1996.
50. Шебенко В.Н., Ермак Н.Н., Щишкина В.А.. Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие для педагогических заведений. – М., 1996.
51. Шипилова С.Г. Танцевальные упражнения III кл. / Физкультура в школе, № 6, 1993.
52. Шукшина З. Ритмика. – М., 1976.
53. Фирилева Ж.Е. Методическая разработка и материалы к проведению занятий по ритмической гимнастике в школе. – Л., 1987, 1988.
54. Цвыртарный В.В. Играем пальчиками и развиваем речью – СПб., 1996.

5. Приложение

**Расписание дополнительной образовательной услуги
«Детский фитнес»
в ГБДОУ № 32 Калининского района
на 2022-2023 учебный год в средней группе № 2, № 3**

День недели	Время
Понедельник Вторник	15.45-16.05 – гр. № 2 (1 подгруппа) 16.15-16.35 – гр. № 2 (2 подгруппа) 16.45-17.05 – гр. № 3 ДОП «Детский фитнес» Борисова Т.В.
Всего занятий в неделю	1
Всего занятий в месяц	4