

**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД КАЛИНИНГРАД»  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ**

**муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Калининграда  
центр развития ребенка - детский сад №114**

Обсуждена на педагогическом совете «31» мая 2023 г. Протокол № 5	УТВЕРЖДАЮ заведующий МАДОУ ЦРР д/с №114 _____/Киселева Е.В./
--	--

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Крепыш»**

Возраст обучающихся: 3-5 лет Срок реализации: 1 год

Автор программы:  
Кравченко Ирина Вячеславовна,  
инструктор по физической культуре  
г. Калининград

г. Калининград, 2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа.**

Детский фитнес – это уникальные занятия, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики, танцевальных уроков, включающих различные стили и направления, йоги и восточных единоборств. Чем раньше ребенок ощутит радость от физических нагрузок, тем лучше. Ведь если с самого раннего младшего возраста регулярные занятия спортом дети воспримут, как само собой разумеющееся, то в дальнейшем ребенок сам будет испытывать потребность в занятиях, связанных с физическими нагрузками. Кроме того, фитнес – отличный способ выплеснуть неумную детскую энергию.

**Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа.** Детский фитнес представляет собой систему мероприятий, направленных на укрепление и поддержание здоровья детей. Использование фитнес движений в детском саду не только подогревает интерес к спортивным занятиям и учит получать удовольствие от двигательной активности, но и укрепляет здоровье. Дети учатся понимать свое тело и управлять им. Они развивают мышечную силу и пластику тела, приобретают правильную осанку и гармоничное телосложение.

### **Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы.**

Ритмическая гимнастика. Движения выполняются под музыкальное сопровождение. Дети учатся их исполнять в такт музыки.

Логоритмика. Здесь выполняются упражнения и одновременно произносятся звуки, стихотворения небольшого размера. Происходит тренировка речевого аппарата, развивается физическая сила, выносливость и правильное дыхание.

Дыхательная гимнастика – проводится на каждом занятии. Через эти упражнения укрепляются мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей. Каждое упражнение имеет название, связанное с каким-либо образом и чаще всего с произнесением звуков на выдохе.

Упражнения игрового стретчинга. Это оздоровительная методика, направленная на укрепление позвоночника и основана на статических растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата.

Подвижные игры. Неотъемлемая часть занятий, для повышения двигательной активности, положительного эмоционального настроения.

Релаксация - упражнение на расслабление. Способствуют снятию психоэмоционального и физического напряжения. Проводятся на каждом занятии

**Направленность программы.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Крепыш» имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Уровень освоения программы** – базовый.

**Актуальность образовательной программы** заключается в том, что в настоящее время проблема профилактики и коррекция отклонений в состоянии здоровья детей приобрела особую значимость. Это обусловлено прежде всего наличием большого числа дошкольников с различными отклонениями в состоянии здоровья.

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень важной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния его здоровья, снижению умственной и физической активности. С повсеместным распространением компьютеров и появлением Интернета дошкольники редко занимаются спортом и играют в подвижные игры, их двигательная активность минимальна.

Физическая нагрузка уменьшается и по другим причинам: некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей (занятия по обучающим компьютерным программам, посещение различных кружков) в ущерб физическому развитию.

**Педагогическая целесообразность образовательной программы «Крепыш»** обусловлена тем, что занятия по детскому фитнесу, кроме развития детского организма и

укрепления здоровья, способствуют подготовке ребенка к школе, к занятиям в спортивных кружках. Использование танцевальных движений, различных танцевальных стилей в оздоровительной тренировке детей позволяют решать задачи развития координации движений, ритмики и музыкального слуха. Движения под музыку, подобранные в соответствии с возрастом, повышают эмоциональный фон занятий, нравятся и детям, и родителям.

**Практическая значимость образовательной программы «Крепыш»** заключается в том, что в комплексном подходе решения и профилактики ряда проблем физического развития детей.

Детский фитнес – хорошо продуманная детская физкультура, общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки, и умения. Эта форма физических нагрузок является менее травматичной (т.е. более безопасной), чем профессиональные тренировки в секциях любого из «настоящих» видов спорта.

В детском фитнесе нет такого физического и психологического напряжения, «гонки» на результат, как в спортивных секциях. На занятиях по детскому фитнесу все дети находятся в равных условиях – каждый ребенок в равной степени может проявить себя. Занятия фитнесом базируется на индивидуальном подходе к каждому ребенку. Реализация программы выстраивается на основе методических разработок по детскому фитнесу, которые составлены по принципу «от простого к сложному».

#### **Принципы отбора содержания образовательной программы.**

1. Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

2. Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

3. Принцип повторения умений и навыков - один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

4. Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

5. Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

6. Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества.

7. Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

8. Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

9. Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

**Отличительные особенности программы «Крепыш»** обусловлены тем, что программа позволяет совершенствовать физическое развитие и увеличивать двигательную активность детей с использованием элементов детского фитнеса, который состоит в основном из простых упражнений, подвижных игр, с использованием разнообразного спортивного инвентаря: мячей (больших, маленьких), гантели, гимнастических палок, косички и т.д. Упражнения в целом направлены на развитие всех физических качеств ребенка: гибкость, растяжка, сила, быстрота. Используются специальные упражнения для укрепления мышц пресса, ног, рук, спины, свода стопы.

**Цель образовательной программы:** укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников через занятия детским фитнесом.

## **Задачи:**

### **Образовательные:**

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

### **Развивающие:**

1. Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, Сердечно-сосудистой и нервной систем организма.
2. Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, умение ориентироваться в пространстве.
3. Развитие памяти, произвольного внимания, наблюдательности.
4. Развитие чувства ритма, музыкального слуха, умению согласовывать движения с музыкой.
5. Развитие детской самостоятельности и инициативы, воображения, фантазии, способности к Импровизации.
6. Развитие крупной и мелкой моторики (произвольности, ритмичности и точности движений).

### **Воспитательные:**

1. Воспитание умения эмоционального выражения, раскрепощённой и творчества в движении.
2. Воспитание способности к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

**Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Крепыш» предназначена для детей в возрасте от 3 до 5 лет, посещающих МАДОУ ЦРР д/с № 114.

**Особенности организации образовательного процесса.** Набор детей в группы осуществляется на свободной основе по желанию детей. Программа предусматривает групповые и фронтальные формы работы. Состав группы 8-20 человек.

**Формы обучения по образовательной программе.** Форма обучения – очная.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.** Общее количество часов в год – 72 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 15-20 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа. Занятия проводятся 2 раз в неделю.

**Объем и срок освоения образовательной программы.** Срок освоения программы – 9 месяцев. На полное освоение программы требуется 72 часа.

**Основные методы обучения.** Используются методы:

1. Наглядные:
  - наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры);
  - тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора).
2. Словесные:
  - объяснения, пояснения, указания;
  - подача команд, распоряжений, сигналов;
  - вопросы к детям и поиск ответов;
  - образный сюжетный рассказ, беседа;
  - словесная инструкция.
3. Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями; - выполнение упражнений в игровой форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

#### **Планируемые результаты.**

1. У детей сформирована правильная осанка;
2. Могут выполнять элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).
3. Могут выполнять связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки, гантели).
4. Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой.
5. Сформирован интерес к собственным достижениям.
6. Сформирована мотивация здорового образа жизни.

**Механизм оценивания образовательных результатов.** по программе «Крепыш» является оценка индивидуального развития детей. Оценка качества обучения выражается в опосредованной форме: низкий уровень (знание, умение, навык не сформирован); средний уровень (знание, умение, навык находятся в стадии становления); высокий уровень (знание, навык, умение сформировано).

**Формами подведения итогов реализации программы «Крепыш»** является входящий мониторинг (в начале освоения программы) и итоговый мониторинг (в конце освоения программы), просмотр занятий. Цель входной педагогической диагностики: диагностика имеющихся знаний и умений дошкольников. Итоговая педагогическая диагностика применяется для оценки качества и уровня усвоения программы. Педагогическая диагностика проводится два раза: в сентябре – вводная, в мае – итоговая.

#### **Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы.**

**Материально-технические условия реализации образовательной программы:** Помещение для занятий физкультурный зал, спортивная площадка ДОУ, которая соответствует санитарным нормам СанПин.

Развивающая предметно-пространственная среда включает соответствующую мебель, оснащение, оборудование и материалы: скамейки гимнастические, дуги деревянные, скакалки, обручи, канат, мат гимнастический, палки гимнастические, туннель из материала, мячи разного диаметра; гимнастические палки; обручи; скакалки; мешочки с песком; гантельки; фитболы; кегли; дуги; мячики-ежики; массажные дорожки и коврики; гимнастические маты.

**Учебно-методическое и информационное обеспечение образовательной программы:** тематический демонстрационный материал, музыкальные произведения.

**Кадровое обеспечение реализации программы.** Реализацию программы осуществляет педагог, имеющий высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

**Формы контроля и оценочные материалы.** В начале и в конце учебного года проводится мониторинг. Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является открытое занятие для родителей (законных представителей).

#### **Содержание программы 1 год обучения (72 часа, 2 часа в неделю)**

Месяц	Программное содержание
Сентябрь	<p><b>Вводное занятие.</b> Беседа о значении спорта в жизни человека.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Познакомить с понятием здоровье, здоровый образ жизни.</li> <li>2. Роль физических упражнений в оздоровлении собственного организма.</li> </ol> <p>Обеспечение жизни и здоровья детей при использовании спортивных снарядов и физкультурных пособий.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Беседа о правилах поведения в спортивном зале.</li> </ol>

	<p>2. Познакомить с техникой безопасности при выполнении физических упражнений на разнообразных спортивных снарядах.</p> <p>3. Познакомить с правилами пользования спортивным инвентарем.</p> <p><b>Ритмическая гимнастика. Комплекс 1</b></p> <p>1. «Покажи ручки» И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки убрать за спину. Вып: «Где наши ручки?», «Вот!» - вынести руки вперед, и.п. Пов:4-5 раз.</p> <p>2. «Маленькие - большие». И.п.: то же, руки внизу. Вып: подняться на носки, руки вверх, потянуться, «Вот какие мы большие»; присесть, положить руки на колени, - «Вот какие мы маленькие» Пов:4-6 раз.</p> <p>3. «Покажи колени». И.п.: стоя, руки на поясе. Вып: «Где колени?» наклониться вперед, коснуться колен руками «Вот!», и.п. Пов:4-5 раз.</p> <p>4. «Чьи ножки?» И.п.: сидя, ноги прямо, упор рук сзади. Вып: «Чьи ножки?», «Мои» согнуть ноги в коленях, обхватить руками, и.п. Пов:4-5 раз.</p> <p>5. «Как умеют прыгать ножки». Прыжки на двух ногах, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.</p> <p><b>Логоритмика «Деревцо»</b> Дует ветер нам в лицо (махать руками ладошками к себе) Закачалось деревцо (руки подняты, покачивания туловищем из стороны в сторону) Ветерок все тише-тише (плавно опустить руки) Деревцо все выше-выше (поднять руки и тянуться вверх)</p> <p><b>Дыхательная гимнастика. 1 комплекс.</b> - Вдох через левую ноздрю (правая закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (при этом левая закрыта). - Вдох через нос и медленный выдох через рот (дозировка выполнения 5-10 р).</p> <p><b>Упражнения игрового стретчинга.</b> <b>«Деревце»</b> И.п. Пятки вместе, носки разведены, руки опущены вдоль тела. 1) Поднять прямые руки над головой – вдох. 2) Опустить руки, расслабиться – выдох.</p> <p><b>«Кошечка»</b> И.п. Стоя в упоре на ладони и колени. 1) Прогнуться в пояснице, голову поднять вверх и вперед – вдох. 2) Округлить спину, голову опустить вниз – выдох.</p> <p><b>Подвижная игра «Мыши и кот».</b> Дети «мыши» сидят в «норках» - на стульях или на скамейках, поставленных вдоль стен комнаты или по сторонам площадки. В одном из углов площадки сидит «кошка», роль которой исполняет воспитатель. Кошка засыпает, и только тогда мыши разбегаются по комнате. Но вот кошка просыпается, мяукает, начинает ловить мышей, которые бегут в норки и занимают свои места на стульях. (Воспитатель только делает вид, что хочет поймать кого-либо.) После того как все мыши вернутся в норки, кошка еще раз проходит по комнате, а затем возвращается на свое место, засыпает и игра повторяется. Воспитатель может использовать в игре игрушечную кошку, надеваемую на руку.</p> <p><b>Релаксация «Спящий котёнок»</b> Представьте себе, что вы весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали...начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2 – 3 раза).</p>
Октябрь	<p><b>Ритмическая гимнастика. Комплекс 2.</b></p> <p>1. «Птица машет крыльями» И.п.: ноги слегка расставить, руки опущены. Вып: руки через стороны вверх, и.п. Пов:5-6 раз.</p> <p>2. «Утки ныряют». И.п.: то же, руки к плечам. Вып: наклон вниз, руки отвести назад, и.п. Пов:4-6 раз.</p> <p>3. «Ласточка летит». И.п.: присесть, руки согнуты в локтях перед собой. Вып: встать, отвести руки назад, прогнуться («ласточка летит»), и.п. Пов:5-6 раз.</p> <p>4. «Цапля». И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки на поясе. Вып: поочередное поднимание ног. Пов:4-6 раз.</p> <p><b>Логоритмика «Физкульт-привет»</b> На болоте две подружки, Две зеленые лягушки Утром рано умывались, (имитировать умывание)</p>

	<p>Полотенцем растирались. (имитировать растирание спины полотенцем)  Ножками топали,  Ручками хлопали.  Вправо-влево наклонялись  И обратно возвращались. (имитировать движения, указанные в тексте)  Вот здоровья в чем секрет:  Всем друзьям - физкульт-привет! (резко поднять руки вверх)  <b>Дыхательная гимнастика. 1 комплекс.</b>  - Вдох через левую ноздрию (правая закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрию (при этом левая закрыта).  - Вдох через нос и медленный выдох через рот (дозировка выполнения 5-10 р).  <b>Упражнения игрового стретчинга.</b>  <b>«Звездочка»</b>  И.п. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.  1) Вытянуть руки в стороны ладонями вниз – вдох.  2) Руки опустить вниз, расслабиться – выдох.  <b>«Дуб»</b>  И.п. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.  1) Вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсед, ноги крепко упираются в пол – вдох.  2) Руки опустить, расслабиться – выдох.  <b>Подвижная игра «Пузырь»</b>  Дети стоят вплотную по кругу, взявшись за руки. Вместе с воспитателем они говорят: «Раздувайся, пузырь, Раздувайся большой, Оставайся такой, Да не лопайся. Произнося стихи, дети постепенно расширяют круг. Когда педагог скажет «пузырь лопнул», все дети опускают руки, хором говорят «хлоп» и присаживаются на корточки. Педагог предлагает надуть новый пузырь: дети встают, снова образуют маленький круг, и игра возобновляется. Вариант игры: после слов «Да не лопайся» дети не присаживаются, а педагог говорит: «Полетели пузыри». Дети разбегаются куда кто хочет (в пределах площадки), а воспитатель говорит: «Полетели, полетели, полетели!..» В этом варианте игру можно повторить 3-4 раза.  <b>Релаксация «Улыбнись»</b>  Дети ложатся на ковер. Закрывают глаза.  «Кто сегодня быстро бегал, прыгал и скакал,  Тот, конечно, не устал, но устала голова,  Думать ей всегда пора.  Надо просто полежать, вспомнить солнце, море.  Посмотреть внутрь себя и звездочку увидеть, рядом с луною.  Вот она блестит и улыбается.  И от луны зажигается. Если это увидел ты.  Глазки открой, посмотри на друзей, улыбнись»</p>
<p><b>Ноябрь</b></p>	<p><b>Ритмическая гимнастика. Комплекс 3</b>  1. «Хлопок». И.п.: ноги слегка расставить, руки опущены  Вып: руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, сказать «Хлоп!», и.п. Пов:4-6 раз.  2. «Лягушонок». И.п.: ноги слегка расставить, руки на поясе.  Вы: присесть, ладони прижать к полу между ног, голову приподнять, сказать «Ква!», и.п. Пов:4-5 раз.  3. «Гуси»И.п.: сидя, ноги врозь, упор рук сзади. Вып: наклон вперед, достать носочков, сказать «ш-ш-ш», и.п. Пов:4-6 раз.  4. «Кошка выгибает спину»И.п.: стоя на коленях и ладонях. Вып: опустить голову вниз, смотреть на ноги – кошка сердится, поднять голову, прогнуть спину – кошка добрая. Пов:4-5 раз.  5. «Прыгают на лужайке зайчики»Прыжки на двух ногах, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.  <b>Логоритмика «Водичка»</b>  Водичка, водичка, (двумя руками по-очереди показывать, как сверху льется водичка)  Умой мое личико (ладошками имитировать умывание)  Чтобы глазки блестели (дотрагиваться до глазок по-очереди)  Чтобы щечки покраснели (тереть щечки)</p>

	<p>Улыбался роток (улыбаться, гладить руками ротик) И кусался зубок (стучать зубками, показывать руками, как закрывается ротик) <b>Дыхательная гимнастика. 1 комплекс.</b> - Вдох через левую ноздрию (правая закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрию (при этом левая закрыта). - Вдох через нос и медленный выдох через рот (дозировка выполнения 5-10 р). <b>Упражнения игрового стретчинга.</b> <b>«Солнышко»</b> И.п. Ноги на ширине плеч, левая (правая) стопа развернута наружу, руки в стороны. 1) На выдохе – наклоняться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола, правая (левая) рука вытянута вверх. 2) И.п. <b>«Волна»</b> И.п. Лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1) На выдохе – согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу. Нижняя часть спины прижата к полу. 2) И.п. <b>Подвижная игра «Поезд»</b> Дети строятся в колонну по одной стороне площадки или вдоль стены комнаты. Первый стоящий в колонне «паровоз», остальные - «вагоны». Педагог дает гудок, и дети начинают двигаться вперед (без сцепления); вначале медленно, затем быстрее и наконец переходят на бег (при медленном движении дети могут произносить звук «чу-чу-чу»). «Поезд подъезжает к станции», - говорит педагог . Дети постепенно замедляют темп и останавливаются. Педагог вновь дает гудок, и движение поезда возобновляется. Педагог регулирует темп и продолжительность движения детей. Первое время педагог сам ведет колонну детей, а затем ставит впереди более активного ребенка. Вариант игры. После остановки поезда дети идут погулять. Услышав гудок, дети бегут в условленное место (к стене) и строятся в колонну. Вначале можно разрешить детям строиться в любом порядке, а к концу года следует приучать запоминать свое место в колонне - находить свой «вагон». <b>Релаксация «Желание»</b> Дети лежат на ковре лицом вверх. На потолке звезды. «Глазки смотрят на небо прекрасное. Видите сколько звезд на небе ясном. Можно их сосчитать, а можно выбрать одну. И желание свое загадать. Раз, два, три желание звездочка мое прими!»</p>
Декабрь	<p><b>Ритмическая гимнастика. Комплекс 4</b> 1. «Огни мигают». И.п.: ноги слегка расставить, руки опущены. Вып: поднять руки вперед, сжимая и разжимая кисти, и.п. Пов:4-6 раз 2. «Подъемный кран». И.п.: то же, руки в стороны. Вып: наклониться вниз, руками тянуться к полу, и.п. Пов:4-5 раз. 3. «Потопаем и похлопаем». И.п.: сидя, упор рук с боков, голову приподнять. Вып: согнуть ноги, потопаем, выпрямиться, похлопаем в ладошки. Пов:5-6 раз. 4. «Мост закрыт – мост открыт». И.п.: стоя на коленях и ладонях. Вып: поднять туловище, выпрямить ноги, и.п. Пов:5-6 раз. 5. «Узкая дорожка - широкая». Прыжки ноги вместе – ноги врозь, чередовать с дыхательными упражнениями <b>Логоритмика «Снег»</b> Как на горке снег, снег (показывать руками «горку») Снег, снег, снег, снег (двигать руками, перебирая пальцами) И под горкой снег, снег (показывать руками «под горкой») Снег, снег, снег, снег (двигать руками, перебирая пальцами) А под снегом спит медведь (сначала ладошки под щечку, а потом изобразить ушки медведя) Тише, тише, не шуметь! (пальчик ко рту, грозить пальчиком) <b>Дыхательная гимнастика. 2 комплекс.</b> - Сделать вдох, на выдохе произнести звук «м-м-м», постукивая пальцами по крыльям носа. - Вдох через нос, выдох через рот на ладонь- «сдуваем снежинку с ладони» (дозировка выполнения 5-10 р). <b>Упражнения игрового стретчинга.</b> <b>«Ель большая»</b></p>



	<p>И.п. Стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Развести носки врозь – вдох.</li> <li>2) Вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз. Ладони направлены в пол – выдох.</li> <li>3) И.п.</li> </ol> <p><b>«Зайчик»</b> И.п.: встать на четвереньки, пальцы ног упираются в пол.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Передвигая руки к ногам, выпрямляя колени, постараться встать на пятки, руки от пола не отрывать.</li> <li>2) Вернуться в и.п.</li> </ol> <p><b>Подвижная игра «Не опаздывай»</b> Педагог раскладывает на полу кубики. Дети становятся у кубиков. По сигналу они разбегаются по всей комнате, по сигналу «Не опаздывай!» бегут к кубикам. Первоначально дети могут подбегать к любому свободному предмету, постепенно они привыкают занимать свое место. При повторении игры можно предложить бегать детям как лошадки. Во время игры педагог следит, чтобы дети дальше убегали от кубиков, не наталкивались друг на друга, помогали друг другу найти свой кубик, когда прозвучит сигнал.</p> <p><b>Релаксация «Тишина»</b> Тише, тише, тишина! Разговаривать нельзя! Мы устали – надо спать – ляжем тихо на кровать И тихонько будем спать.</p>
<p><b>Январь</b></p>	<p><b>Ритмическая гимнастика. Комплекс 5</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Заведи мотор». И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки согнуты в локтях на уровне груди, пальцы сжаты в кулаки. Вып: круговые движения руками на уровне груди.</li> <li>2. «Накачаем шины». И.п.: ноги слегка расставить, пальцы сжаты в кулаки, перед собой. Вып: наклон вперед, и.п. Пов: 5-6 раз.</li> <li>3. «Проверка руля». И.п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях (имитация держания руля). Вып: поворот вправо (влево), и.п. Пов: 4-6 раз.</li> <li>4. «Открой ворота» И.п.: то же. Вып: вынести руки вперед, развести в стороны.</li> <li>5. «Сели в машину» И.п.: стоя, ноги на ширине стопы, руки на поясе. Вып: присесть (едем с горки), встать (в горку), Пов: 5-6 раз.</li> <li>6. «Поехали быстро-быстро». Бег врассыпную.</li> </ol> <p><b>Логоритмика «Зайчики»</b> Жили-были зайчики (показывать на голове заячьи ушки) На лесной опушке (разводить руками перед собой, описывая окружность) Жили-были зайчики (показывать на голове заячьи ушки) В серенькой избушке (сложить руки над головой в форме домика) Мыли свои ушки (проводить руками по воображаемому ушкам) Мыли свои лапочки (имитировать мытье рук) Наряжались зайчики (руки на бока, слегка поворачиваться в обе стороны, в полуприседе) Одевали тапочки (руки на бока, поочередно выставлять вперед правую и левую ноги)</p> <p><b>Дыхательная гимнастика. 2 комплекс.</b> - Сделать вдох, на выдохе произнести звук «м-м-м», постукивая пальцами по крыльям носа. - Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони» (дозировка выполнения 5-10 р).</p> <p><b>Упражнения игрового стретчинга.</b> <b>«Слоник»</b> И.п. Ноги на ширине плеч, пальцы ног направлены вперед, ладони согнутых в локтях рук лежат на бедрах, позвоночник вытянут вверх. 1) На выдохе – потянуться вперед вверх, наклон вперед до полного касания руками пола, пятки не отрываются от пола, спина прямая, ладони лежат на полу на ширине плеч. 2) И.п.</p> <p><b>«Рыбка»</b> И.п. Лежа на животе, руки вдоль туловища, ладонями вниз.</p>

	<p>1) Вытянуть ноги и напрячь мышцы ягодиц - на вдохе.  2) На выдохе – оторвать от пола ноги и плечи, не сгибая колен. Голова и ноги должны находиться на одном уровне.  3) И.п.  <b>Подвижная игра «Береги предмет»</b>  Играющие образуют круг. Один из играющих находится в середине круга (водящий), остальные стоят, несколько расставив ноги и держа руки за спиной (и.п.). У ног каждого ребенка лежит кубик (или другой предмет). Водящий старается взять этот кубик. Желая уберечь его, играющий приседает, закрывает кубики руками и не дает до него дотронуться. Как только водящий отходит, играющий встает.  <b>Релаксация «Слон»</b>  Поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с «грохотом» опустить на пол. Двигаться по комнате, поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стопы об пол. Произносить на выдохе “Ух!”.</p>
Февраль	<p><b>Ритмическая гимнастика. Комплекс 6</b>  1. «Передай мешочек». И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, мешочек в одной руке. Вып: поднять руки вверх, передать мешочек в другую руку над головой, и.п. Пов:4-5 раз.  2. «Положи мешочек»И.п.: стоя, ноги на ширине стопы.вып: присесть, положить мешочек, встать, сказать «Нет!» Присесть, взять сказать «Вот!» Пов:4-6 раз.  3. «Достань носочков»И.п.: сидя, ноги врозь.Вып: наклониться, положить мешочек между ног у носочков, и. п., наклониться, взять. Пов:5-6 раз.  4. «Спрячем мешочекИ. п.: сидя, ноги врозь, мешочек лежит между ног, упор рук сзади.вып: ноги вместе, сказать «Нет!», ноги врозь «Вот!» Пов:5-6 раз.  5. «Повернись и спрячь»И.п.: сидя, ноги скрестно.Вып: повернуться, положить мешочек за спину и.п. сказать «Нет!» повернуться, взять и.п. сказать «Вот!», то же в другую сторону. Пов:4-6 раз.6. Прыжки на двух ногах вокруг мешочка, чередовать.  <b>Логоритмика «Кулачок»</b>  Как сожму я кулачок (сжать руки в кулачки)  Да поставлю на бочок (поставить кулачки большими пальцами вверх)  Разожму ладошку (распрямить кисть)  Положу на ножку (положить руку на колено ладонью вверх)  тук-тук  - Тук-тук-тук (три удара кулаками друг о друга)  - Да-да-да. три хлопка в ладоши)  - Можно к вам? (три удара кулаками друг о друга)  - Рад всегда! (три хлопка в ладоши)  <b>Дыхательная гимнастика. 2 комплекс.</b>  - Сделать вдох, на выдохе произнести звук «м-м-м», постукивая пальцами по крыльям носа.  - Вдох через нос, выдох через рот на ладонь- «сдуваем снежинку с ладони» (дозировка выполнения 5-10 р).  <b>Упражнения игрового стретчинга.</b>  <b>«Веточка»</b>  И.п. Узкая стойка, руки вытянуты вперед и сцеплены в «замок», ладонями наружу – вдох.  1) На выдохе – поднять руки над головой.  2) И.п.  <b>«Гора»</b>  И.п. Лежа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки лежат вдоль туловища.  1) Оторвать бедра и таз от пола, поднять таз выше живота – вдох.  2) Выдох – и.п.  <b>Подвижная игра «Догоните меня»</b>  Дети сидят на скамейках на одной стороне. «Догоните меня!» - говорит педагог и бежит к противоположной стороне площадки. Дети стараются его поймать. Когда дети подбегают к нему, педагог останавливается со словами: «Убегайте, убегайте, догоню!». Дети бегут на свои места.  Указания. Вначале игру целесообразно проводить с небольшой группой детей, затем количество играющих можно увеличить до 10 – 12 человек. Воспитатель не должен</p>

	<p>бежать от детей быстро. Когда дети догонят его, следует похвалить их, сказать, что они хорошо бегают.</p> <p><b>Релаксация «Отдых»</b>  Дети лежат на ковре с закрытыми глазами.  «Птицы поют с утра и до вечера.  Слушать люблю, когда делать мне нечего. Вот и сейчас поют, и поют.  Я отдыхаю и думаю тут. Вырасту, стану большим, умным, красивым таким. Просто надо уметь отдыхать.  А то можно быстро устать.  Если глаза работали, подумай отдохнуть охота ли им».</p>
<p><b>Март</b></p>	<p><b>Ритмическая гимнастика. Комплекс 7</b>  1. «Передай платочек». И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, платочек в одной руке. Вып: поднять руки вверх, передать платочек в другую руку над головой, и.п. Пов:4-5 раз.  2. «Спрятались». И. п.: то же, взять платочек за углы. Вып: присесть, поднять платочек перед собой «Спрятались!», и.п. Пов:5 раз  3. «Спрячем ножки». И. п.: сидя, ноги вместе, платочек так же. Вып: наклониться вперёд, накрыть платочком носки ног, выпрямиться, показать пустые руки «Нет!», наклониться, взять платочек «Вот!» Пов:5 раз  4. «Спрячем платочек». И. п.: сидя, ноги врозь, платочек лежит между ног, упор рук сзади. Вып: ноги вместе, сказать «Нет!», ноги врозь «Вот!» Пов:5-6 раз.  5. «Покажи платочек»  И. п.: то же, платочек лежит на одной ноге. Вып: поднять ногу с платочком вверх «Вот!», Пов:3-4 раза, то же другой ногой.  6. Машем платочком над головой, прыгаем на двух ногах; чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.</p> <p><b>Логоритмика «Кто как поет?»</b>  Кошка песенку поет: Мяу! Мяу! (дети гладят воображаемого кота).  Часики поют: Тик! Так! (ручки изображают тикающие стрелки).  Поросенок хрюкает: Хрю! Хрю! (пальчики делают пяточок – круг).  Рыбка в речке не поет: Ммммм! Мммм! (сжимают губы, закрывают рот руками) и т.д.</p> <p><b>Дыхательная гимнастика. 3 комплекс.</b>  - Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.  - Несколько раз зевнуть и потянуться (дозировка выполнения 5-10 р).</p> <p><b>Упражнения игрового стретчинга.</b>  <b>«Цапля»</b>  И.п. Сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища.  1) Согнуть правую (левую) ногу, поставить правую (левую) стопу пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше.  2) Развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны.  3) И.п.</p> <p><b>«Волк»</b>  И.п.: сесть в позу прямого угла. Согнуть одну ногу в колене и разместить её так, чтобы подошва ступни касалась внутренней поверхности бедра другой ноги, колено лежит на полу.  1) Поднять руки вверх, потянуться.  2) Наклониться вперёд, достать руками пальцы выпрямленной ноги. Постараться прижать лоб к колену вытянутой ноги, задержаться.  3) И.п.</p> <p><b>Подвижная игра «Через ручеек»</b>  На полу лежит доска (ширина 25 – 30 см, длина 2 – 2, 5 м). Это мостик через ручеек. На одном берегу ручейка растут пёстрые цветы: маки, васильки, ромашки (на ковре разбросаны разноцветные лоскутки). Дети переходят на ту сторону ручейка, собирают цветы (приседают, наклоняются), затем возвращаются домой. Игра повторяется 3 – 4 раза.  Педагог следит за тем, чтобы дети ступали по мостику, приговаривает: «Ручеек быстрый, глубокий, надо идти осторожно, не замочить ноги».</p> <p><b>Релаксация «Шалтай-Болтай»</b>  Инструкция: « Вы - тряпичные куклы. Поворачиваете туловище вправо-влево, руки свободно болтаются. На слова «свалился во сне» резко наклониться вниз.</p>

	<p>Шалтай-Болтай Сидел на стене. Шалтай-Болтай Свалился во сне</p>
Апрель	<p><b>Ритмическая гимнастика. Комплекс 8</b></p> <p>1. «Кубик на кубик». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, кубики опущены. Вып: вынести руки вперёд, поставить кубик на кубик, и.п. Пов:4-5 раз.</p> <p>2. «Не ленись»И.п.: то же, кубики у плеч. Вып: наклон вправо (влево), опустить правую (левую) руку вниз, и.п. Пов:4-6 раз.</p> <p>3. «Тук». И.п.: то же, наклониться вниз, коснуться кубиками колен «Тук!», и.п. Пов: 5 раз.</p> <p>4. «Не урони». И.п.: стоя, ноги на ширине стопы, кубики стоят на полу пирамидкой, руки на поясе. Вып: присесть, коснуться верхнего кубика «Тихо!», и.п. Пов:5-6 раз.</p> <p>5. «Спрячем». И.п.: сидя, руки с кубиками в стороны. Вып: согнуть ноги, спрятать кубики под колени «Нет!», и.п. Пов:5 раз.</p> <p>6. «Повернись и спрячь». И.п.: сидя, ноги скрестно, кубики на коленях. Вып: повернуться, положить кубик за спину и.п. сказать «Нет!» повернуться, взять и.п. сказать «Вот!» то же в другую сторону. Пов:4-6 раз.</p> <p>7. Прыжки на двух ногах вокруг своих кубиков, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.</p> <p><b>Логоритмика «На полянке»</b> На полянке два жука (Дети танцуют, руки на поясе) Танцевали гопака: Правой ножкой топ, топ! (Топают правой ногой) Левой ножкой топ, топ! (Топают левой ногой) Ручки вверх, вверх, верх! (Встают на носочки, тянутся вверх) Кто поднимет выше всех?</p> <p><b>Дыхательная гимнастика. 3 комплекс.</b> - Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот. - Несколько раз зевнуть и потянуться (дозировка выполнения 5-10 р).</p> <p><b>Упражнения игрового стретчинга.</b> <b>«Кольцо»</b> И.п: лечь ничком, ноги вместе, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол на уровне плеч. Плавно без рывков, разгибая руки, поднять голову, грудь. Одновременно, сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями до головы. <b>«Замок».</b> Дети переносят согнутую в локте правую руку через плечо ладошкой внутрь, а левую заносят за спину ладошкой вверх. Складывают пальцы обеих рук в «замочек», левой рукой тянут вниз. Возвращаются в исходное положение. Повторяют, поменяв руки.</p> <p><b>Подвижная игра «Найди свой цвет»</b> Дети получают флажки 3-4 цветов : один - красного, другие – синего, третьи - желтого, и группируются по 4-6 человек в разных углах комнаты. В каждом углу педагог ставит на подставке цветной флажок (красный, синий, желтый). По сигналу «идем гулять» дети расходятся по площадке группками или в одиночку. По сигналу «найди свой цвет» дети бегут к флажку соответствующего цвета.</p> <p><b>Релаксация «Ветерок»</b> «Закройте глаза. К нам в комнату залетел ласковый тёплый южный ветерок. Он хочет с нами поздороваться. Ветерок касается вашего личика. Погладьте свои щёчки, лобик, носик, шею. Погладьте волосы, руки и ноги, животик. Ветерку пора улетать. Откройте глазки. До встречи, ветерок!».</p>
Май	<p><b>Ритмическая гимнастика. Комплекс 9</b></p> <p>1. «Салют». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, флажки опущены. Вып: поднять флажки через стороны вверх, помахать 3 раза, и.п. Пов:4-6 раз.</p> <p>2. «Неваляшка» И.п.: то же Вып: наклониться вправо (влево), постараться достать флажком пола, и.п. Пов: 4-6 раз.</p> <p>3. «Постучи». И.п.: стоя, ноги на ширине стопы. Вып: присесть, поставить флажки палочками на пол, и.п. Пов:5-6 раз.</p> <p>4. «Дотянись». И.п.: сидя, ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч. Вып: наклониться вперёд, поставить флажки у носочков, и.п. Пов:4-6 раз.</p> <p>4. «Спрячем флажки»</p>

	<p>И. п.: сидя, ноги врозь, флажки лежат между ног, упор рук сзади.  Вып: ноги вместе, сказать «Нет!», ноги врозь «Вот!» Пов:5-6 раз.  5. «Повернись». И.п.: стоя на коленях, флажки внизу.  Вып: повернуться вправо (влево), отвести флажок назад, посмотреть на него, и.п.Пов:4-6 раз.  6.Прыжки на двух ногах, флажками махать над головой, руки прямые; чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.</p> <p><b>Логоритмика «Бабочка»</b>  Спал цветок (исходное положение: присесть, спрятав голову в колени, и обхватив колени руками)  И вдруг проснулся (поднять голову, выпрямить руки; затем опустить руки вдоль тела)  Больше спать не захотел.  Шевельнулся, потянулся.  Взвился вверх и полетел (выпрямить спину, подняться; слегка покачаться вправо-влево; отвести руки назад - «вырастают крылья»)  Солнце утром лишь проснется -  Бабочка кружит и вьется («летать», имитируя движения бабочки)</p> <p><b>Дыхательная гимнастика. 3 комплекс.</b>  - Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.  - Несколько раз зевнуть и потянуться (дозировка выполнения 5-10 р).</p> <p><b>Упражнения игрового стретчинга.</b>  <b>«Божья коровка»</b>  И.п.: сидя на пятках, выпрямиться, потянуться вверх, сесть на пятки, наклон вперед, носом коснуться колен, руки отвести назад, и.п.  <b>«Лягушка»</b>  И.п., лежа на животе руки под подбородком, ноги максимально согнуты в коленях и раскрыты, как у лягушки. Бедрa внутренней поверхностью плотно прижаты к полу, как и пятки.</p> <p><b>Подвижная игра «Лягушки»</b>  Посередине площадке чертят большой круг или кладут шнур в форме круга. Группка детей располагается по краю круга, остальные сидят на стульчиках, расставленные по одной стороне площадки. Вместе с детьми, сидящими на стульчиках, педагог говорит следующие слова:  Вот лягушки по дорожке  Скачут, вытянувши ножки,  Ква-ква-ква, ква-ква-ква ,  Скачут вытянувши ножки.  Дети, стоящие по кругу подпрыгивают, изображая лягушек. По окончании стихотворения, сидящие на стульчиках, хлопают в ладоши (пугают лягушек); лягушки прыгают в болотце перепрыгивают черту – и тихонько присаживаются на корточки.</p> <p><b>Релаксация «Приятно»</b>  Предлагается ребенку лечь и расслабиться. В это время произносится медленно, тихим голосом, с длительными паузами:  Все умеют танцевать,  Прыгать, бегать, рисовать,  Но пока не все умеют  Расслабляться, отдыхать.  Есть у нас игра такая –  Очень легкая, простая,  Замедляется движенье,  Исчезает напряженье...  И становится понятно –  Расслабление приятно!</p>
<p><b>Июнь</b></p>	<p><b>Ритмическая гимнастика. Комплекс 10.</b>  1. «Мяч за голову»И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу.  Вып: мяч вверх, посмотреть, за голову (голову не опускать), поднять вверх, и.п.  Пов:4-6 раз.  2. «Положи»И. п.: стоя, ноги на ширине стопы, мяч прижат к груди.</p>

	<p>Вып: присесть, положить мяч на пол, встать, руки на пояс, присесть, взять мяч, и.п. Пов:4-5 раз.</p> <p>3. «Голову на мяч»И. п.: сидя, упор рук сзади, мяч между ног. Вып: наклониться, достать головой мяча, выпрямиться, посмотреть вверх.</p> <p>4. «Спрячем мяч»И. п.: лёжа на спине, мяч на животе. Вып: согнуть ноги в коленях, головой тянуться к мячу, и.п. Пов:4-5 раз.</p> <p>5. «Подними вверх»И. п.: сидя на коленях, мяч в руках. Вып: встать на колени, поднять мяч вверх, и.п. Пов:5-6 раз.</p> <p>6. Прыжки на двух ногах вокруг мяча, лежащего на полу. Чередовать с ходьбой.</p> <p><b>Логоритмика «Грибы»</b>  Дети встают в ряд, идут по лесу искать грибы.  Массируют пальчики рук, не переставая шагать. Педагог считает, создавая ритм.  Топ-топ – пять шагов (дети шагают в ритм стихотворению),  А в корзинке пять грибов (считаем пальчики на ручках),  Мухомор – красный (разминаем указательный палец),  Очень он опасный.  А второй лисичка (трогаем следующий палец),  Рыжая косичка.  Розовое ушко (дотрагиваемся до ушей)  Третий гриб – волнушка.  А четвертый гриб – сморчок (теребим безымянный пальчик),  Бородатый старичок.  Ну, а пятый гриб, каков?  Белый! (складываем ручки в замочек, играем пальчиками).</p> <p><b>Дыхательная гимнастика. 3 комплекс.</b>  - Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.  - Несколько раз зевнуть и потянуться (дозировка выполнения 5-10 р).</p> <p><b>Упражнения игрового стретчинга.</b>  «Морской червяк» - упор стоя согнувшись.  «Улитка» - упор лежа на спине, касание ногами за головой.  «Морская звезда»- лежа на животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь.  «Дельфин» - лежа на животе, прогнувшись, руки вверх в «замок».</p> <p><b>Подвижная игра «Найди себе пару»</b>  Для игры нужно приготовить флажки по количеству детей. Половина флажков одного цвета – остальные другого. Дети получают по одному флажку. По сигналу дети разбегаются по площадке. По другому сигналу дети, имеющие одинаковые флажки, находят себе пару. В игре должно принимать не четное количество детей, чтобы один из играющих оставался без пары. Обращаясь к оставшемуся без пары, все играющие хором говорят: Ваня, Ваня не зевай себе пару выбирай.  Затем по удару бубна дети опять разбегаются, и игра повторяется</p> <p><b>Релаксация «Солнышко и тучка»</b>  Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко – все расслабились (на выдохе). Повторить 2 – 3 раза.</p>
--	--

#### Учебный план

№	Раздел, тема	Количество занятий			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1	-	обобщающее занятие в игровой форме
2	Ритмическая гимнастика	12	1	11	
3	Логоритмика	12	1	11	
4	Дыхательная гимнастика	12	1	11	
5	Упражнения игрового стретчинга	12	1	11	
6	Подвижные игры	12	1	11	
7	Релаксация	11	-	11	
<b>Итого:</b>		<b>72</b>	<b>6</b>	<b>66</b>	

#### Календарный учебный график

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

		«Крепыш»
1.	Начало учебного года	18 сентября 2023 г.
2.	Продолжительность учебного периода	32 учебных недели
3.	Продолжительность учебной недели	5 дней
4.	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
5.	Количество часов	72 часа
6.	Окончание учебного года	17 мая 2024 г.
7.	Период реализации программы	18.09.2023 г.-18.06.2024 г.

### **Рабочая программа воспитания**

Программа воспитания основана на воплощении национального воспитательного идеала, который понимается как высшая цель образования, нравственное (идеальное) представление о человеке.

Программа воспитания предусматривает приобщение детей к традиционным ценностям российского общества - жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, служение Отечеству и ответственность за его судьбу, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России. Вся система ценностей российского народа находит отражение в содержании воспитательной работы ДОО, в соответствии с возрастными особенностями детей.

Ценности Родина и природа лежат в основе патриотического направления воспитания. Цель патриотического направления воспитания - содействовать формированию у ребенка личностной позиции наследника традиций и культуры, защитника Отечества и творца (созидателя), ответственного за будущее своей страны.

Ценности милосердие, жизнь, добро лежат в основе духовно-нравственного направления воспитания. Цель духовно-нравственного направления воспитания - формирование способности к духовному развитию, нравственному самосовершенствованию, индивидуально-ответственному поведению.

Ценности человек, семья, дружба, сотрудничество лежат в основе социального направления воспитания. Цель социального направления воспитания - формирование ценностного отношения детей к семье, другому человеку, развитие дружелюбия, умения находить общий язык с другими людьми.

Ценность познание лежит в основе познавательного направления воспитания. Цель познавательного направления воспитания - формирование ценности познания.

Ценности жизнь и здоровье лежат в основе физического и оздоровительного направления воспитания. Цель физического и оздоровительного воспитания - формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными гигиеническими навыками и правилами безопасности.

Ценность труд лежит в основе трудового направления воспитания. Цель трудового воспитания - формирование ценностного отношения детей к труду, трудолюбию и приобщение ребенка к труду.

Ценности культура и красота лежат в основе эстетического направления воспитания. Цель эстетического направления воспитания - способствовать становлению у ребенка ценностного отношения к красоте. Цель воспитания – личностное развитие каждого ребёнка с учётом его индивидуальности и создание условий для позитивной социализации детей на основе традиционных ценностей российского общества.

Используемые формы воспитательной работы:

- ситуативная беседа, рассказ, советы, вопросы;
- социальное моделирование, воспитывающая (проблемная) ситуация, составление рассказов из личного опыта;
- чтение художественной литературы с последующим обсуждением и выводами, сочинение рассказов, историй, сказок, заучивание и чтение стихов наизусть;
- разучивание и исполнение песен, театрализация, драматизация, этюды-инсценировки;
- рассматривание и обсуждение картин и книжных иллюстраций, просмотр видеороликов, презентаций, мультфильмов;

- организация выставок (книг, репродукций картин, тематических или авторских, детских поделок и тому подобное),
- экскурсии (в музей, в общеобразовательную организацию и тому подобное), посещение спектаклей, выставок;
- игровые методы (игровая роль, игровая ситуация, игровое действие и другие);
- демонстрация собственной нравственной позиции педагогом, личный пример педагога, приучение к вежливому общению, поощрение (одобрение, тактильный контакт, похвала, поощряющий взгляд).

Методы: словесные (описание, объяснение, разбор, указание, рассказ), наглядные (показ упражнений, использование пособий), практические (соревновательный, игровой, помощь). Планируемый результат:

- любознательный, наблюдательный, испытывающий потребность в самовыражении, в том числе творческом, проявляющий активность, самостоятельность, инициативу в познавательной, игровой, коммуникативной и продуктивных видах деятельности и в самообслуживании;
- обладающий первичной картиной мира на основе традиционных ценностей российского общества;
- проявляющий интерес к окружающему миру и активность в поведении и деятельности.

#### **Календарный план воспитательной работы**

<b>№ п/п</b>	<b>Название мероприятия, события</b>	<b>Направление воспитательной работы</b>	<b>Форма проведения</b>	<b>Сроки проведения</b>
1	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	в рамках занятий	сентябрь-май
2	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	в рамках занятий	сентябрь-июнь
3	Участие в конкурсах, фестивалях, акциях различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	в рамках занятий	октябрь-июнь
4	Беседа о празднике «Новый год»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	в рамках занятий	декабрь
5	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	в рамках занятий	февраль
6	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	в рамках занятий	март
7	Беседа о празднике «День защиты детей»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	в рамках занятий	июнь
8	Беседа о празднике «День русского языка»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	в рамках занятий	июнь



9	Беседа о празднике «День России»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	в рамках занятий	июнь
10	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	в рамках занятий	январь, июнь

#### Список литературы:

##### Нормативные правовые акты:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 №599.
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 №597.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года 629 «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года №912/1 «Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022-2024 годы) в Калининградской области Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области».

##### Для педагога:

1. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе. Учебное пособие. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006 г.
2. Детский фитнес. Учебное пособие. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006 г.
3. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. - СПб.: ООО издательство «детство - пресс», 2012 г.
4. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М., «Мозаика-Синтез», 2000 г.
5. Потапчук А.А., Лукина Г.Г. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте. –СПб., 2011 г.
6. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. - СПб.: Речь, 2001 г.

##### Интернет-ресурсы:

- <https://kidteam.ru/detskiy-fitness-programma-dlya-doshkolnikov.html>  
<https://www.moi-detsad.ru/uprazhneniia-relaksacii-dlia-doshkolnikov/>  
<https://orechi.ru/razvitie-rechi/logoritmika>  
<https://o-krohe.ru/razvitie-rebenka/aerobika/>