

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 57»

(МБДОУ «Детский сад № 57»)

ПРИНЯТА

на заседании педагогического
совета

от «23» декабря 2020 г.

Протокол № 2

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 57»

Г.В.Щекина

Приказ № 27-ОД

от «25» января 2021г.

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«СПОРТИВНЫЙ КАЛЕЙДОСКОП»

«Коррекционная гимнастика»



Инструктор по физической культуре:
Нарыжная Анастасия Анатольевна

Новомосковск, 2021

	Содержание	
1	Целевой раздел.....	3
1.1	Пояснительная записка.....	3
1.2	Цель, задачи, принципы реализации программы.....	3
1.3	Ожидаемые результаты и способы определения их результативности. Формы подведения итогов.....	5
2	Содержательный раздел.....	6
2.1	Содержание программы, структура занятий, методы и приёмы...	6
2.2	Нетрадиционные формы организации работы с детьми	6
2.3	Структура занятий	9
2.4	Ведущие методы и приемы	10
2.5	Коррекционная гимнастика	11
2.5.1	Перспективный план группы коррекционной гимнастики	11
2.6	Эстетическая гимнастика	14
2.6.1	Перспективный план работы эстетической гимнастики	14
3.	Организационный раздел	18
3.1	Организация пребывания детей. Календарный учебный график	18
3.2	Предметно - развивающая среда	18
3.3	Обеспеченность методическими материалами, средствами обучения	19
3.4	Список используемой литературы	20
4.	Приложения	21
3.5	Приложение 1 Методика обследования уровня развития физических качеств (критерии и показатели оценки)	21
3.6	Приложение 2 Учебно – тематические планы	23

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности предназначена для дошкольной разновозрастной категории детей возраста от 4 лет до 7 лет раскрывает содержание и организацию образовательной деятельности на уровне дошкольного образования, обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей. Она разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации», федеральным государственным образовательным стандартом ДО, Конституцией РФ, Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008, Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р, согласно требованиям СанПин 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 с изменениями до 01.01.2027.

Проблемы воспитания здорового ребёнка диктуют необходимость поисков эффективных средств их реализации. Важная роль в успешном применении коррекционно-оздоровительных средств и методов принадлежит созданию таких условий организации воспитательно-образовательного процесса, при которых развивающий эффект достигается без какого-либо ущерба для растущего организма и способствует улучшению физического статуса дошкольников.

Быстроразвивающиеся технологии, современные условия жизни и образования предъявляют высокие требования к уровню психофизического состояния дошкольников, к их общекультурной готовности, особенно в период подготовки к школьному обучению. В связи с этим активизируется поиск новых эффективных подходов к оздоровлению, воспитанию и развитию детей средствами физической культуры.

Актуальность. Тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальной во все время. Высокий уровень развития физических качеств позволяет в значительной степени повысить адаптационные возможности функциональных систем организма, создать благоприятные условия и предпосылки для гармоничного физического и психического развития ребенка и, таким образом, заложить фундамент крепкого здоровья.

Необходимость использования достижений спортивной науки для решения методологических проблем развития физических качеств детей дошкольного возраста неоднократно отмечалось многими авторами.

Разработка программы «Спортивный калейдоскоп» основана на «Программе дополнительного физического образования в детском дошкольном образовательном учреждении» автора Ю. А. Кирилловой (г. Санкт - Петербург, 2009г.) и технологии К. К. Утробинной «Занимательная физкультура для детей 4-7 лет» (г. Москва, 2005г.).

Направленность дополнительной образовательной программы: физкультурно-спортивная.

Новизна данной программы заключается в том, что в ней используется эффективная и современная форма физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении - занятия с использованием комплекса упражнений на детских спортивных тренажерах.

Отличительной особенностью данной дополнительной образовательной программы от уже существующих программ является использование на каждом занятии комплекса ритмической и креативной гимнастики, стретчинг гимнастики, обязательное использование игрового самомассажа и дыхательной гимнастики.

Педагогическая целесообразность программы предполагает осуществление образовательной деятельности средствами игры, являющейся основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности, на основе ненасильственного физического воспитания. Роль педагога заключается в создании игровой ситуации и организации игровой предметно-пространственной среды. Педагогическая технология опирается на принцип активности воспитанников, характеризуемый высоким уровнем мотивации, наличием творческой и эмоциональной составляющих.

Программа соответствует основным требованиям процесса обучения и воспитания: соответствие физических упражнений возрастным особенностям и физической подготовленности дошкольников; применение упражнений согласно научному пониманию физиологии детского организма; рациональный подбор форм, средств и методов, рациональная организация занятий.

1.2. Цель, задачи, принципы реализации программы

Программа рассчитана для детей от 4 до 7 лет, склонных к занятиям физической культурой. В 2020-2021 учебном году набор в секцию по развитию физических качеств обеспечивался в соответствии с запросами родителей (законных представителей) и состоянием физического развития воспитанников по возрастной категории 4-7 лет.

Срок реализации программы: сентябрь - май.

Форма обучения: очная.

Вид занятий: Образовательный процесс осуществляется в виде практических занятий с детьми в спортивном зале.

Цель дополнительной образовательной программы: целенаправленное и эффективное развитие физических качеств дошкольников 4-7 лет.

Основные задачи программы:

Образовательные:

- развивать и совершенствовать физические качества и общую физическую подготовленность;
- обучать правильной технике выполнения упражнений общей и специальной физической подготовки;
- обеспечить повышения уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребёнка;
- устранение отставания в развитии физических качеств, обеспечение позитивной динамики в соответствующих показателях.

Развивающие:

- развивать у детей коммуникативные способности, умения действовать в команде, чувство ответственности за выполнение своих действий при работе в команде;

- развитие физических качеств детей: гибкости, выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты, координационных способностей, функции равновесия;

- охрана и укрепление здоровья детей, содействие гармоничному физическому развитию организма.

Воспитательные:

- воспитывать интерес к физическим упражнениям;

- воспитывать волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, стремление к самостоятельным занятиям физической культуры и спорта.

Принципы реализации дополнительной образовательной программы:

1. Актуальность
2. Реалистичность;
3. Систематичность;
4. Активность;
5. Воспитывающий характер обучения;
6. Построение программного материала от простого к сложному;
7. Доступность материала;
8. Повторяемость материала;
9. Совместная деятельность;
10. Контролируемость.

1.3. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Практическое применение разработанной программы комплексного развития физических качеств у детей в существующем режиме детского сада приведёт к тому, что:

1. Дети, достигнут высокого уровня развития физических качеств: гибкости, выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты, координационных способностей, функции равновесия.

2. Программа будет содействовать гармоничному физическому развитию, сохранять и укреплять здоровье.

3. Обеспечит высокие адаптационные возможности к физическим нагрузкам, что позволяет достичь более высокого уровня работоспособности.

4. Сформирует широкий круг игровых действий, способствующих воспитанию интереса к игровым упражнениям и подвижным играм.

Мониторинг

Методика обследования уровня развития физических качеств (критерии и показатели оценки). Оценка физической подготовленности дошкольников 4-7 лет.

Диагностика уровня физической подготовленности осуществляется 2 раза в год (в октябре и мае). Диагностические тесты подобраны с учетом:

- Степени овладения детьми базовыми двигательными умениями и навыками, уровня освоения техники основных движений;
- Развития основных физических качеств – силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных способностей;
- Способности детей к использованию уже известного объёма двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

Содержание диагностических тестов (см. приложение 1).

Формы подведения итогов: открытое занятие «Весёлые соревнования», спортивный праздник «Мы - сильные и ловкие!».

2. Содержательный раздел

2.1. Содержание программы, структура занятий, методы и приёмы.

Программа включает цикл занятий по обучению физическим упражнениям, различные виды гимнастик, занятия на детских спортивных тренажёрах и развитию физических качеств.

Форма и тип занятия по программе соответствует занятию классического типа. Способ организации детей на занятии зависит от поставленной цели и задач каждого занятия. На групповых занятиях используются упражнения с учетом индивидуальных особенностей детей.

В содержании работы кружка представлена оздоровительная и развивающая гимнастика, работа на детских спортивных тренажёрах.

Дополнительная образовательная программа «Спортивный калейдоскоп» направлена на раскрытие творческого потенциала детей с учетом их индивидуальных особенностей.

Комплексные занятия на детских спортивных тренажёрах, является одной из эффективных и современных форм физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении, где используется спортивный инвентарь от «простого» до «сложного»: мячи-фитболы, диски здоровья, скамья для пресса, беговая дорожка, тренажер «Ходунки», «Штанга», тренажёр «Гребля», а также обручи, скакалки, мячи, булавы (для девочек). Условно к простейшим тренажёрам можно отнести также гантели пластмассовые, шведскую стенку, массажные коврики, которые также используются в работе кружка.

2.2. Нетрадиционные формы организации работы с детьми

<p>Детские спортивные тренажеры</p>	<p>Занятия с тренажерами состоят из трех частей. Первая – вводная – занимает 5 минут. Вторая – основная – дети подходят к тренажерам, и работа строится по методу круговой тренировки. Каждое занятие включает работу с простыми и сложными тренажерами. Всего используется 8-10 тренажеров, т.е. упражнения на одном тренажере выполняются 1-2 минуты. После работы на расслабление, восстановление дыхания, дети переходят на работу на другом тренажере. На каждом занятии используются как знакомые детям, так и новые движения. В третьей части – заключительной – проводится игра, в игре формируются положительные</p>
--------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	черты характера, чувство справедливости и товарищества.
Степ-аэробика	Доступность и разнообразие форм делают степ-аэробiku привлекательной для детей. Движения степ-аэробики с одной стороны представляют собой четкие шаги, с другой – имеют танцевальный характер, с ними можно экспериментировать и составлять сложные комплексы – связки, выполненные под музыку.
Образно-игровая ритмическая гимнастика	Это своеобразное гармоничное сочетание музыки, образных и имитационных упражнений и игры, которые оказывают эффективное и разностороннее воздействие на организм ребенка, решают определенные задачи воспитания и обучения. Использование приемов имитации и подражания, образных сравнений соответствует психологическим особенностям дошкольников, способствуют развитию мышления, воображения, творческих способностей, познавательной активности.
Пилатес	Упражнения учат ребенка правильному дыханию во время занятий, которое улучшает общую циркуляцию крови в организме, а, следовательно, самочувствие и состояние организма. Занятия приучают контролировать не только своё физическое, но и психическое состояние, повышают работоспособность и сопротивляемость стрессам.
Игровой стретчинг	Занятия игровым стретчингом помогают ребенку развить чувство ритма, укрепить мышцы, выровнять осанку, снять закомплексованность. Проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры. Дети изображают разных животных и выполняют упражнения в сопровождении определенных отрывков произведений из классической и народной музыки.
Точечный массаж	Точечный массаж – элементарный прием самопомощи своему организму. Его оздоровительная направленность заключается в надавливании подушечками пальцев на кожу и мышечный слой в месте расположения осязательных точек и разветвлений нервов. Упражнения точечного массажа учат детей сознательно заботиться о своем здоровье, и являются профилактикой простудных заболеваний.
Дыхательная гимнастика	От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Тренированность дыхательной мускулатуры повышает сопротивляемость организма к простудным и другим заболеваниям. Дыхательные упражнения проводятся после выполнения сложных упражнений.
Пальчиковая	Пальчиковые игры – веселое, увлекательное и полезное

гимнастика	занятие. Игры с пальчиками развивают мозг ребенка, стимулируют развитие речи, координацию движений, творческие способности и фантазию.
Логоритмика	Логоритмика основана на тесной связи слова, движения и музыки, и направлена на развитие речевой и двигательной деятельности ребенка. Дети, которые попадают в логопедические группы, зачастую имеют не только проблемы с нарушением речи, но и проблемы с координацией движений, что мешает им легко ориентироваться в пространстве. Устранению двигательных расстройств и помогает логоритмика.
Упражнения для профилактики нарушений осанки	Обучение правильной осанке направлено на привитие навыка правильной осанки и профилактику отрицательных влияний малоподвижного режима, характерного для образовательной деятельности. Все упражнения имеют названия, символизирующие персонажей известных сказок. Это позволяет детям лучше запоминать и качественнее выполнять упражнения.
Фитбол-гимнастика	Позволяет решать самые разные оздоровительные, лечебные, воспитательные и образовательные задачи. Фитболы позволяют максимально индивидуализировать лечебно-воспитательный процесс за счет широких возможностей коррекции осанки, как во фронтальной, так и в сагитальной плоскости. Занятия на ортопедических мячах дают уникальную возможность для тренировки двигательного контроля и равновесия; тщательной проработки тех групп мышц, которые невозможно тренировать во время обычных аэробных занятий; снятия нагрузки с позвоночника, перераспределение тонуса всех групп мышц, тренировки правильной осанки тела, чувства естественной координации тела.
Мягкие модули	Способствуют благоприятному развитию детей. Наборы, которые состоят из группы элементов, отличаются как размером, так и формой. Это дает возможность детям фантазировать и творчески мыслить. На современном этапе мягкие модули выступают одним из важных методов развивающего обучения. Мягкие модули используются как носители коррекционных функций. При играх с модулями задействованы почти все группы мышц, что дает возможность развитию и коррекции моторики рук детей, познавательная деятельность способствует развитию эмоционально-волевой направленности у ребенка. Яркие детали создают незабываемую атмосферу интересной игры. Именно благодаря таким играм, дети учатся ориентироваться в понятиях (форма,

	<p>величина, размер, цвет). Они дают толчок к творчеству, созиданию, добру, развитию мышления. Использование мягких модулей позволяет скорректировать различные отклонения, которые связаны с моторной деятельностью ребенка. А монотонные или однотипные упражнения – в интересный процесс, сказку или путешествие!</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Все разделы спортивной секции объединяет игровой метод проведения занятий, что придаёт образовательно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

2.3. Структура занятия состоит из 3 частей:

I. Вводная часть.

Разминка, целью которой является подготовка организма ребенка к более интенсивной работе в основной части занятия. Ее содержание соответствует содержанию традиционного физкультурного занятия: различные виды ходьбы, бега, корригирующие упражнения и т.д. Ей отводится до 3-5 минут.

II. Основная часть.

Основная часть включает ритмическую гимнастику (комплекс общеразвивающих упражнений), упражнения на тренажерах, креативную гимнастику и подвижную игру.

После выполнения общеразвивающих упражнений дошкольники приступают к выполнению упражнений непосредственно на тренажерах. Способ организации детей – круговая тренировка, которая достаточно эффективна для данного вида занятий.

Для проведения круговой тренировки организуются так называемые станции – несколько групп тренажеров в количестве от 4-х до 8 и общим количеством тренажеров на них в соответствии с количеством детей в группе. Сущность круговой тренировки заключается в том, что каждый ребенок упражняется последовательно на каждом виде тренажеров, причем сложность движений и степень нагрузки предлагается каждому ребенку в зависимости от его индивидуальных особенностей и физических возможностей, т.е. предлагается выполнить определенное количество повторений упражнения или дается временной коридор для выполнения данного задания. От занятия к занятию число повторений увеличивается, а временной коридор удлиняется. Так, на первом занятии дети выполняют упражнение минимальное количество раз и минимальное время – 1 минута, а на каждом последующем занятии время выполнения увеличивается и доводится до 2 минут на каждой «станции» – тренажере.

По сигналу дети одновременно приступают к упражнениям на своих местах. По истечении определенного времени по сигналу дети переходят к смене «станций», тем самым определяя временную продолжительность выполняемого упражнения.

По окончании выполнения каждого задания на «станциях», во избежание переутомления, все дети выполняют дыхательные упражнения, элементы

самомассажа, пальчиковой гимнастики, психогимнастические этюды, а также упражнения на релаксацию, которые разучивались на предыдущих занятиях и поэтому уже хорошо знакомы детям и могут проводиться ими самостоятельно.

Дети продолжают переходить от одного упражнения на тренажерах («станциях») к другому, передвигаются по кругу, выполняя, таким образом, все предложенные педагогом упражнения.

После завершения круговой тренировки организуется подвижная игра, которая подбирается с учетом степени нагрузки, полученной детьми, а также с учетом их пожеланий (всего 20 мин).

III. Заключительная часть.

Третьей, заключительной части занятия проходит на детских спортивных тренажерах и время занятости не более 3-4 минут. Она включает элементы дыхательной гимнастики, самомассажа, упражнения-релаксации, игровые упражнения для формирования правильной осанки, укрепления свода стопы, креативную гимнастику.

2.4. Ведущие методы и приемы

Для успешного решения задач программы используются следующие методы и приёмы обучения:

Наглядный метод помогает создать зрительное, слуховое, мышечное представление о движении. Обеспечивает яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений ребёнка.

Наглядно – зрительные приёмы:

- Показ физических упражнений;
- Имитация;
- Зрительные ориентиры.

Слуховые приёмы: музыка.

Тактильно – мышечные приёмы: непосредственная помощь инструктора по физической культуре.

Словесный метод – обращён к сознанию детей, помогает осмысленно поставить перед ребёнком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения:

- Объяснения и пояснения;
- Указания;
- Подача команд, распоряжений, сигналов;
- Вопросы к детям;
- Беседа; словесные инструкции.

Практический метод – закрепляет на практике знания, умения и навыки движений, способствует созданию мышечных представлений о движении.

- Повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- Проведение упражнений в игровой форме;
- Проведение упражнений в соревновательной форме.

Главное назначение Программы «Спортивный калейдоскоп» состоит в укреплении здоровья воспитанников, в поддержании физической и умственной работоспособности и активности. Включает следующие разделы:

«Коррекционная гимнастика» (для мальчиков) и «Эстетическая гимнастика» (для девочек).

2.5. «Коррекционная гимнастика»

Коррекционная гимнастика направлена на работу и развитие всех мышц и суставов. Её содержанием являются разнообразные, простые по технике исполнения физические упражнения.

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

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

2.5.1. Перспективные планы группы «Коррекционной гимнастики»

Перспективный план 1 - ого года обучения.

Курс занятий	Период	Задачи
Подготовительный	сентябрь - ноябрь	1. Формирование положительного, осознанного отношения к занятиям.
		2. Обучение навыкам принимать и фиксировать правильную осанку.
		3. Обучение правильному выполнению упражнений для формирования осанки и свода стопы.
		4. Обучение массажу рук и стоп мячами-массажерами.
		5. Формирование навыка носового дыхания; глубокого вдоха.
Основной	декабрь-февраль	1. Совершенствование навыка правильной осанки.
		2. Выработка стереотипа правильной походки.
		3. Развитие подвижности позвоночника.
		4. Обучение упражнениям, укрепляющим мышечный корсет и свод стопы с применением гимнастического оборудования.
		5. Улучшение глубины и ритма дыхания.

Заключительный	март-май	1. Укрепление мышц ног и верхнего плечевого пояса, с применением набивных мячей 0.5 кг, наклонных досок.
		2. Развитие общей выносливости.
		3. Совершенствование достигнутых навыков правильной осанки.
		4. Закрепление стереотипа правильной походки.
		5. Адаптация дыхания к физическим нагрузкам, тренировка навыков носового дыхания

Перспективный план 2 - ого года обучения.

Курс занятий	Период	Задачи
Подготовительный	сентябрь - ноябрь	1. Формирование навыков принимать и фиксировать правильную осанку.
		2. Обучение правильному выполнению упражнений по стрейчингу - растяжке.
		3. Закрепление массажа рук и стоп мячами-массажерами.
		4. Формирование навыка носового дыхания; глубокого вдоха.
Основной	декабрь-февраль	1. Совершенствование навыка правильной осанки.
		2. Обучение занятиям на фит болле.
		3. Развитие подвижности позвоночника, методом Пилатес.
		4. Обучение упражнениям, укрепляющим мышечный корсет с применением детских спортивных тренажеров.
		5. Обучение техникам дыхания по Пилатес.
Заключительный	март-май	1. Укрепление мышц ног, с помощью степ аэробики
		2. Развитие общей выносливости.
		3. Совершенствование упражнения стрейчинг.
		4. Закрепление упражнений на фит болле.
		5. Адаптация дыхания к физическим нагрузкам, методом Пилатес.

Перспективный план 3 - ого года обучения.

Курс занятий	Период	Задачи
Подготовительный	сентябрь - ноябрь	1. Принимать и фиксировать правильную осанку.
		2.Выполнению упражнений по стрейченгу- растяжке.
		3.Выполнение массажа рук и стоп мячами-массажерами.
		4. Совершенствования навыка носового дыхания; глубокого вдоха.
Основной	декабрь-февраль	1. Совершенствование навыка правильной осанки.
		2. Выполнения упражнений на фит болле.
		3. Выполнять упражнения, методом Пилатес.
		4. Совершенствование упражнениям, укрепляющим мышечный корсет с применением детских спортивных тренажеров.
		5. Закрепление техникам дыхания по Пилатес.
Заключительный	март-май	1.Укрепление мышц ног, с помощью степ аэробики
		2. Развитие общей выносливости.
		3. Совершенствование упражнения стрейчинг.
		4. Закрепление упражнений на фит болле.
		5. Адаптация дыхания к физическим нагрузкам, методом Пилатес.

2.6. «Эстетическая гимнастика»

Эстетическая гимнастика – это комплекс статических растяжек, предназначенный для укрепления мышц и гибкости суставов.

Цель: содействовать укреплению здоровья детей; способствовать обогащению их двигательного опыта.

Задачи: способствовать развитию физических качеств: гибкости, ловкости, подвижности, суставов, чувства владения своим телом, умения расслабляться; совершенствовать координационные способности воспитанников.

2.6.1. Перспективные планы группы «Эстетической гимнастике»

Перспективный план 1-ого года обучения.

Курс занятий	Период	Задачи
Подготовительный	сентябрь - ноябрь	1 Укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма учащихся.
		2. Разносторонняя общая физическая подготовка.
		3.Формирование правильной осанки.
		4.Обучение позициям ног.
Основной	декабрь -февраль	1. Освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов эстетической гимнастики.
		2.Обучение позиций рук.
		3. Выполнять упражнения, методом стрейчинг.
		4. Совершенствование упражнениям, укрепляющим мышечный корсет с применением детских спортивных тренажеров.
		5. Обучение техникам дыхания по Пилатес.
Заключительный	март-май	1.Укрепление мышц ног.
		2. Развитие общей выносливости.
		3. Развитие интереса и потребности к регулярным занятиям эстетической гимнастикой
		4. Формирование потребности в здоровом образе жизни.
		5. Адаптация дыхания к физическим нагрузкам, методом Пилатес.

		4. Совершенствовать работу с гимнастическими предметами.
Основной	декабрь-февраль	1. Освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов эстетической гимнастики с мячом
		2. Совершенствовать растяжку.
		3. Выполнять упражнения, методом стрейчинг.
		4. Совершенствование упражнениям, укрепляющим мышечный корсет с применением детских спортивных тренажеров.
Заключительный	март-май	1. Освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов эстетической гимнастики с булавами.
		2. Развитие общей выносливости.
		3. Выполнять упражнение на гибкости.
		4. Формирование потребности в здоровом образе жизни

Также были составлены учебно – тематические планы по коррекционной и эстетической гимнастики. (см. приложение 2)

Ожидаемые результаты и способы их проверки

В процессе занятия эстетической гимнастикой по данной образовательной программе предполагается получение следующих результатов:

- развитие адаптационных возможностей детского организма;
- развитие элементарных навыков координации движений;
- развитие пространственных ориентировок в статике и динамике;
- воспитание скоростно-силовых качеств, развитие гибкости, силы, ловкости, выносливости, прыгучести и т.д.;
- формирование интереса и потребности к регулярным занятиям эстетической гимнастикой;
- улучшение работоспособности детского организма;
- формирование опорно-двигательного аппарата и правильной осанки;
- развитие волевых качеств (целеустремленность, настойчивость, упорство, решительность, терпеливость, самостоятельность и инициатива);
- развитие морально – нравственных качеств (дисциплинированность, организованность, чувство ответственности).

Для получения достоверной информации об уровне подготовки дошкольников при проведении мониторинга необходимо руководствоваться следующими правилами:

1. **Контрольные упражнения** должны быть доступны для всех детей одного возраста.

2. **Контрольные испытания** нужно проводить в одинаковых условиях воспитанников.

По окончании каждого года обучения оцениваются результаты контрольных упражнений по общей физической подготовке и специальной подготовке; проводятся итоговые мероприятия по эстетической гимнастике. Результаты мониторинга дают возможность определить уровень физического развития и степень одаренности, измерить качество знаний и навыков, установить состояние ребенка, прогнозировать границы возможностей дальнейшего развития.

Перспективный план 2-ого года обучения.

Курс занятий	Период	Задачи
Подготовительный	сентябрь - ноябрь	1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма учащихся.
		2. Разносторонняя общая физическая подготовка.
		3. Формирование правильной осанки.
		4. Знакомство с гимнастическими предметами.
Основной	декабрь-февраль	1. Освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов эстетической гимнастики со скакалкой.
		2. Совершенствовать растяжку.
		3. Выполнять упражнения, методом стрейчинг.
		4. Совершенствование упражнениям, укрепляющим мышечный корсет с применением детских спортивных тренажеров.
Заключительный	март-май	1. Освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов эстетической гимнастики с обручем.
		2. Развитие общей выносливости.
		3. Выполнять упражнение на развитие прыгучести.
		4. Формирование потребности в здоровом образе жизни

Перспективный план 3-ого года обучения.

Курс занятий	Период	Задачи
Подготовительный	сентябрь - ноябрь	1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма учащихся.
		2. Разносторонняя общая физическая подготовка.
		3. Следить за правильной осанки.

3. Организационный раздел.

3.1. Организация пребывания детей

В соответствии с СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях» длительность занятий по реализации дополнительной общеобразовательной программы для детей 4-5 лет – 20 мин, для детей 5-6 лет - 25 мин. для детей 6-7 лет – 30 мин. Реализация дополнительной образовательной программы осуществляется в соответствии с темами, периодичность смены тем - каждые две недели.

Периодичность занятий: 2 раза в неделю (1 академический час). в месяц - 8 занятий. Объем дополнительной образовательной программы «Спортивный калейдоскоп» составляет 72 часа.

Календарный учебный график работы кружка:

День недели	Время
Коррекционная гимнастика (мальчики) – 1 подгруппа (4-5 лет)	
Вторник	16:30 - 16:50
Четверг	16:30 - 16:50
Коррекционная гимнастика (мальчики) – 2 подгруппа (5-6 лет)	
Вторник	17:00 - 17:25
Четверг	17:00 - 17:25
Эстетическая гимнастика (девочки) – 1 подгруппа (4 -5 лет)	
Вторник	16:00 - 16:20
Четверг	16:00 - 16:20
Эстетическая гимнастика (девочки) – 2 подгруппа (5 - 6 лет)	
Вторник	15:25 - 15:50
Четверг	15:25 - 15:50

3.2. Условия реализации дополнительной образовательной программы «Спортивный калейдоскоп»

С целью создания оптимальных условий для формирования интереса у детей к занятиям по коррекционной и эстетической гимнастики была создана развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала.

Образовательное пространство содержательно насыщено, легко трансформируется, является полифункциональным, вариативным, доступным и безопасным. Спортивный зал оснащён всеми необходимыми материалами, оборудованием и инвентарём. В спортивном зале выделены зоны для развития силовой выносливости, ловкости (гимнастическая стенка), оборудована зона детских спортивных тренажёров (развитие быстроты, силы,

равновесия), зона для прыжков. Все зоны легко трансформируются и являются полифункциональными.

3.3. Обеспеченность методическими материалами, средствами обучения

Обеспеченность дополнительной образовательной программы методическими материалами и средствами обучения представлена в таблице.

№ п/п	Наименование оборудования, средств обучения	Количество
1	Музыкальный центр	1
2	CD – диски с комплексами ритмической гимнастики, зарядки	10
3	Дидактические игры	5
4	Мультимедийные презентации	5
Спортивный инвентарь		
3	Детские спортивные тренажёры:	1
	Беговая дорожка;	1
	«Штанга»;	1
	«Гребля»;	1
	«Силовой»;	1
	«Ходунки»;	2
	Эспандер;	5
	Фитбол;	1
	Диск «Здоровье»	1
4	Обручи	40
5	Гантели	25
6	Мячи	40
7	Скакалки	40
8	Скамейки	1
9	Булавы	30

3.4. Методическое обеспечение реализации Программы

Список используемой литературы:

1. Е.Н. Вавилова «Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость». Москва «Просвещение» 1998г.
2. Н.И. Дворкина «Физическое воспитание детей 5-6 лет» Москва «Советский спорт» 2007г.
3. А.Р. Кузнецкая «Физкультурные праздники для дошкольников» Москва «Владос» 2008г.
4. Н.Н. Кожухова «Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях» Москва «Академия» 2002г.
5. Н.А. Ноткина «Диагностика физического развития дошкольника» Москва «Линка – пресс» 2000г.
6. Э.Я. Степаненко «Методика физического воспитания» Москва 2005
7. Е.А. Сочевникова Подвижные игры с бегом. - СПб.: Детство-Пресс, 2009
8. К.К. Утробина «Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет» Москва 2003
9. К.К. Утробина «Занимательная физкультура в детском саду» Москва «ГНОМ и Д» 2005г.
10. С.В. Яблонская, С.А. Циклис Развитие двигательных качеств дошкольников. - М.: ТЦ Сфера, 2009

Интернет – ресурсы:

11. http://yandex.ru/images/search?source=wiz&img_url=http%3A%2F%2Ffilm.ru%2Fimages%2Fproduct_images%2Fpopup_images%2F1413_0.jpg&uinfo=sw-1920-sh-1080-ww-1903-wh-985-pd-1-wp-16x9_1920x1080&text=%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B0%20%D0%BF%D1%80%D1%8B%D0%B3%D0%B0%D0%BB%D0%BA%D0%B8&noreask=1&pos=4&lr=15&rpt=simage&pin=1

12. http://yandex.ru/images/search?source=wiz&img_url=http%3A%2F%2Fvelo-moto.at.ua%2Fvelosepedu%2Fbeauty.jpg&uinfo=sw-1920-sh-1080-ww-1903-wh-985-pd-1-wp-16x9_1920x1080&_id=1404235196194&p=2&text=%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B0%20%D0%B2%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D1%81%D0%B8%D0%BF%D0%B5%D0%B4&noreask=1&pos=77&rpt=simage&lr=15&pin=1

13. http://yandex.ru/images/search?text=%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B0%20%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%BA%D0%B8&img_url=http%3A%2F%2Ffilmimgbb.ru%2Fimg6%2Fa%2F0%2F3%2Fa031018d9db6af6ba0dad323ac02b7b0_h.jpg&pos=10&uinfo=sw-1920-sh-1080-ww-1903-wh-985-pd-1-wp-16x9_1920x1080&rpt=simage&_id=1404235277625&pin=1

Раздел 4. Приложения

Приложение 1

Методика обследования уровня развития физических качеств (критерии и показатели оценки).

Обследование проводится по методике Ноткиной Н.А.

Оценка физической подготовленности дошкольников 4 -7 лет.

Диагностику уровня физической подготовленности рекомендуется осуществлять 2 раза в год (в сентябре и мае). Диагностические тесты подобраны с учетом:

- Степени овладения детьми базовыми двигательными умениями и навыками, уровня освоения техники основных движений;
- Развития основных физических качеств – силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных способностей;
- Способности детей к использованию уже известного объёма двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

Содержание диагностических тестов

Для оценки уровня сформированности двигательных навыков используются качественные показатели бега, прыжков в длину с места, метания набивного мяча.

Высокий уровень.



Ребёнок правильно выполняет все элементы техники.

Средний уровень.



Ребёнок справляется с большей частью элементов техники.

Низкий уровень.



Ребёнок допускает значительные ошибки.

**Учебно – тематический план по коррекционной гимнастике.
(1-3 года обучения)**

№ п/п	Месяц	Тема	Кол-во часов
1	сентябрь	«Вот и лето пролетело»	4
2	сентябрь	«Любимый детский сад»	4
3	сентябрь	«Бабочки»	4
4	октябрь	«Зверобика»	4
5	октябрь	«Волшебные хлопки»	4
6	октябрь	«Кошечка»	4
7	ноябрь	«Русские богатыри»	4
8	ноябрь	«Регулеровщик»	4
9	ноябрь	«Трамвай»	4
10	декабрь	«Новогодние игрушки»	4
11	декабрь	«Закаляйся, если хочешь быть здоров!» «Весёлые соревнования»	4
12	январь	«Греем лапки»	3
13	январь	«Пингвины»	3
14	январь	«Весёлый ёжик»	3
15	февраль	«Снеговик»	4
16	февраль	«Гантели»	4
17	февраль	«Солдаты»	4
18	март	«Качели»	4
19	март	«Ветер»	4
20	март	«Силачи»	4
21	апрель	«Пчелка»	4
22	апрель	«Руки вверх!»	4
23	апрель	«Весёлые мартышки»	4
24	май	«На старт, внимание, марш»	4
25	май	«Тусовка зайцев»	4
26	май	«Ковбойская» Праздник «Мы сильные и ловкие!»	4
ИТОГО			72

**Учебно – тематический план по эстетической гимнастике
(1 год обучения)**

№ п/п	Название разделов, тем	Всего часов
	Образовательный модуль «Юные надежды»	
1	Вводное занятие	1
2	РАЗДЕЛ 1. Общая физическая подготовка	1
3	Упражнения в ходьбе и беге	1
4	Упражнения для мышц шеи	1
5	Упражнения для мышц туловища	1
6	Упражнения для мышц ног	1
7	Игры, игровые упражнения	1
8	РАЗДЕЛ 2. Специальная физическая подготовка	1
9	Упражнения для развития прыгучести	1
10	Упражнения для развития координации	1
11	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1
12	РАЗДЕЛ 3. Хореография	1
13	Постановка корпуса и рук	1
	Образовательный модуль «Юные надежды»	1
14	РАЗДЕЛ 4. Техника эстетической гимнастики	1
15	Равновесия	1
16	Прыжки	1
17	Волны	1
18	Взмахи	1
19	Изгибы	1
20	РАЗДЕЛ 5. Акробатика	1
21	Кувырок вперед	1
22	Кувырок назад	1
23	Мост	2
24	Кувырок вперед с прямых ног	1
25	Березка	2
26	Полушпагат, шпагат	4
27	Стойка на груди	2
28	Показательные выступления	1
29	Итоговое занятие	1
	Итого:	34

Учебно – тематический план по эстетической гимнастике

(3 год обучения)

№ п/п	Название разделов, тем	Всего часов
1	Вводное занятие	1
2	РАЗДЕЛ 1.Общая физическая подготовка	1
3	Упражнения в ходьбе и беге	1
4	Упражнения для мышц шеи	1
5	Упражнения для мышц туловища	1
6	Упражнения для мышц ног	1
7	Игры, игровые упражнения	1
8	РАЗДЕЛ 2.Специальная Физическая подготовка	1
9	Упражнения для развития прыгучести	1
10	Упражнения для развития Координации	1
11	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1
12	РАЗДЕЛ 4.Техника эстетической гимнастики	1
13	Движения и серии движений тела	1
14	Равновесия	1
15	Прыжки	1
16	Волны	1
17	Взмахи	1
18	Изгибы	1
19	РАЗДЕЛ 5.Акробатика	1
20	Переворот вперед	1
21	Переворот назад	1
22	«Бочка»	1
23	Колесо на предплечьях	1
24	Перекуты на груди	1
25	Шпагат с наклоном туловища вперед назад	1
27	РАЗДЕЛ 7. Основы гимнастики	1
28	Работа с предметами	5
29	Стретчинг	1
30	Игры-эстафеты	1
31	Показательные выступления	1
32	Итоговое занятие	1
	Итого:	34