

Управление образования администрации
муниципального образования Кавказский район

Муниципальное автономное дошкольное учреждение центр развития ребёнка
детский сад № 34 города Кропоткин
муниципального образования Кавказский район

Принята
на заседании педагогического совета
от «29» августа 2019 г.
Протокол № 1

Утверждаю
Заведующий МАДОУ ЦРР-д/с №34
О.Н.Кулешова
Приказ № д/с 44
м.п. «29» августа 2019 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«РИТМИЧЕСКАЯ МОЗАИКА»

Уровень программы: общеразвивающий

Срок реализации программы: 3 года (108 часов)

Возрастная категория: от 4 до 7 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется: на внебюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: 13004

Автор: Малыгин Олег Сергеевич
инструктор по физической культуре

г. Кропоткин 2019г.

Пояснительная записка

Направленность

Программа дополнительных образовательных услуг (далее — Программа) разработана для Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения центр развития ребенка - детский сад № 34.

Программа направлена на работу с детьми дошкольного возраста с 4 до 7 лет.

Основанием для разработки Программы является запрос со стороны родителей воспитанников МАДОУ ЦРР Д/С №34 на предоставление дополнительных образовательных услуг, на углубление работы по оздоровлению детей, на развитие индивидуальных особенностей и склонностей детей, на полноценное проживание ребенком периода дошкольного детства и как результат - успешную подготовку детей к началу обучения в школе.

Социальный заказ современного общества - воспитание человека с планетарным сознанием, способного контактировать с представителями разных культур, а также добывать различного рода информацию.

Основы воспитания человека способного вести диалог культур могут и должны закладываться в дошкольном возрасте, при условии грамотного построения воспитательно-образовательного процесса в детском саду. Такой социальный заказ определяет целый комплекс задач, которые могут быть реализованы через Программу дополнительных образовательных услуг.

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития представляют новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Современный человек не имеет права считать себя образованным, не освоив культуры здоровья. Культура здоровья определяет, прежде всего, умение жить, не вредя своему организму, а принося ему пользу.

Здоровье человека является необходимым условием реализации всех заложенных в человеке возможностей.

«Здоровье — это вершина, которую должен каждый покорить сам» — так гласит народная мудрость».

Здоровье — это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создаёт фундамент будущего.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. В настоящее время на фоне экологического и социального неблагополучия отмечается ухудшения здоровья.

Актуальность программы

Изучение проблем детского здоровья в наше время приобретает особую актуальность.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается

такими нормативно - правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании», «О санитарно - эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и др.

Перечисленные документы и меры, принимаемые органами управления образованием, помогли достичь определенных результатов стабилизации, а в ряде дошкольных учреждений качественного улучшения детского здоровья, но вместе с тем показатели заболеваемости дошкольников продолжают ухудшаться.

По данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи, за последние десятилетия состояние здоровья дошкольников резко ухудшилось: снизилось количество детей первой группы здоровья (с 23,2 до 15,1%) и увеличилось - детей второй группы, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья (с 60,9 до 67,6%) и третьей группы - с хроническими заболеваниями (с 15,9 до 17,3%). Вызывает тревогу тот факт, что к моменту поступления в школу отмечается тенденция роста хронической заболеваемости у детей.

В настоящее время происходят качественные изменения в осознании ценности жизни и здоровья человека.

Но уровень здоровья населения в целом крайне низок. В вопросах оздоровления детей рука об руку должны идти медики, педагоги, психологи, валеологи, другие специалисты, а первоначальным этапом оздоровления детей должна выступать семья.

При этом должна быть преемственность, начиная с родителей, далее воспитателей, учителей и т.д.

Основной задачей должно стать воспитание у населения потребности быть здоровым, беречь и укреплять здоровье, ценить счастье здоровья.

Многочисленные исследования свидетельствуют о первостепенной роли движений в становлении психических функций ребёнка (Л.С. Выготский, Ж. Пиаже, А. Валлон, М.М. Кольцова и др.) и наличии тесной связи между показателями физических и психических качеств у дошкольников (Г.А. Каданцева, А.С. Дворкин и Ю.К. Чернышенко, В.А. Баландин, Н.И. Дворкина. В.А. Пегов, и др.). Установлено, что отставание в умственном развитии приводит к отставанию в развитии физических качеств (Н.Сладкова, О.В. Решетняк и Т.А. Банникова). Доказано положительное влияние активной двигательной деятельности на умственную работоспособность (Н.Т.Терехова, А.В. Запорожец и др., А.П.Ерастова).

Разработка концептуальной модели здоровья детей, в которой было бы определено место каждого социально - экономического звена - семьи и дошкольного образовательного учреждения и школы, сегодня - приоритетное направление в системе физического воспитания.

Важный субъект начального звена этой системы - семья как основа психического здоровья ребенка, его интеллектуального статуса и духовного благополучия. Она создает условия для первичной ориентации детей в

организации физического развития и направленности средств физического развития на борьбу с гиподинамией.

Новизна и практическое значение

Новизна программы определяется повышенным интересом в настоящее время к проблеме физического развития детей раннего и дошкольного возраста. В отличие от содержания основной образовательной программы дошкольного образования МАДОУ ЦРР Д/С №34. в рамках решения физкультурно-оздоровительных задач данная Программа отличается тем, что в нее включены фитнес-технологии; наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ-аэробике, а также, аэробика на фитболах и элементы стретчинга. Проводятся дополнительные комплексы суставной гимнастики и самомассажа.

Практическая значимость Программы дополнительного образования физкультурно-оздоровительной направленности «Ритмическая мозаика» очевидна при наличии положительной динамики физического и психического развития детей в условиях ДОУ.

Ожидаемые результаты

- В результате реализации данной программы будет предложена «Модель организации физической активности детей раннего возраста в условиях ДОУ», как эффективное средство физического и психического развития ребенка.
- Развитие у воспитателей компетентностей в области физического и психического развития детей дошкольного возраста в условиях ДОУ.
- Формирование родительской культуры в области воспитания и развития ребёнка дошкольного возраста.

Цели Программы

Развитие двигательной деятельности у детей дошкольного возраста с использованием элементов игрового стретчинга.

Создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

Задачи Программы

- I. Развитие физических качеств.
- II. Правильное формирование опорно - двигательной системы организма, развитие равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики.
- III. Правильное выполнение основных движений.
- IV. Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта.
- V. Овладение подвижными играми с правилами.
- VI. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

Планируемые результаты по реализации Программы

Результатами освоения программы являются целевые ориентиры дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

Целевые ориентиры детей младшего дошкольного возраста 3 — 4 года:

Ребенок владеет навыками двигательного опыта, удерживает статические позы до 8 - 10 секунд;

Ребенок сопоставляет название основных поз с моделями их реализации;

У ребенка развиты мышечная сила, гибкость, выносливость координационные способности в соответствии с возрастными особенностями;

Ребенок в двигательной деятельности эмоционально само выражается, раскрепощён в движении;

Ребенок обладает развитым вниманием, памятью, воображением.

Целевые ориентиры детей среднего дошкольного возраста 4-5 года:

Ребенок владеет навыками двигательного опыта, удерживает статические позы до 10-15 секунд;

Ребенок сопоставляет название основных поз с моделями их реализации и реализует их в двигательной деятельности;

У ребенка развиты мышечная сила, гибкость, выносливость координационные способности в соответствии с возрастными особенностями;

Ребенок в двигательной деятельности эмоционально само выражается, раскрепощён в движении, участвует в игровом процессе;

Ребенок обладает развитым вниманием, памятью, воображением, поддерживает стойкий интерес в двигательной игровой деятельности.

Целевые ориентиры детей среднего дошкольного возраста 5-7 года:

Ребенок владеет навыками двигательного опыта, удерживает статические позы до 15 - 20 секунд;

Ребенок активно сопоставляет название основных поз с моделями их реализации и быстро реализует их в двигательной деятельности;

Ребенок обладает развитыми способностями в координации движений, устойчивой ориентацией в двигательной игровой деятельности;

Ребенок обладает мышечной силой, гибкостью, выносливостью;

Ребенок в двигательной деятельности эмоционально само выражается, раскрепощён в движении, участвует в игровом процессе и предлагает игровые ситуации;

Ребенок активно использует игровые приемы стретчинга для реализации поставленной цели в двигательной деятельности.

Образовательная деятельность по физическому развитию

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных

представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)».

Фитнес (англ. fitness, от глагола "to fit" соответствовать, быть в хорошей форме) в более широком смысле - это общая физическая подготовленность организма человека.

Фитнес предполагает наряду с традиционными занятиями физической культурой и профилактическими мерами формирование индивидуального стиля жизни и воспитание активной жизненной позиции, отражающей взгляд на здоровье как на ценность.

Аэробика - это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. У детей, занимающихся оздоровительной аэробикой, повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, сформировать красивую фигуру, быть здоровым и бодрым).

Степ-аэробика – это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ-платформе.

Степ-аэробика используется для профилактики заболеваний, которые вызваны гиподинамией, т.е. недостатком движений. Она развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы.

Фитбол-аэробика дает уникальную возможность тренировки сердечнососудистой системы, повышения возможностей организма занимающихся. Так как мяч создает хорошую амортизацию, во время динамических упражнений осевая нагрузка на позвоночник менее интенсивна, чем при ходьбе. Занятия, сидя на мяче, сходны с верховой ездой, положительное влияние которой описано Гиппократом. Покачивания в положении сидя на мяче, центрируют межпозвонковые диски, нормализуя в них обменные процессы, мобилизуя тонус различных отделов позвоночника, благотворно влияют на работу внутренних органов, улучшают отток лимфы и венозной крови, легочное кровообращение, способствуют откашливанию при заболеваниях легких, нормализуют перистальтику кишечника. Это вид аэробики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный, слуховой и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

Комплексы фитбол-аэробики включают упражнения фитбол-гимнастики, базовые шаги классического танца и различные направления танцевальной аэробики.

Стретчинг – это своеобразная творческая деятельность, во время выполнения которой дети живут в импровизированном мире образов. Эффективность различных подражательных движений заключается в том, что с помощью образов осуществляется частая смена двигательной деятельности с большим разнообразием движений из различных исходных положений, что дает

равномерную физическую нагрузку на все группы мышц.

Игровой стретчинг подразумевает систему статических растяжек. При совершении любого движения, будь то глубокий вдох или перегибы корпуса, происходит растяжка. А гибкость тела - это молодость и здоровье, которые необходимо беречь с детского возраста. Упражнения стретчинга возникли на базе лечебной физкультуры. Они доступны всем, поскольку для их выполнения спортивные тренажеры не требуются. Их можно выполнять индивидуально или группами.

Суставная гимнастика (часть хатха-йоги) – это комплекс упражнений, направленных на разработку всех суставов и мышц тела. Выполнение упражнений этой гимнастики требует не слишком много времени, но упражнения отличаются высокой эффективностью: именно при помощи мышечно-суставной гимнастики происходит подготовка организма к интенсивным физическим нагрузкам.

Этот комплекс развивает гибкость, делает тело человека сильным, красивым, закладывает основу для дальнейшего физического и духовного развития. Гимнастика дает необходимую дневную мышечную нагрузку, укрепляет мышцы спины, живота, убирает излишние жировые отложения, разрабатывает и укрепляет суставы, освобождает их от отложения солей, стимулирует выработку межсуставной жидкости, делает позвоночник более гибким, оздоравливает нервную систему, регулирует работу щитовидной железы.

Кроме того, гимнастика дает и психологический эффект: повышает активность, дает прилив бодрости, устраняет хандру и меланхолию, повышает настроение. Регулярные занятия мышечно-суставной гимнастикой воспитывают волю и уверенность в себе.

Упражнения суставной гимнастики выполняются в комплексе с упражнениями на растягивание и гимнастики потягиваний.

Гимнастика потягиваний тонизирует тело, разогревает мышцы, проводит чистку клеток и омолаживание тканей.

Пальчиковая гимнастика как разновидность суставной гимнастики⁰ - упражнения на работу мышц пальцев рук, упражнения на подвижность суставов.

Самомассаж для детей - точечный, игровой, в стихах, с использованием массажных мячиков, деталей конструктора, карандашей и даже бумаги - прекрасный способ расслабить мышцы и избавиться от нервно-эмоционального напряжения в забавной игровой форме.

Для того чтобы выработать у детей хорошую привычку делать массаж регулярно, он не должен быть для них утомительным. Процесс самомассажа должен быть для детей в удовольствие, не причинять болевых ощущений, вызывать положительные эмоции, а его элементы и последовательность их выполнения должны легко запоминаться. Игровой самомассаж служит для детей хорошей тренировкой образного мышления, тренирует их память, помогает быстро и легко запомнить стихи и песни, способствует укреплению умственного и физического здоровья.

Точечный самомассаж для детей выполняется путем нажимания подушечками пальцев на кожу и мышцы в местах расположения энергетически активных [точек. Этот вид массажа может служить расслабляющим или же возбуждающим [средством, при использовании в комплексе оказывает на организм ребенка положительный эффект. Используется он в основном для нормализации нервных процессов и чаще всего это самомассаж подошв и пальцев ног, кистей головы и лица. Нужно научить детей не давить при массаже со всех сил, а нажимать аккуратно.

Оптимальное сочетание данных упражнений в ходе занятий позволяет решать не только задачи по физическому воспитанию и развитию, но и оздоровлению детей дошкольного возраста.

Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

Формы, методы, средства реализации программы

Основными методами и приемами организации учебно-воспитательного процесса являются:

- методы развития силы;
- метод повторных усилий;
- метод развития динамической силы; метод изометрических усилий (характеризуется максимальным напряжением мышц в статическом режиме, когда при выполнении упражнений сила прикладывается к неподвижному предмету и длина мышц не изменяется) и др.;
- методы развития быстроты движений - игровой метод; метод облегченных внешних усилий (уменьшение дистанции, высоты и т.д.); метод многократного повторения скоростных упражнений с предельной интенсивностью, соревновательный метод и др.;
- методы развития выносливости - интервальный метод (разновидность повторного метода), т.е. дозированное повторное выполнение упражнений относительно небольшой интенсивности и продолжительности со строго определенным временем отдыха, где интервалом отдыха служит обычно ходьба либо медленный бег; метод игры скоростей (заключается в непрерывном движении, но с изменением скорости на отдельных участках движения) и др.;
- методы развития гибкости - метод многократного растягивания; игровой метод; музыкально-ритмические упражнения и др.
- методы развития ловкости - повторный и игровой методы; соревновательный метод и др.;
- показ;
- объяснение;
- пошаговая устная инструкция к выполнению упражнений;
- повторение;
- рассматривание иллюстративного материала;
- просмотр тематических презентаций;
- музыкальное сопровождение.

При этом в работе с детьми младшего дошкольного возраста (младшая и средняя группы) преобладают приемы опосредованного обучения (игра), объяснение, сопровождающееся показом, выполнение детьми упражнений совместно с инструктором и др.

В старшей и подготовительной к школе группах ведущими являются методы и приемы прямого обучения, а также методы и приемы, направленные на формирование двигательных качеств (строго дозированные упражнения, повторение их через определенные интервалы времени, увеличение интенсивности движений и др.)

Принципы организации образовательного процесса:

- *Систематичности и последовательности.* Для полноценного физического совершенства необходимо соблюдение системности, непрерывности всего материала и повторение его на последующих занятиях.
- *Оздоровительной направленности.* При проведении занятий необходимо учитывать возраст детей, их физическую подготовку, принадлежность ребенка к определенной медицинской группе и обеспечить рациональную двигательную нагрузку.
- *Доступности и индивидуализации.* Планируя занятия, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, его интересы и возможности.
- *Гуманизации.* Все занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения с взрослым и сверстниками.
- *Творческой направленности,* результатом которого является самостоятельное создание ребенком новых движений, основанных на использовании его двигательного опыта.
- *Наглядности.* Принцип тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается ребенком при словесном задании, проверяется практикой, воспроизведением движения, в котором двигательные ощущения играют важную роль.

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Режим дополнительных платных образовательных услуг в МАДОУ ЦРР Д/С №34

Продолжительность ООД

ГРУППА	ВРЕМЯ
СРЕДНЯЯ ГРУППА (4-5 ЛЕТ)	20 минут
СТАРШАЯ ГРУППА (5-6 ЛЕТ)	25 минут
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА (6-7 ЛЕТ)	30 минут

Учебный план

Вид дополнительной платной образовательной платной услуги	СРЕДНЯЯ ГРУППА (4-5 ЛЕТ)	
	Количество часов	
	В неделю	В месяц

Программа дополнительного образования физкультурно-оздоровительной направленности «Ритмическая мозаика»	2	8
---	---	---

Вид дополнительной платной образовательной платной услуги	СТАРШАЯ ГРУППА (5-6 ЛЕТ)	
	Количество часов	
	В неделю	В месяц
Программа дополнительного образования физкультурно-оздоровительной направленности «Ритмическая мозаика»	2	8

Вид дополнительной платной образовательной платной услуги	ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА (6-7 ЛЕТ)	
	Количество часов	
	В неделю	В месяц
Программа дополнительного образования физкультурно-оздоровительной направленности «Ритмическая мозаика»	2	8

Календарно-тематическое планирование средних групп (4-5 лет)

Октябрь

Неделя	Кол- во часов	Тема	Дата проведения		Комплекс	Содержание
			п	ф		
1 неделя	2	Тема «Веселая карусель»			ОРУ — комплекс 3	Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Прыжки. Метание, бросание, ловля
2 неделя	2	Тема «В гости к Винни-Пуху»			ОРУ — комплекс 3	
3 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка- комплекс 1</i>			ОРУ — комплекс 3	
4 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка- комплекс 2</i>			ОРУ — комплекс 3	
	1					

Ноябрь

Неделя	Кол- во часов	Тема	Дата проведения	Комплекс	Содержание
--------	---------------------	------	--------------------	----------	------------

			п	ф		
1 неделя	2	Тема «Путешествие на волшебный остров»			ОРУ — комплекс 4	Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры.
2 неделя	2	Тема «Путешествие на волшебный остров»			ОРУ — комплекс 4	
3 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка-комплекс 3</i>			ОРУ — комплекс 4	
4 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка-комплекс 4</i>			ОРУ — комплекс 4	

Декабрь

Неделя	Кол-во часов	Тема	Дата проведения		Комплекс	Содержание
			п	ф		
1 неделя	2	Тема «Магазин игрушек»			ОРУ — комплекс 5	Строевые упражнения и перестроения Ходьба и бег. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры
2 неделя	2	Тема «Магазин игрушек»			ОРУ — комплекс 5	
3 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка-комплекс 5</i>			ОРУ — комплекс 5	
4 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка-комплекс 6</i>			ОРУ — комплекс 5	

Январь

Неделя	Кол-во часов	Тема	Дата проведения		Комплекс	Содержание
			п	ф		
1 неделя	2	Тема «Путешествие в зимний лес»			ОРУ — комплекс 6	Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры
2 неделя	2	Тема «Путешествие в зимний лес»			ОРУ — комплекс 6	
3 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка-комплекс 7</i>			ОРУ — комплекс 6	
4 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка-комплекс 8</i>			ОРУ — комплекс 6	

Февраль

Неделя	Кол-во часов	Тема	Дата проведения		Комплекс	Содержание
			п	ф		
1 неделя	2	Тема «В гости к кукле Маше»			ОРУ — комплекс 7	Строевые упражнения и перестроения Ходьба и

2 неделя	2	Тема «В гости к кукле Маше»			ОРУ — комплекс 7	бег. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры
3 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка-комплекс 9</i>			ОРУ — комплекс 7	
4 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка-комплекс 10</i>			ОРУ — комплекс 7	

Март

Неделя	Кол-во часов	Тема	Дата проведения		Комплекс	Содержание
			п	ф		
1 неделя	2	Тема «Волшебная палочка-выручалочка»			ОРУ— комплекс 8	Строевые упражнения и перестроения Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры
2 неделя	2	Тема «Волшебная палочка-выручалочка»			ОРУ — комплекс 8	
3 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка-комплекс 11</i>			ОРУ — комплекс 8	
4 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка-комплекс 12</i>			ОРУ — комплекс 8	

Апрель

Неделя	Кол-во часов	Тема	Дата проведения		Комплекс	Содержание
			п	ф		
1 неделя	2	Тема «Путешественники»			ОРУ — комплекс 9	Строевые упражнения и перестроения Ходьба и бег. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание Подвижные игры
2 неделя	2	Тема «Путешественники»			ОРУ — комплекс 9	
3 неделя	2	<i>Фитнес- тренировка-комплекс 13</i>			ОРУ — комплекс 9	
4 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка-комплекс 14</i>			ОРУ — комплекс 9	

Май

Неделя	Кол-во часов	Тема	Дата проведения		Комплекс	Содержание
			п	ф		
1 неделя	2	Тема «На солнечной поляночке»			ОРУ— комплекс 10	Строевые упражнения и перестроения Ходьба и бег. Прыжки. Метание, бросание, ловля.
2 неделя	2	Тема «На солнечной поляночке»			ОРУ — комплекс 10	
3	2	<i>Фитнес-тренировка-</i>			ОРУ—	

неделя		комплекс 15			комплекс 10	Лазанье.
4 неделя	2	Фитнес- тренировка- комплекс 16			ОРУ— комплекс 10	

Календарно-тематическое планирование старших групп (5-6 лет)

Октябрь

Неделя	Кол- во часов	Тема	Дата проведения		Комплекс	Содержание
			п	ф		
1 неделя	2	Тема «Экскурсия в лес»			ОРУ — комплекс 3	Строевые упражнения и перестроения Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры
2 неделя	2	Традиционная структура занятия			ОРУ — комплекс 3	
3 неделя	2	Фитнес-тренировка- комплекс 1			ОРУ — комплекс 3	
4 неделя	2	Фитнес-тренировка- комплекс 2			ОРУ — комплекс 3	

Ноябрь

Неделя	Кол- во часов	Тема	Дата проведения		Комплекс	Содержание
			п	ф		
1 неделя	2	Тема «Путешествие по городу»			ОРУ — комплекс 4	Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры
2 неделя	2	Традиционная структура занятия			ОРУ — комплекс 4	
3 неделя	2	Фитнес-тренировка -комплекс 3			ОРУ - комплекс 4	
4 неделя	2	Фитнес-тренировка -комплекс 4			ОРУ- комплекс 4	

Декабрь

Неделя	Кол-во часов	Тема	Дата проведения		Комплекс	Содержание
			п	ф		
1 неделя	2	Тема «Путешествие в зимний лес»			ОРУ — комплекс 5	Строевые упражнения и перестроения Ходьба и бег. Упражнения на
2 неделя	2	Традиционная структура занятия			ОРУ — комплекс 5	

3 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка -комплекс 5</i>			ОРУ — комплекс 5	равновесие. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры
4 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка -комплекс 6</i>			ОРУ — комплекс 6	

Январь

Неделя	Кол-во часов	Тема	Дата проведения		Комплекс	Содержание
			п	ф		
1 неделя	2	Тема «Забавы зимушки-зимы»			ОРУ — комплекс 6	Строевые упражнения и перестроения Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Подвижные игры
2 неделя	2	Традиционная структура занятия			ОРУ — комплекс 6	
3 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка -комплекс 7</i>			ОРУ — комплекс 7	
4 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка -комплекс 8</i>			ОРУ — комплекс 8	

Февраль

Неделя	Кол-во часов	Тема	Дата проведения		Комплекс	Содержание
1 неделя	2	Тема «Пожарные на учении»			ОРУ — комплекс 7	Строевые упражнения и перестроения Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Подвижные игры
2 неделя	2	Традиционная структура занятия			ОРУ — комплекс 7	
3 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка- комплекс 9</i>			ОРУ — комплекс 9	
4 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка -комплекс 10</i>			ОРУ — комплекс 10	

Март

Неделя	Кол-во часов	Тема	Дата проведения		Комплекс	Содержание
			п	ф		
1 неделя	2	Тема «Мы — юные циркачи»			ОРУ — комплекс 8	Строевые упражнения и перестроения Ходьба и бег. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание.
2 неделя	2	Традиционная структура занятия			ОРУ — комплекс 8	
3 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка- комплекс 11</i>			ОРУ — комплекс 11	

4 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка- комплекс 12</i>			ОРУ — комплекс 12	Подвижные игры
-------------	---	---	--	--	----------------------	----------------

Апрель

Неделя	Кол-во часов	Тема	Дата проведения		Комплекс	Содержание
			п	ф		
1 неделя	2	Тема «Цирк»			ОРУ — комплекс 9	Строевые упражнения и перестроения Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры
2 неделя	2	Традиционная структура занятия			ОРУ — комплекс 9	
3 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка- комплекс 13</i>			ОРУ — комплекс 13	
4 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка- комплекс 14</i>			ОРУ — комплекс 14	

Май

Неделя	Кол-во часов	Тема	Дата проведения		Комплекс	Содержание
			п	ф		
1 неделя	2	Тема «Нолимпийские звезды»			ОРУ — комплекс 10	Строевые упражнения и перестроения Ходьба и бег. Упражнения на равновесие Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры
2 неделя	2	Традиционная структура занятия			ОРУ — комплекс 10	
3 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка- комплекс 15</i>			ОРУ — комплекс 15	
4 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка- комплекс 16</i>			ОРУ — комплекс 16	

Календарно-тематическое планирование подготовительных к школе групп (6-7 лет)

Октябрь

Неделя	Кол-во часов	Тема	Дата проведения		Комплекс	Содержание
			п	ф		
1 неделя	2	Традиционная структура занятия			ОРУ — комплекс 3	Строевые упражнения и перестроения Ходьба и бег. Упражнения
2 неделя	2	Традиционная структура занятия			ОРУ — комплекс 3	

3 неделя	2	Фитнес-тренировка-комплекс1			ОРУ — комплекс 3	на равновесие. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры
4 неделя	2	Фитнес-тренировка-комплекс2			ОРУ — комплекс 3	

Ноябрь						
Неделя	Кол-во часов	Тема	Дата проведения		Комплекс	Содержание
			п	ф		
1 неделя	2	Традиционная структура занятия			ОРУ — комплекс 4	Строевые упражнения и перестроения Ходьба и бег Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры
2 неделя	2	Традиционная структура занятия			ОРУ — комплекс 4	
3 неделя	2	Фитнес-тренировка-комплекс3			ОРУ — комплекс 4	
4 неделя	2	Фитнес-тренировка-комплекс4			ОРУ — комплекс 4	

Декабрь						
Неделя	Кол-во часов	Тема	Дата проведения		Комплекс	Содержание
			п	ф		
1 неделя	2	Традиционная структура занятия			ОРУ — комплекс 5	Строевые упражнения и перестроения Ходьба и бег. Прыжки. Упражнения на равновесие. Метание, бросание, ловля. Подвижные игры
2 неделя	2	Традиционная структура занятия			ОРУ — комплекс 5	
3 неделя	2	Фитнес-тренировка-комплекс 5			ОРУ — комплекс 5	
4 неделя	2	Фитнес-тренировка-комплекс 6			ОРУ — комплекс 5	

Январь						
Неделя	Кол-во часов	Тема	Дата проведения		Комплекс	Содержание
			п	ф		
1 неделя	2	Традиционная структура занятия			ОРУ — комплекс 6	Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Прыжки. Метание, бросание ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры
2 неделя	2	Традиционная структура занятия			ОРУ — комплекс 6	
3 неделя	2	Фитнес-тренировка-комплекс 7			ОРУ — комплекс 6	

4 неделя	2	Фитнес-тренировка- комплекс 8			ОРУ — комплекс 6	
-------------	---	----------------------------------	--	--	---------------------	--

Февраль						
Неделя	Кол-во часов	Тема	Дата проведения		Комплекс	Содержание
			п	ф		
1 неделя	2	Традиционная структура занятия			ОРУ — комплекс 7	Строевые упражнения и перестроения Ходьба и бег. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры
2 неделя	2	Традиционная структура занятия			ОРУ — комплекс 7	
3 неделя	2	Фитнес-тренировка- комплекс 9			ОРУ — комплекс 7	
4 неделя	2	Фитнес-тренировка- комплекс 10			ОРУ — комплекс 7	

Март						
Неделя	Кол-во часов	Тема	Дата проведения		Комплекс	Содержание
			п	ф		
1 неделя	2	Традиционная структура занятия			ОРУ — комплекс 8	Строевые упражнения перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание.
2 неделя	2	Традиционная структура занятия			ОРУ — комплекс 8	
3 неделя	2	Фитнес-тренировка- комплекс 11			ОРУ — комплекс 8	
4 неделя	2	Фитнес-тренировка- комплекс 12			ОРУ — комплекс 8	

Апрель						
Неделя	Кол-во часов	Тема	Дата проведения		Комплекс	Содержание
			п	ф		
1 неделя	2	Традиционная структура занятия			ОРУ — комплекс 9	Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения равновесие.
2 неделя	2	Традиционная структура занятия			ОРУ — комплекс 9	

3 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка-комплекс 13</i>			ОРУ — комплекс 9	Метание, бросание, ловля. Лазанье, ползание. Подвижные игры
4 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка-комплекс 14</i>			ОРУ — комплекс 9	

Май

Неделя	Кол-во часов	Тема	Дата проведения		Комплекс	Содержание
			п	ф		
1 неделя	2	Традиционная структура занятия			ОРУ— комплекс 10	Строевые упражнения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения на равновесие. Прыжки. Метание, бросание, ловля. Подвижные игры.
2 неделя	2	Традиционная структура занятия			ОРУ — комплекс 10	
3 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка-комплекс 15</i>			ОРУ — комплекс 10	
4 неделя	2	<i>Фитнес-тренировка-комплекс 16</i>			ОРУ — комплекс 10	

Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды в МАДОУ ЦРР Д/С №34

Образовательная среда в детском саду (физкультурном зале) предполагает специально созданные условия, такие, которые необходимы для полноценного проживания ребенком дошкольного детства. Под предметно-развивающей средой понимают определенное пространство, организационно-оформленное и предметно-насыщенное, приспособленное для удовлетворения потребностей ребенка в познании, общении, труде, физическом и духовном развитии в целом. Современное понимание развивающей предметно-пространственной среды включает в себя обеспечение активной жизнедеятельности ребенка, становления его субъектной позиции, развития творческих проявлений всеми доступными, побуждающими к самовыражению средствами.

Основные требования к организации среды

Развивающая предметно-пространственная среда в физкультурном зале должна быть:

- содержательно-насыщенной, развивающей;
- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровьесберегающей;
- эстетически-привлекательной.

**Учебно-методический комплект
к Программе МАДОУ ЦРР №34**

В.Сулим "Детский фитнес" физкультурные занятия для детей 3-5 лет Творческий Центр Сфера 2014 год.

Е.В.Сулим "Детский фитнес" физкультурные занятия для детей 5-7 лет Творческий Центр Сфера 2014 год.

Н.А.Фомина. «Сказочный театр физической культуры» физкультурные занятия для дошкольников в музыкальном ритме сказок. Волгоград: Учитель, 2011г Журнал «Инструктор по физкультуре» за 2016 год №4.№5.№7.издательство «ТЦ Сфера»

Е.А.Бабенко, О.М.Федоровская «Игры которые Лечат» для детей от 5 до 7 лет издательство «ТЦ Сфера»2016г.

Е.А.Алябьева. «Нескучная гимнастика» для детей 5-7 лет. Издательство «ТЦ Сфера»2014г.

Л.И.Пензулаева «Оздоровительная гимнастика» комплексы упражнений для детей 3-7 лет.2016 год.