

**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» 05. 2022 г.  
Протокол № 5

УТВЕРЖДАЮ  
заведующий МАДОУ ЦРР д/с №114  
\_\_\_\_\_ /Киселева Е.В./

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

**Возраст детей: 3-5 лет  
Срок реализации: 9 месяцев  
Автор: Кравченко И.В.**

г. Калининград  
2022 г.

## Пояснительная записка

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

**Актуальность 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.

**Отличительной особенностью программы «Крепыш»** является то, 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.

**Адресат программы.** Возраст детей, участвующих в реализации программы «Крепыш» от 3 до 5 лет. Это дети, посещающие МАДОУ ЦРР д/с № 114.

**Срок освоения** программы 9 месяцев. На полное освоение программы требуется 72 часа.

**Форма обучения** - очная.

**Особенности организации образовательного процесса.** Набор в группу носит свободный характер и обусловлен интересами воспитанников и их родителей (законных представителей).

Этапы обучения.

1. Обучение простым упражнениям. Создание первоначальных представлений о технике выполняемых упражнений.
2. Усложнение знакомых упражнений за счёт увеличения количества повторений, временного параметра и усложнённого варианта выполнения.
3. Закрепление знаний о здоровом образе жизни. Обучение выполнению упражнений под музыкальное сопровождение.
4. Воспитание осознанного отношения к своему здоровью, творческому самовыражению (импровизация).

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.**

Общее количество часов в год - 72. Периодичность занятий для воспитанников МАДОУ ЦРР д/с №114 2 раз в неделю, во второй половине дня. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах и составляет: для детей 3-4 лет 15 минут; для детей 4-5 лет 20 минут.

**Педагогическая целесообразность** 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 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».

В программе используются следующие направления:

1. Ритмическая гимнастика. Движения выполняются под музыкальное сопровождение. Дети учатся их исполнять в такт музыки.
2. Логоритмика. Здесь выполняются упражнения и одновременно произносятся звуки, стихотворения небольшого размера. Происходит тренировка речевого аппарата, развивается физическая сила, выносливость и правильное дыхание.
3. 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.
4. Упражнения игрового стретчинга. Это оздоровительная методика, направленная на укрепление позвоночника и основана на статических растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата.
5. Подвижные игры. Неотъемлемая часть занятий, для повышения двигательной активности, положительного эмоционального настроения.
6. Релаксация - упражнение на расслабление. Способствуют снятию психоэмоционального и физического напряжения. Проводятся на каждом занятии.

**Цель:** 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, сердечнососудистой 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, умения 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.

**Принципы отбора содержания.**

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.

**Основные формы и методы.** При работе с детьми планируются занятия тренировочного типа, которые направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с предметами и без них. В занятие данного типа входят аэробные упражнения, элементы силовой гимнастики и акробатики, стретчинг. Контрольно-проверочные занятия, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений.

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. Мониторинг осуществляется в мае в форме регулярных наблюдений за детьми в процессе образовательной деятельности. Оценка качества обучения выражается в опосредованной форме:

- не сформирован (0 баллов);
- находится в стадии становления (1 балл);
- сформирован (2 балла).

Инструментарий для педагогической диагностики - карты наблюдений детского развития позволяют фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка. Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- оптимизации работы с группой детей.

**Формами подведения итогов реализации программы «Крепыш»** являются: открытые занятия для родителей (законных представителей) 2 раза в год.

#### Учебный план (дети 3-5 лет)

№	Раздел	Количество занятий		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	1	-	1
2.	Ритмическая гимнастика	1	11	12
3.	Логоритмика	1	11	12

4.	Дыхательная гимнастика	1	11	12
5.	Упражнения игрового стретчинга	1	11	12
6.	Подвижные игры	1	11	12
7.	Релаксация	-	11	11
<b>Итого</b>		<b>6</b>	<b>66</b>	<b>72</b>

**Содержание программы  
(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> <li>2. Познакомить с техникой безопасности при выполнении физических упражнений на разнообразных спортивных снарядах.</li> <li>3. Познакомить с правилами пользования спортивным инвентарем.</li> </ol> <p><b>Ритмическая гимнастика. Комплекс 1</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>3. «Покажи колени». И.п.: стоя, руки на поясе. Вып: «Где колени?» наклониться вперед, коснуться колен руками «Вот!», и.п. Пов:4-5 раз.</li> <li>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.</li> <li>5. « Как умеют прыгать ножки». Прыжки на двух ногах, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.</li> </ol> <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</p>

	<p>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>
<b>Октябрь</b>	<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. «Шаля». И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки на поясе. Вып: поочерёдное 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) 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)</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>«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.</p> <p><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 упрутся в пол – вдох. 2) Руки опустить, расслабиться – выдох.</p> <p><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. Произносятся 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.</p> <p><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>
<b>Ноябрь</b>	<p><b>Ритмическая гимнастика. Комплекс 3</b></p> <p>1. «Хлопок». И.п.: ноги слегка расставить, руки опущены</p>

	<p>Вып: руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, сказать «Хлоп!», и.п. Пов:4-6 раз.</p> <p>2. «Лягушонок». И.п.: ноги слегка расставить, руки на поясе.</p> <p>Вы: присесть, ладони прижать к полу между ног, голову приподнять, сказать «Ква!», и.п. Пов:4-5 раз.</p> <p>3. «Гуси»И.п.: сидя, ноги врозь, упор рук сзади. Вып: наклон вперёд, достать носочков, сказать «ш-ш-ш», и.п. Пов:4-6 раз.</p> <p>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.</p> <p>5. «Прыгают на лужайке зайчики»Прыжки на двух ногах, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.</p> <p><b>Логоритмика «Водичка»</b>  Водичка, водичка, (двумя руками по-очереди показывать, как сверху льется водичка)  Умой мое личико (ладонками имитировать умывание)  Чтобы глазки блестели (дотрагиваться до глазок по-очереди)  Чтобы щечки покраснели (тереть щечки)  Улыбался роток (улыбаться, гладить руками ротик)  И кусался зубок (стучать зубками, показывать руками, как закрывается ротик)</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>«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.</p> <p><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.</p> <p><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».</p> <p><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></p> <p>1. «Огни мигают». И.п.: ноги слегка расставить, руки опущены. Вып: поднять руки вперёд, сжимая и разжимая кисти, и.п. Пов:4-6 раз</p> <p>2. «Подъёмный кран». И.п.: то же, руки в стороны. Вып: наклониться вниз, руками тянуться к полу, и.п. Пов:4-5 раз.</p> <p>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.</p> <p>4. «Мост закрыт – мост открыт». И.п.: стоя на коленях и ладонях. Вып: поднять туловище,</p>

	<p>выпрямить ноги, и.п. Пов:5-6 раз.</p> <p>5. «Узкая дорожка - широкая». Прыжки ноги вместе – ноги врозь, чередовать с дыхательными упражнениями</p> <p><b>Логоритмика «Снег»</b></p> <p>Как на горке снег, снег (показывать руками «горку»)</p> <p>Снег, снег, снег, снег (двигать руками, перебирая пальцами)</p> <p>И под горкой снег, снег (показывать руками «под горкой»)</p> <p>Снег, снег, снег, снег (двигать руками, перебирая пальцами)</p> <p>А под снегом спит медведь (сначала ладошки под щечку, а потом изобразить ушки медведя)</p> <p>Тише, тише, не шуметь! (пальчик ко рту, грозить пальчиком)</p> <p><b>Дыхательная гимнастика. 2 комплекс.</b></p> <p>- Сделать вдох, на выдохе произнести звук «м-м-м», постукивая пальцами по крыльям носа.</p> <p>- Вдох через нос, выдох через рот на ладонь- «сдуваем снежинку с ладони» (дозировка выполнения 5-10 р).</p> <p><b>Упражнения игрового стретчинга.</b></p> <p><b>«Ель большая»</b></p> <p>И.п. Стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.</p> <p>1) Развести носки врозь – вдох.</p> <p>2) Вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз. Ладони направлены в пол – выдох.</p> <p>3) И.п.</p> <p><b>«Зайчик»</b></p> <p>И.п.: встать на четвереньки, пальцы ног упираются в пол.</p> <p>1) Передвигая руки к ногам, выпрямляя колени, постараться встать на пятки, руки от пола не отрывать.</p> <p>2)Вернуться в и.п.</p> <p><b>Подвижная игра «Не опаздывай»</b></p> <p>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 повторение 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></p> <p>Тише, тише, тишина!</p> <p>Разговаривать нельзя!</p> <p>Мы устали –</p> <p>надо спать – ляжем тихо на кровать</p> <p>И тихонько</p> <p>будем спать.</p>
<p><b>Январь</b></p>	<p><b>Ритмическая гимнастика. Комплекс 5</b></p> <p>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.</p> <p>2. «Накачаем шины». И.п.: ноги слегка расставить, пальцы сжаты в кулаки, перед собой. Вып: наклон вперед, и.п. Пов:5-6 раз.</p> <p>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.</p> <p>4. «Открой ворота»И.п.: то же.Вып: вынести руки вперед, развести в стороны.</p> <p>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.</p> <p>6. «Поехали быстро-быстро». Бег врассыпную.</p> <p><b>Логоритмика «Зайчики»</b></p> <p>Жили-были зайчики (показывать на голове заячьи ушки)</p> <p>На лесной опушке (разводить руками перед собой, описывая окружность)</p> <p>Жили-были зайчики( показывать на голове заячьи ушки)</p> <p>В серенькой избушке (сложить руки над головой в форме домика)</p>



	<p>Мыли свои ушки (проводить руками по воображаемым 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)  <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>«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.  <b>«Рыбка»</b>  И.п. Лежа на животе, руки вдоль туловища, ладонями вниз.  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»</p>

	<p>(дозировка выполнения 5-10 р).</p> <p><b>Упражнения игрового стретчинга.</b></p> <p><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.</p> <p><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.</p> <p><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 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></p> <p>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.</p> <p>2. «Спрятались». И. п.: то же, взять платочек за углы. Вып: присесть, поднять платочек перед собой «Спрятались!», и.п. Пов:5 раз</p> <p>3. «Спрячем ножки». И. п.: сидя, ноги вместе, платочек так же. Вып: наклониться вперед, накрыть платочком носки ног, выпрямиться, показать пустые руки «Нет!», наклониться, взять платочек «Вот!» Пов:5 раз</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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 глядят воображаемого кота). Часики поют: Тик! Так! (ручки изображают тикающие стрелки). Поросенок хрюкает: Хрю! Хрю! (пальчики делают пяточок – круг). Рыбка в речке не поет: Мммм! 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></p> <p><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</p>

	<p>полу.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Поднять руки вверх, потянуться.</li> <li>2) Наклониться вперёд, достать руками пальцы выпрямленной ноги. Постараться прижать лоб к колену вытянутой ноги, задержаться.</li> <li>3) И.п.</li> </ol> <p><b>Подвижная игра «Через ручеек»</b>  На полу лежит доска (ширина 25 – 30 см, длина 2 – 2, 5 м). Это мостик через ручеёк. 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: «Ручеёк 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.  Шалтай-Болтай  Сидел на стене.  Шалтай-Болтай  Свалился во сне</p>
<p><b>Апрель</b></p>	<p><b>Ритмическая гимнастика. Комплекс 8</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>3. «Тук». И.п.: то же, наклониться вниз, коснуться кубиками колен «Тук!», и.п. Пов: 5 раз.</li> <li>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.</li> <li>5. «Спрячем». И.п.: сидя, руки с кубиками в стороны. Вып: согнуть ноги, спрятать кубики под колени «Нет!», и.п. Пов:5 раз.</li> <li>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.</li> <li>7. Прыжки на двух ногах вокруг своих кубиков, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.</li> </ol> <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 ладонькой внутрь, а левую заносят за спину ладонькой 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></p>

	<p>«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>
<p><b>Май</b></p>	<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» И. п.: сидя, ноги врозь, флажки лежат между ног, упор рук сзади. Вып: ноги вместе, сказать «Нет!», ноги врозь «Вот!» Пов:5-6 раз.</p> <p>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.</p> <p>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></p> <p><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.</p> <p><b>«Лягушка»</b> И.п., лежа на животе руки под подбородком, ноги максимально согнуты в коленях и раскрыты, как у лягушки. Бедра 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:</p>

	<p>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.  Вып: присесть, положить мяч на пол, встать, руки на пояс, присесть, взять мяч, и.п. Пов:4-5 раз.  3. «Голову на мяч»И. п.: сидя, упор рук сзади, мяч между ног. Вып: наклониться, достать головой мяча, выпрямиться, посмотреть вверх.  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.  5. «Подними вверх»И. п.: сидя на коленях, мяч в руках. Вып: встать на колени, поднять мяч вверх, и.п. Пов:5-6 раз.  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>

**Календарный учебный график.** Продолжительность учебного года по реализации программы: сентябрь 2022 г.- июнь 2023 г. (без праздничных дней). Занятия с группой проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным заведующим МАДОУ ЦРР д/с № 114.

Праздничные (выходные) дни в соответствии с производственным календарем на 2022-2023 учебный год: 4 ноября 2022 г.; 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8 января 2023 г.; 23, 24 февраля 2023 г.; 8 марта 2023 г.; 1 мая 2023 г.; 8, 9 мая 2023 г.; 12 июня 2023 г.

### **Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы.**

Материально-техническое обеспечение реализации программы.

Помещение для занятий: физкультурный зал ДОУ (в теплое время года спортивная площадка на улице).

Инструменты и приспособления: скамейки гимнастические, дуги деревянные, скакалки, обручи, канат, мат гимнастический, палки гимнастические, туннель из материала, мячи разного диаметра; гимнастические палки; обручи; скакалки; мешочки с песком; гантели; фитболы; кегли; дуги; мячики-ежики; массажные дорожки и коврики; гимнастические маты.

Информационное обеспечение реализации программы:

<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/>

Кадровое обеспечение реализации программы. Реализацию программы обеспечивает инструктор по физической культуре со средним специальным или высшим образованием, прошедший курсы повышения квалификации по занимаемой должности инструктор по физической культуре.

Методическое обеспечение реализации программы. В зависимости от поставленных задач на занятиях используются различные методы: словесные, наглядные, практические, чаще всего работа основывается на сочетании этих методов. Словесные методы: беседа, вопросы, объяснение, напоминание, поощрение, анализ результата собственной деятельности и деятельности товарищей.

Наглядный метод: показ. Практический метод играет решающую роль в формировании двигательных навыков, развития и совершенствования у детей. Это, как правило, повторение упражнений с постепенным усложнением условий и повышением нагрузки.

#### **Список литературы.**

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.
7. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
8. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155).

#### **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. Распоряжение Правительства РФ от 30 декабря 2012 года № 2620-р.
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».