

СОГЛАСОВАНО

педагогический совет
МБДОУ «Д/с № 5 «Радуга»
г. Шумерля ЧР
протокол № 2
от «2» сентября 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ
«Д/с № 5 «Радуга» г. Шумерля ЧР

_____ А. Н. Ботманова
Приказ № 269 от «2» сентября 2025г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно- спортивной направленности «Грация»

Возраст обучающихся: 3-7 лет
Срок реализации: 4 года

Автор – составитель:
Балякина Анастасия Игоревна,
педагог дополнительного образования.

г. Шумерля г.

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка.

Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно – нравственных качеств.

Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой. Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

Данная рабочая программа направлена на формирование у маленького ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

1.2 Вид программы – общеобразовательная общеразвивающая, парциальная.

1.3 Направленность программы – физкультурно - спортивная.

Она направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

1.4 Актуальность программы

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Это объясняется тем, что к ним предъявляются весьма высокие требования, соответствовать которым могут только

здоровые дети. Регулярные, правильно организованные занятия с детьми повышают уровень спонтанной двигательной активности, имеют воспитательное и оздоровительное значение. Интерес, сформированный в детском саду, поможет ребенку в дальнейшем совершенствовать себя во всех отношениях: формируется интеллектуальный уровень ребенка, способность следить за своим здоровьем, повышается жизненный тонус.

Программа направлена на создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями.

1.5 Отличительные особенности программы

Одной из главных задач, которую преследует данная программа, является забота о сохранении и укреплении здоровья детей, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни, воспитание полезных привычек, в том числе привычки потребности в двигательной активности.

Отличие программы заключается в предоставлении возможности педагогу использовать новый материал в соответствии с изменениями окружающей жизни, действительности, запросов самих детей и, наконец, с потребностью все время вносить в свою работу свежее, новое.

Особенностью программы является тот фактор, что в ее содержание включены виды спортивных движений, не входящие в основную образовательную программу.

Кроме того, занимаясь в спортивной секции обучающийся (далее - дошкольник, ребенок, воспитанник...) имеет возможность дополнительно подвигаться, развить в себе те качества, которые по его мнению и убеждению родителей у него развиты не достаточно.

Программа предназначена для детей старшего дошкольного возраста (3-7 лет).

2. Особенности возраста детей 3-4-5-го года жизни

У детей данного возраста возрастают физические возможности: движения их становятся значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в данном возрасте особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевально-ритмическими движениями под музыку, хороводными играми.

Ребенок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает необходимость в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но еще не умеют соизмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребенок прерывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убежден в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий.

Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определенных волевых усилий.

Ребенок пятого года жизни отличается высокой активностью. Это создает новые возможности для развития самостоятельности во всех сферах его жизни. Развитию самостоятельности в познании способствует освоение детьми системы

разнообразных обследовательских действий, приемов простейшего анализа, сравнения, умения наблюдать.

У детей 4-5 лет ярко проявляется интерес к игре. Игра усложняется по содержанию, количеству ролей и ролевых диалогов. Дети уверенно называют свою игровую роль, действуют в соответствии с ней. Значительное время отводится для игр по выбору детей. Задача педагога – создать возможности для вариативной игровой деятельности через соответствующую предметно-развивающую среду: разнообразные игрушки, предметы-заместители, материалы для игрового творчества, рациональное размещение игрового оборудования.

Особенности возраста детей 6-го года жизни

Возраст 5-7 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7-10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка не постоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течении шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы – возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более выносливым психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью). Дети начинают чаще по собственной инициативе воздерживаться от нежелательных действий. Но в целом способность к произвольной регуляции своей активности все еще выражена недостаточно и требует внимания взрослых.

Двигательная деятельность ребенка становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными видами движений, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры. Начинается освоение разнообразных спортивных упражнений. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группировки по интересу к тому или иному виду упражнений.

На 6-ом году жизни ребенка его движения становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога.

Дети обращают внимание на особенности разучивания упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности.

Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминания воспитателя, пытаются освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растет уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические

и физиологические основания для повышения их работоспособности путем целенаправленного развития двигательных качеств.

Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности. При разумной педагогической направленности оно оказывает большое влияние на развитие личностных качеств ребенка.

В двигательной деятельности у дошкольников складываются более сложные формы общения с взрослыми и между собой. У ребенка развивается чувство уважения к старшим, стремление подражать им, появляется желание помочь другому, чему-то научить. При этом существенное значение имеет направленность на достижение коллективного результата движения, игры.

Более активно проявляется интерес к сотрудничеству, к совместному решению общей задачи. Дети стремятся договариваться между собой для достижения конечной цели. Педагогу необходимо помогать детям в освоении конкретных способов достижения взаимопонимания на основе учета интересов партнеров.

Особенности возраста детей 7-го года жизни

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

Достижения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме воспитатель обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах

предупреждения травматизма, закаливания. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятным и аккуратным, причесываться.

Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правила поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачивать, не пользоваться общей посудой с заболевшим), некоторые правила ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и т.п.).

Дети 6-7 лет перестают быть наивными и непосредственными, становятся более закрытыми для окружающих. Часто они пытаются скрыть свои истинные чувства, особенно в случае неудачи, обиды, боли. «Мне совсем не больно», - говорит упавший мальчик, сдерживая слезы. Причиной таких изменений является дифференциация (разделение) в сознании ребенка его внутренней и внешней жизни. Все это необходимо учитывать в подходе к ребенку.

На седьмом году жизни происходит дальнейшее развитие взаимоотношений детей со сверстниками. Дети предпочитают совместную деятельность индивидуальной.

В старшем дошкольном возрасте значительно расширяется игровой опыт детей. Детям становится доступна вся игровая палитра: сюжетно-ролевые, режиссерские, театрализованные игры, игры с готовым содержанием и правилами, подвижные и музыкальные игры. Старшие дошкольники выдвигают разнообразные игровые замыслы до начала игры и по ходу игры, проявляют инициативу в придумывании игровых событий.

Объем программы – 144 часа. По 72 часа в год. Программа включает в себя 20 тем (по 10 тем в каждый год обучения).

Формы обучения, виды занятий

Форма обучения – очная. Язык образования – русский.

Форма проведения занятий – подгрупповая, индивидуальная.

Срок освоения программы, режим занятий

Срок реализации программы – 3 года.

Занятия проводятся в период с сентября по май включительно, 2 раза в неделю по 15-30 минут, в зависимости от возраста детей, по расписанию дополнительного образования ДООУ.

- Количество детей в подгруппе – не более 12.

1.2. Цель и задачи

Цель: Развитие двигательных способностей детей дошкольного возраста, используя элементы художественной гимнастики, аэробики и ритмики

Задачи:

Предметные

- Сохранять и укреплять здоровье детей.
- Создавать условия для формирования двигательных умений, увеличения двигательной активности.
- Формировать потребности в ежедневной двигательной деятельности.

Метапредметные

- Развивать психофизические качества (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость)
- Развивать двигательные способности (функции равновесия, координацию движений)
- Осуществлять профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний.

Личностные

- Формировать привычку к здоровому образу жизни, любовь и интерес к физической культуре, спорту.
- Воспитывать стремление к преодолению трудностей, волю к победе.
- Совершенствовать внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, фантазию, умение управлять своими поступками, чувствами.

1.3. Содержание программы

Учебный план

1 год обучения

№	Название раздела, темы	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Вводное занятие (знакомство с историей развития и возникновения ритмической гимнастики, инструктаж по технике безопасности). Диагностика.	1	1	-	Диагностические задания
2.	Упражнения основной гимнастики (строевые, общеразвивающие, прикладные)	14	-	14	Наблюдение
3.	Упражнения без предметов (волны, взмахи, равновесие, повороты, прыжки)	6	-	6	текущий

4.	Элементы акробатики (акробатические упражнения)	10	-	10	текущий
5.	Ритмика (упражнения на согласование движений с музыкой)	9	-	9	текущий
6.	Упражнения с предметами (обруч, мяч, ленты)	8	-	8	текущий
7.	Элементы хореографии (шаги с подскоком, приставные шаги, шаги с притопом, галоп)	8	-	8	наблюдение
8.	Игры различной направленности (подвижные, эстафеты, музыкально-ритмические)	7	-	7	наблюдение
9.	Креативная гимнастика (импровизация под музыку, музыкально-творческие игры)	8	-	8	самоконтроль
10.	Итоговое занятие. Диагностика достижений	1	-	1	анализ
	Итого:	72	1	71	

2 год обучения

№	Название раздела, темы	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
---	------------------------	-------	--------	----------	----------------

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 5 "РАДУГА" ГОРОДА ШУМЕРЛЯ
ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ, Ботманова Альбина Николаевна, ЗАВЕДУЮЩИЙ

24.11.25 17:33 (MSK)

Сертификат 00FAF3DC1F6701CCC83217506ADE72E07B
Действует с 30.10.24 по 23.01.26

11	Вводное занятие (инструктаж по технике безопасности). Диагностика.	1	1	-	Диагностическое задание
12	Коррекционные упражнения (дыхательная гимнастика, точечный, оздоровительный массаж, релаксация)	6	-	6	наблюдения
13	Акробатика и спортивная гимнастика на снарядах (подтягивания и отжимания на лестнице, прыжки на батуте)	6	-	6	Текущий
14	Фитбол - гимнастика (упражнения на фитболах, игры)	10	-	6	текущий
15	Акробатика (перекаты, кувырки, группировки)	10	-	10	текущий
16	Степ – аэробика (комплексы упражнений на степсах)	10	-	8	самоконтроль

17	Игровые упражнения, игры с предметами и без предметов (с кеглями, обручами, подвижные игры, малоподвижные игры)	10	-	14	самоконтроль
18	Игровые упражнения с элементами спорта (элементы волейбола, баскетбола, футбола)	10	-	10	Соревнования
19	Нетрадиционные виды упражнений (игропластика, пальчиковая гимнастика, игровой самомассаж)	8	-	10	Наблюдение
20	Итоговое занятие. Диагностика.	1	-	1	Хронометраж
	Итого:	72	1	71	
	Всего	144	2	142	

3 год обучения

№	Название раздела, темы	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
11	Вводное занятие (инструктаж по	1	1	-	Диагностические задания

	технике безопасности). Диагностика.				
12	Коррекционные упражнения (дыхательная гимнастика, точечный, оздоровительный массаж, релаксация)	6	-	6	наблюдения
13	Акробатика и спортивная гимнастика на снарядах (подтягивания и отжимания на лестнице, прыжки на батуте)	6	-	6	Текущий
14	Фитбол - гимнастика (упражнения на фитболах, игры)	10	-	6	текущий
15	Акробатика (перекаты, кувырки, группировки)	10	-	10	текущий
16	Степ – аэробика (комплексы упражнений на степсах)	10	-	8	самоконтроль

17	Игровые упражнения, игры с предметами и без предметов (с кеглями, обручами, подвижные игры, малоподвижные игры)	10	-	14	самоконтроль
18	Игровые упражнения с элементами спорта (элементы волейбола, баскетбола, футбола)	10	-	10	Соревнования
19	Нетрадиционные виды упражнений (игропластика, пальчиковая гимнастика, игровой самомассаж)	8	-	10	Наблюдение
20	Итоговое занятие. Диагностика.	1	-	1	Хронометраж
	Итого:	72	1	71	
	Всего	216	2	214	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие (знакомство с историей развития и возникновения ритмической гимнастики, инструктаж по технике безопасности). Диагностика

2. Упражнения основной гимнастики: традиционными средствами являются следующие группы упражнений: строевые упражнения (повороты на месте, в

движении, построения, перестроения, размыкания, смыкания); прикладные упражнения (ходьба, бег, простые прыжки, метания, лазанье, переноска груза, упражнения в висах и упорах, на стандартных гимнастических и многокомплектных снарядах, упражнения в равновесии).

3. Упражнения без предметов принято классифицировать по анатомическому признаку, группируя упражнения для различных частей тела и по форме основных движений в суставах.

- Упражнения для шеи: (наклон головы вперед, назад, в стороны; повороты головы влево, вправо; круговые движения головой; совмещение наклонов головы с поворотами).

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: (силовые упражнения на увеличение подвижности в суставах для пальцев и кисти; сгибание и разгибание рук; повороты рук (прямых и согнутых); круговые движения руками (прямыми, согнутыми, кистью); взмахи и рывковые движения руками).

- Упражнения для мышц туловища: (наклоны вперед, назад и в стороны с прямой и согнутой спиной; повороты туловища вправо и влево; сочетание наклонов с поворотами; круговые движения).

- Упражнения для мышц ног и тазового пояса (сгибание и разгибание тела в тазобедренных суставах в упоре лежа, сидя; сгибание и разгибание ног – приседы и полуприседы).

- Упражнения для мышц всего тела: (сочетание движений различными частями тела; упражнения для правильной осанки).

4. Элементы акробатики направлены на развитие гибкости, подвижности суставов, пластичности, умение владеть своим телом. Включают в себя выполнение перекатов, кувырков, отработка сохранения группировки до конца переката. Разучивание стойки на лопатках, полушпагата, «корзиночки», «ласточки», «кольца», «мостика».

5.Ритмика направлена на разучивание и закрепление упражнений в ходьбе, беге. Помогает вырабатывать умение правильно и красиво двигаться, укреплять различные группы мышц, улучшать осанку.

6.Упражнения с предметами: *упражнения с лентами* - обучение правильно держать ленту, развивать творческую фантазию, ловкость, силу, координацию движений, умению согласовывать движения с музыкой, развитие мелкой моторики мышц кисти (действие с лентой «круг», «змейка», «волна», «взмахи»). Разучивание композиции с лентами.

Упражнения с мячом – развитие точности движений во времени и пространстве, ловкости, силы мышц рук, чувства ритма, отработка способов держания мяча, обучение подбрасывать и ловить мяч с хлопком, после отскока от пола, с перебрасыванием мяча, закрепление умения манипулировать мячом. Игровые упражнения с мячом «Подбрось-поймай», прыжки с мячом, зажатым между ног, разучивание композиции с мячом.

Упражнения с обручами - развитие координации движений, быстроты, силы мышц плечевого пояса, рук, кисти.

7.Элементы хореографии – танцевальные движения, вносящие полезное разнообразие в содержание занятий. Развивают культуру движений. Дети выполняют движения по кругу (шаги с подскоком, приставной шаг, приставной шаг в сторону, медленный шаг.

8.Игры различной направленности: (подвижные игры «Мы веселые ребята», «Ловишки с мячом», «Ловишки с ленточками», «Хитрая лиса», «Удочка», «Колдун»; игры – эстафеты «Пингвины с мячом», «Дружные пары», «Мосты», «Передал – садись», «Конек – горбунок»).

9.Креативная гимнастика – музыкальная игра с подражанием «Делай как я, делай лучше меня», специальное задание «Танцевальный вечер», танец «Макарена», «В ритме польки», музыкально-творческая игра «Творческая импровизация», игровое задание «Магазин игрушек».

10.Итоговое занятие – показательные выступления детей. Диагностика достижений.

2 и 3 год обучения

11.Вводное занятие (инструктаж по технике безопасности). Диагностика физической подготовленности.

12.Коррекционные упражнения (дыхательная гимнастика, точечный, оздоровительный массаж, релаксация, упражнения на массажерах).

13. Акробатика и спортивная гимнастика на снарядах:

- *Гимнастическая скамейка* – ходьба боком, с перешагиванием через предметы, прыжки, танцевальные упражнения, спрыгивание, подтягивание на животе, спине.
- *Гимнастическая стенка* – лазание переменным шагом, одноименным и разноименным, перелезание на другую сторону стенки.
- *Канат* – лазанье вверх – вниз по канату
- *Батуты* – самостоятельно прыгать на одном батуте и пытаться прыгать с батута на батут. К концу года все прыжки исполнять самостоятельно.
- *Упражнения на кольцах* –подтягивания на руках с выпрямленным туловищем и соединенными выпрямленными ногами («уголок», «петрушка», «лягушка», «солдатик»).

14. Фитбол – гимнастика – освоение гимнастических мячей, как оборудования, через игровые упражнения «Мой веселый звонкий мяч» (отбивание мяча), «Что растет в огороде» (перебрасывание мяча, стоя в кругу).

Тренировка основных мышечных групп, в том числе и дыхательных, повышение физической работоспособности, улучшение координации движений («Качели» - упражнение для мышц ног, сидя на мяче, «Папуасы выходят на охоту» - выполнение упражнений, прыгая на мяче без отрыва от пола), тренировка вестибулярного аппарата.

15.Акробатика (перекаты, кувырки, группировки) –развитие у детей положительного отношения к физическим упражнениям, через них познавая своё тело, формирование правильной осанки. Упражнения в выполнении перекатов, кувырков. Группировки, перекаты из разных положений. Фиксация внимания детей на сохранении группировки до конца переката. (Акробатические упражнения: «Березка», «Корзинка», «Мостик», «Кольцо», «Шпагат».

16. Степ-аэробика – обучать сохранять равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений на степ - платформе, согласовывать движения и дыхание при выполнении упражнений игрового стретчинга, воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений на степ – платформе.

17.Игровые упражнения (с предметами, без предметов) - «Сбей кеглю», «Эстафеты с обручами», «Мяч сквозь обруч», «Ловкая пара».

18.Игровые упражнения с элементами спорта – игра – эстафета «Баскетбол», «Толкание мяча головой», «С клюшкой и шайбой», «Ведение мяча по прямой», «Пронеси мяч на ракетке», «На самокатах», «Ядро Барона Мюнхгаузена».

19.Нетрадиционные виды упражнений – самомассаж мячами-ёжиками (Суджок), игровой массаж «Комары», релаксация «Волшебный сон», дыхательная гимнастика «Часики», «Насос», «Трубач», «Ёжик».

20.Итоговое занятие. Диагностика.

1.4. Планируемые результаты

Результативностью реализации программы следует считать устойчивый интерес ребенка к занятиям физической культурой, спортом, к здоровому образу жизни, заинтересованность и удовлетворенность в движении, уверенность в себе, повышение физических качеств: дети станут более гибкими, выносливыми, пластичными, их движения будут непринужденными, координированными, ритмичными, правильно отражающими характер музыкальных произведений.

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится в рамках педагогической диагностики (оценки

индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

1 год обучения

№	Дата	Время занятия	Кол. уч. ч.	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1 2	Сентябрь 1-2 неделя	Вторник Пятница 15.30-16.00	2	Вводное занятие «Что такое правильная осанка»	Подгруппа	Спортивный зал	Диагностические задания
3 4	Сентябрь 3-4 неделя	Вторник Пятница 15.30-16.00	2	Береги свое здоровье (занятия с элементами ритмики)	Подгруппа	Спортивный зал	Анализ
5 6	Октябрь 1-2 неделя	Вторник Пятница 15.30-16.00	2	Путешествие в страну спорта и здоровья (модули, тропа здоровья, элементы акробатики)	Подгруппа	Спортивный зал	Хронометраж
7	Октябрь	Вторник	2	Почему мы двигаемся?	Подгруппа	Спортивный зал	Текущий
8	3-4 неделя	Пятница 15.30-16.00		(упражнения основной гимнастики)		Спортивный зал	

9 1 0	Но яб 1н ед	Втор ник Пятн ица 15.30- 16.00	2	Гномы в лесу (использовани е тропы здоровья, степы)	Подгру ппа	Спор тив ный зал	наблю ден ие
1 1 1 2	Но я 2н ед	Втор ник Пятн ица 15.30- 16.00	2	В гости к лесным зверям (гимнастическ ие скамейки)	Подгру ппа	Спор тив ный зал	текущ ий
1 3 1 4	Но я 3н ед	Втор ник Пятн ица 15.30- 16.00	2	Путешествие в страну смешариков (фитболы)	Подгру ппа	Спор тив ный зал	текущ ий
1 5 1 6	Но я 4н ед	Втор ник Пятн ица 15.30- 16.00	2	Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка (упражнения с гантелями)	Подгру ппа	Спор тив ный зал	соревн ова ние
1 7 1 8	Де к 1н ед	Втор ник Пятн ица 15.30- 16.00	2	Поможем Лунтику (батуты)	Подгру ппа	Спор тив ный зал	Соревн ов ание
1 9 2 0	Де к 2н ед	Втор ник Пятн ица 15.30- 16.00	2	Веселая тренировка(об ручи, ленты, мячи, батуты)	Подгру ппа	Спор тив ный зал	Наблю де ние
2 1 2 2	Де к 3н ед	Втор ник Пятн ица 15.30- 16.00	2	Цирк зажигает огни (обручи, скамейки)	Подгру ппа	Спор тив ный зал	текущ ий
2 3 2	Де к 4н ед	Втор ник Пятн ица	2	Ловкие зверята (фитболы, канат, гимнастическа	Подгру ппа	Спор тив ный зал	текущ ий

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 5 "РАДУГА" ГОРОДА ШУМЕРЛЯ
ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ,** Ботманова Альбина Николаевна, ЗАВЕДУЮЩИЙ

24.11.25 17:33 (MSK)

Сертификат 00FAF3DC1F6701CCC83217506ADE72E07B
Действует с 30.10.24 по 23.01.26

4		15.30-16.00		я лестница)			
2526	Январь 2026	Вторник Пятница 15.30-16.00	2	Зарядка для хвоста (элементы ритмики, хореографии)	Подгруппа	Спортивный зал	Наблюдение
2728	Январь 2028	Вторник Пятница 15.30-16.00	2	Веселые ножки (коррекционные упражнения)	Подгруппа	Спортивный зал	Наблюдение
2930	Январь 2030	Вторник Пятница 15.30-16.00	2	Незнайка в стране здоровья (самомассаж, дыхательная гимнастика)	Подгруппа	Спортивный зал	самоконтроль
3132	Февраль 2032	Вторник Пятница 15.30-16.00	2	Сюжетное занятие «На птичьем дворе». (гимнастическая лестница)	Подгруппа	Спортивный зал	текущий
3334	Февраль 2034	Вторник Пятница 15.30-16.00	2	Мы танцоры. (элементы ритмики, акробатики)	Подгруппа	Спортивный зал	самоконтроль
3536	Февраль 2036	Вторник Пятница 15.30-16.00	2	Поможем Буратино (модули, игровые упражнения)	Подгруппа	Спортивный зал	Наблюдение
3738	Февраль 2038	Вторник Пятница 15.30-16.00	2	По следам Бременских музыкантов (элементы акробатики, упражнения основной гимнастики)	Подгруппа	Спортивный зал	текущий

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 5 "РАДУГА" ГОРОДА ШУМЕРЛЯ
ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ,** Ботманова Альбина Николаевна, ЗАВЕДУЮЩИЙ

24.11.25 17:33 (MSK)

Сертификат 00FAF3DC1F6701CCC83217506ADE72E07B
Действует с 30.10.24 по 23.01.26

3 9 4 0	Ма рт 1н ед	Втор ник Пятн ица 15.30- 16.00	2	Путешествие в шароманию (мячи разных размеров)	Подгру ппа	Спор тив ный зал	самоко нт роль
4 1	Ма рт	Втор ник	2	Будь здоров!	Подгру ппа	Спор тив	самоко нт
4 2	2н ед	Пятн ица 15.30- 16.00		(нетрадиционн ые виды упражнений)		ный зал	роль
4 3 4 4	Ма рт 3н ед	Втор ник Пятн ица 15.30- 16.00	2	Цветочная страна (игровые упражнения с предметами, султанчики)	Подгру ппа	Спор тив ный зал	Наблю де ние
4 5 4 6	Ма рт 4н ед	Втор ник Пятн ица 15.30- 16.00	2	Радуга – дуга (оздоровитель ное занятие)	Подгру ппа	Спор тив ный зал	текущ ий
4 7 4 8	Ап р 1н ед	Втор ник Пятн ица 15.30- 16.00	2	Я здоровье сберегу, сам себе я помогу (креативная гимнастика, ритмика)	Подгру ппа	Спор тив ный зал	самоко нт роль
4 9 5 0	Ап р 2н ед	Втор ник Пятн ица 15.30- 16.00	2	Путешествие в лес (коррекционны е упражнения)	Подгру ппа	Спор тив ный зал	самоко нт роль
5 1 5 2	Ап р 3н ед	Втор ник Пятн ица 15.30- 16.00	2	Мой веселы, звонкий мяч (упражнения на фитболах)	Подгру ппа	Спор тив ный зал	самоко нт роль
5 3	Ап р 4н	Втор ник Пятн	2	Ребята и зверята (спортивная	Подгру ппа	Спор тив ный	наблю ден ие

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 5 "РАДУГА" ГОРОДА ШУМЕРЛЯ
ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ,** Ботманова Альбина Николаевна, ЗАВЕДУЮЩИЙ

24.11.25 17:33 (MSK)

Сертификат 00FAF3DC1F6701CCC83217506ADE72E07B
Действует с 30.10.24 по 23.01.26

5 4	ед	ица 15.30- 16.00		гимнастика на снарядах)		зал	
5 5 5 6	Ма й 1н ед	Втор ник Пятн ица 15.30- 16.00	2	Мои волшебные фигуры (акробатика, ритмика, креативная гимнастика)	Подгру ппа	Спор тив ный зал	самоко нт роль
5 7 5 8	Ма й 2н ед	Втор ник Пятн ица 15.30- 16.00	2	Веселый обруч (упражнения с обручами)	Подгру ппа	Спор тив ный зал	наблю ден ие
5 9 6 0	Ма й 3н ед	Втор ник Пятн ица 15.30- 16.00	2	Волшебные ленты (гимнастическ ая композиция)	Подгру ппа	Спор тив ный зал	анализ
6 1 6 2	Ма й 4н ед	Втор ник Пятн ица 15.30- 16.00	2	Разноцветные фантазии (показательны е выступления с лентами)	Подгру ппа	Спор тив ный зал	анализ

2/3 год обучения

№	Да та	Врем я занят ия	Ко л. уч .ч.	Тема занятия	Форма занятия	Мест о прове де ния	Форма контр оля
1 2	Ок т 1н ед	Среда Пятн ица 15.30- 16.00	2	Вводное занятие «Береги свое здоровье». Диагностика.	Подгру ппа	Спор тив ный зал	Диagn ост ическ ие задани я
3 4	Ок т 2 не д	Среда Пятн ица 15.30- 16.00	2	«Путешестви е в страну спорта и здоровья» (нетрадицио нные виды	Подгру ппа	Спор тив ный зал	текущ ий

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 5 "РАДУГА" ГОРОДА ШУМЕРЛЯ
ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ,** Ботманова Альбина Николаевна, ЗАВЕДУЮЩИЙ

24.11.25 17:33 (MSK)

Сертификат 00FAF3DC1F6701CCC83217506ADE72E07B
Действует с 30.10.24 по 23.01.26

				упражнений)			
5 6	Ок т 3н ед	Среда Пятн ица 15.30- 16.00	2	«Почему мы двигаемся» (коррекцион ные упражнения)	Подгру ппа	Спор тив ный зал	Набл юде на, беседа
7 8	Ок т 4н ед	Среда Пятн ица 15.30- 16.00	2	«Незнайка в стране здоровья» (элементы акробатики)	Подгру ппа	Спор тив ный зал	текущ ий
9 1 0	Но яб 1н ед	Среда Пятн ица 15.30- 16.00	2	«Тренировка для ног» (коррекцион ные упражнения)	Подгру ппа	Спор тив ный зал	самок онт роль

1 1 1 2	Но я 2не д	Среда Пятни ца 15.30- 16.00	2	«Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка»	Подгру ппа	Спорт ив ный зал	наблюд ен ие
1 3 1 4	Но я 3не д	Среда Пятни ца 15.30- 16.00	2	«Путешестви е в страну здоровья» корректирую щая гимнастика	Подгру ппа	Спорт ив ный зал	Самоко нт роль, беседа
1 5 1 6	Но я 4не д	Среда Пятни ца 15.30- 16.00	2	«Медвежа та» (дорожки здоровья, упражнени я на тренажера х)	Подгру ппа	Спорт ив ный зал	Наблю де на
1 7 1 8	Де к 1не д	Среда Пятни ца 15.30- 16.00	2	«Веселые кузнечики» (степаэробик а)	Подгру ппа	Спорт ив ный зал	текущи й

1 9 2 0	Де к 2не д	Среда Пятни ца 15.30- 16.00	2	«Мы циркачи» (умение сочетать движения с музыкой, фитбол- аэробика)	Подгру ппа	Спорт ив ный зал	самоко нт роль
2 1 2 2	Де к 3не д	Среда Пятни ца 15.30- 16.00	2	Силовая аэробика (упражнения с гантелями)	Подгру ппа	Спорт ив ный зал	текущи й
2 3 2 4	Де к 4не д	Среда Пятни ца 15.30- 16.00	2	«Зимние забавы» (игровые упражнения с элементами спорта)	Подгру ппа	Спорт ив ный зал	соревн ова ния
2 5 2 6	Ян в 2не д	Среда Пятни ца 15.30- 16.00	2	«Самый гибкий» (упражнения на гибкость сидя на полу)	Подгру ппа	Спорт ив ный зал	Хроно мет раж.
2 7 2 8	Ян в 3не д	Среда Пятни ца 15.30- 16.00	2	«Правильно двигайся» упражнения на сохранение правильной осанки	Подгру ппа	Спорт ив ный зал	Наблю де ние.
2 9 3 0	Ян в 4не д	Среда Пятни ца 15.30- 16.00	2	«Путешестви е в город тренажеров» (фитболы, батуты, степы)	Подгру ппа	Спорт ив ный зал	самоко нт роль
3 1 3 2	Фе в 1не д	Среда Пятни ца 15.30- 16.00	2	«Классическа я аэробика» (комплекс «Чунга- Чанга»)	Подгру ппа	Спорт ив ный зал	Диагно ст ически е задани я.

3 3 3 4	Фе в 2не д	Среда Пятни ца 15.30- 16.00	2	«Богатырская сила» (показательн ые выступления мальчиков)	Подгру ппа	Спорт ив ный зал	Творче ск ий отчет
3 5 3 6	Фе в 3не д	Среда Пятни ца 15.30- 16.00	2	«Смелые моряки» (ритмически й танец)	Подгру ппа	Спорт ив ный зал	Творче ск ий отчет.
3 7 3 8	Фе в 4не д	Среда Пятни ца 15.30- 16.00	2	«Граница» (показательн ые выступления)	Подгру ппа	Спорт ив ный зал	Творче ск ий отчет.
3 9 4 0	Ма рт 1не д	Среда Пятни ца 15.30- 16.00	2	«Разноцветн ые фантазии» (показательн ые выступления девочек с лентами)	Подгру ппа	Спорт ив ный зал	Творче ск ий отчет.
4 1 4 2	Ма рт 2не д	Среда Пятни ца 15.30- 16.00	2	«Радуга желаний» (комплекс упражнений с мячом)	Подгру ппа	Спорт ив ный зал	Творче ск ий отчет.
4 3 4 4	Ма рт 3не д	Среда Пятни ца 15.30- 16.00	2	«Воробьиная дискотека» (разучивание связок и блоков с использовани ем основных движений)	Подгру ппа	Спорт ив ный зал	Наблю де ние. Самоко нт роль.
4 5 4 6	Ма рт 4не д	Среда Пятни ца 15.30- 16.00	2	«Юные гимнасты» (занятие с султанчикам и)	Подгру ппа	Спорт ив ный зал	Самоко нт роль.

4 7 4 8	Ап р 1не д	Среда Пятни ца 15.30- 16.00	2	«Акробатиче ская фантазия» (выполнение упражнений на полу и скамейке)	Подгру ппа	Спорт ив ный зал	Текущ ий.
4 9 5 0	Ап р 2не д	Среда Пятни ца 15.30- 16.00	2	«По следам Смешариков » (комплекс упражнений на фитболе)	Подгру ппа	Спорт ив ный зал	Текущ ий.
5 1 5 2	Ап р 3не д	Среда Пятни ца 15.30- 16.00	2	«Цветные горошинки» (комплекс упражнений с мячом)	Подгру ппа	Спорт ив ный зал	Самоко нт роль.
5 3 5 4	Ап р 4не д	Среда Пятни ца 15.30- 16.00	2	«Акробаты на гимнастическ ой стенке»	Подгру ппа	Спорт ив ный зал	Текущ ий.
5 5 5 6	Ма й 1не д	Среда Пятни ца 15.30- 16.00	2	Ритмическая гимнастика с обручем	Подгру ппа	Спорт ив ный зал	Наблю де ние.
5 7 5 8	Ма й 2не д	Среда Пятни ца 15.30- 16.00	2	«Волшебные фигуры акробатов»	Подгру ппа	Спорт ив ный зал	Самоко нт роль.
5 9 6 0	Ма й 3не д	Среда Пятни ца 15.30- 16.00	2	Показательн ые выступления девочек	Подгру ппа	Спорт ив ный зал	Открыт ое занятие .
6 1	Ма й 4не	Среда Пятни	2	Показательн ые выступления	Подгру ппа	Спорт ив ный	Открыт ое занятие

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 5 "РАДУГА" ГОРОДА ШУМЕРЛЯ
ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ,** Ботманова Альбина Николаевна, ЗАВЕДУЮЩИЙ

24.11.25 17:33 (MSK)

Сертификат 00FAF3DC1F6701CCC83217506ADE72E07B
Действует с 30.10.24 по 23.01.26

6 2	д	ца 15.30- 16.00		мальчиков		зал	.
--------	---	-----------------------	--	-----------	--	-----	---

2.2. Условия реализации программы

Реализация данной программы основана на следующих принципах:

- *Систематичности и последовательности*, предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.
- *Связи теории с практикой* формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
- *Принцип повторения умений и навыков* - один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.
- *Индивидуально-личностной ориентации воспитания* - главной целью образования является ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.
- *Доступности*, позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.
- *Успешности*, заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.
- *Активного обучения* – обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально).
- *Коммуникативности* - помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.
- *Взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу* – направленность работы на создание условий для более успешной

реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

- *Результативности*, предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

- *Особенности организации предметно-пространственной среды*.

Для решения поставленных задач создана и расширяется развивающая предметно-пространственная среда и среда познавательного плана – мячи всех размеров, картотека подвижных игр с элементами спортивных игр, дидактические игры, фотографии, иллюстрации, баскетбольные стойки, сетки, нетрадиционное оборудование – батут, степы и т.д.

Современное понимание предметно-пространственной среды включает в себя обеспечение активной жизнедеятельности ребенка, становления его субъектной позиции, развития творческих проявлений всеми доступными, побуждающими к самовыражению средствами.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки дошкольного учреждения является безопасным, здоровье сберегающим, эстетически привлекательным и развивающим пространством.

Развивающая ППС насыщена, пригодна для совместной деятельности взрослого и ребенка и самостоятельной деятельности детей, отвечающей потребностям детского возраста.

2.3.Формы аттестации

Система оценки результатов освоения программы складывается из повседневных наблюдений и диагностики достижений обучающихся.

Формы отслеживания достижений обучающихся – предметное систематическое наблюдение, анализ, соревнования, выступления, открытые занятия.

Сроки диагностики:

- Входная диагностика – октябрь.

- Итоговая диагностика – май.

2.4. Оценочные материалы

Оценочными материалами служат диагностические задания, определяющие физическую подготовленность детей (гибкость, ловкость, координация, способность к импровизации и равновесие).

Параметры физической подготовленности:

- Гибкость – это функциональное свойство опорно-двигательного аппарата, определяющее степень подвижности его звеньев. Гибкость растяжки определяется эластичностью мышц, суставов, связок.

Чтобы определить гибкость, надо предложить ребенку выполнить следующие упражнения: прогибание туловища вперед, в стороны, назад; «замок» - правой и левой ногой достать до головы; «кольцо» - из и.п. лежа на животе дотянуться ногами до головы; наклониться вперед и достать головой выпрямленные колени.

- Ловкость – это способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Ловкость связана с развитием координации движений, умением согласованно и последовательно выполнять движения, быстротой мышления и реакции, моторной памятью и вниманием, смекалкой и находчивостью, навыками пространственной и временной ориентировки.

Ловкость выявляется и определяется в подвижных и спортивных играх по программе возрастных групп с бегом, прыжками, метанием, лазанием, подлезанием, перелезанием и преодолением препятствий.

- Координация – умение согласовывать движения различных частей тела. При хорошей координированности отдельные элементы движения соединяются в единое двигательное действие, которое производится экономно, ненатянуто, плавно, четко.

Для определения координации ребенка используется такое упражнение, как подбрасывание и ловля мяча, и статическое равновесие (ребенок встает в стойку –

носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги – и пытается при этом сохранить равновесие).

- Равновесие – способность сохранять устойчивое положение тела при любых положениях и позах

Для определения чувства равновесия используются упражнения на равновесие по программе возрастных групп с учетом индивидуальных особенностей. Используются упражнения, в которых требуется удерживать свое тело от падения, останавливать неловкое движение: (стойка на одной ноге, гимнастической скамейке; кувырки через голову вперед-назад и сохранение равновесия после кувырков; бег, прыжки, кружение на ограниченной площади)

- Импровизация (от лат. – неожиданный, внезапный) – сочинение, мгновенное придумывание движений в момент музыки. При всем разнообразии определений чаще всего определяются слова – мгновенно, неожиданно, без предварительной подготовки.

У детей способность импровизировать существует подспудно, и ее можно и нужно развивать. Ребята обычно по-разному относятся к заданиям, содержащим элементы импровизации. Это зависит от индивидуальных способностей ребенка: одним импровизация дается легче, другим труднее. В этом случае важно, чтобы все участники танца, игры увлеклись ощущением «сиюминутности» процесса творчества. Успех импровизации порой зависит от настроения и самочувствия каждого, поэтому целесообразно игры и этюды с элементами импровизации проводить не в начале занятия, когда дети еще недостаточно собраны и их воображение «не разогрето», а во второй его половине.

2.5. Методические материалы

Рабочая программа «Грация» разработана на основе собственного опыта, как одной из форм физкультурно-оздоровительной работы с детьми в ДОУ, с использованием методической литературы, представленной в п.3.

Пополнение методической копилки – это бесконечный процесс, и для педагога важно не столько постоянное пополнение своего педагогического и методического багажа, сколько умение самостоятельно его разрабатывать, ориентируясь на возможности конкретных обучающихся, а также цель и задачи их развития.

3. Список литературы

1. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. «Развивающая педагогика оздоровления», М.,2000;
2. Колодницкий П.А, Кузнецов З.С. «Ритмические упражнения, хореография и игры. Москва, 2003;
3. Лотохина Х.И. «Хатка-Йога для детей», Москва, Просвещение, 1993;
4. Машина Т.Н., Соломенникова Н. М. «Фитбол – Гимнастика»;
5. Моргунов О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки в ДОУ. Воронеж. ТЦ «Учитель», 2005;
6. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников» Москва. Издательство «Гном и Д», 2003.
7. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Программа «Старт». М., 2003
8. Е.В. Сулим « Детский фитнес». ТЦ Сфера, 2018г
9. Т. Г. Анисимова, С.А. Ульянова «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников» Изд. «Учитель», 2008г
10. Ж.Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина «Са – Фи-Дансе» «Детство - пресс», 2003г
11. Е.К. Воронова «Формирование двигательной активности детей 5-7 лет»
(игры, эстафеты) Изд. «Учитель», 2011г

Приложение

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 5 "РАДУГА" ГОРОДА ШУМЕРЛЯ
ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ,** Ботманова Альбина Николаевна, ЗАВЕДУЮЩИЙ

24.11.25 17:33 (MSK)

Сертификат 00FAF3DC1F6701CCC83217506ADE72E07B
Действует с 30.10.24 по 23.01.26

Планирование занятий

по программе дополнительного образования «Грация» Сентябрь -

Октябрь:

Цель: Формирование состава кружка «Грация», учитывая интересы и желания детей. Ознакомление с историей развития и возникновения ритмической и художественной гимнастики, рассказ о значимости применения точечного массажа и дыхательной гимнастики, развитие чувства ритма и координации. Создание радостного настроения у детей.

1. Выступление детей, занимающихся в кружке второй год (выступление с обручем, музыка «До-ре-ми»)

Вводная часть:

2. Изучение поз для контроля правильной осанки (стойка у стены с разным положением рук)

3. Разучивание и закрепление упражнений в беге, в ходьбе.

4. Ходьба обычная, с поворотом в углах, с высоким подниманием колен, приставным шагом.

5. Бег с захлестыванием голени, змейкой, вынося вперед прямые ноги, веревочкой, боковой галоп.

Основная часть:

6. Упражнения: наклоны головы, полуприсяды, выпады, наклоны в стороны, из и.п.сидя сгибание и разгибание ног, наклоны вперед, скрестные махи ногами

7. Разные виды прыжков.

8. Разучивание комплекса дыхательной гимнастики и точечного массажа

9. Разучивание игровых упражнений («Качалочка», «Цапля»)

10. Подвижная игра «Мы веселые ребята».

Ноябрь:

Цель: Оздоровление и укрепление организма, развитие силы мышц, быстроты мышечных сокращений, подвижности суставов, формирование правильной осанки, развитие чувства ритма и координации, создание радостного настроения у детей.

Комплекс упражнений:

Вводная часть:

1. Обычная ходьба
2. Ходьба танцевальным шагом
3. Имитационно – подражательные движения под музыку
4. Приставные шаги боком, боковой галоп
- Основная часть:
5. «Паровозик» - перекаты
6. Прыжки – ноги в стороны и накрест
7. Наклоны головы в стороны
8. Сведение и разведение согнутых в локтях рук
9. Сгибание и разгибание согнутых рук в стороны
10. Скрещивание рук перед собой
11. Глубокие выпады
12. «Обезьянки»
13. «Лапша»

Сидя на полу:

14. Упор руками сзади, («тяни носок на себя»)
 15. Сгибание – разгибание ног вместе и поочередно
 16. «Ножницы»
 17. Прыжки
 18. Закрепление комплекса дыхательной гимнастики
 19. Игровое упражнение «Оловянный солдатик»
 20. Подвижная игра «Ловишка с мячом»
- Усложнения к комплексу:
1. Прыжки на батуте
 2. Кувырок вперед

Декабрь:

Цель: Согласование движений с музыкой, работа над плавностью и выразительностью движений.

К ноябрьскому комплексу добавляются акробатические упражнения на гибкость позвоночника:

1. «Дерево»
2. «Лебедь»
3. «Стульчик»
4. «Верблюд»
5. «Улитка»
6. «Корзиночка» Усложнения:
 1. Ходьба в полуприсяде
 2. Ходьба на корточках
 3. Подскоки с рукой вверхИгровые упражнения:
 1. «Ах, ладошки, вы ладошки»
 2. «Карусель»
 3. Игровой массаж спины «Комары»
 4. Подвижная игра «Ловишки с ленточками».

Январь:

Цель: Укрепление работы сердечной мышцы, работа над выносливостью организма, обучение детей самостоятельному выполнению упражнений.

Комплекс упражнений:

Вводная часть:

1. Ходьба по кругу танцевальным шагом
2. Ходьба на пятках, руки в стороны – вниз
3. Ходьба в полуприсяде
4. Бег с захлестыванием голени
5. Прыжки из стороны в сторону
6. Боковой галоп

7. Ходьба с заданием для рук

8. Бег

9. Ходьба с руками сцепленными сзади

Основная часть

10. «Солнышко»

11. Выпады разные

12. Сведение – разведение коленей

13. Шаги вперед – на пятках, назад – на носках

14. «Хвостики» - прыжки

15. Прыжки – ноги врозь – вместе

И.п.сидя

16. Ноги согнуты, руки сзади – отрывать пяточки от пола

17. И.п. то же – стучать носочками

18. Наклоны вперед

19. «Кошечка»

20. «Собачка»

21. «Ласточка»

22. «Машина»

23. Разные виды прыжков

24. Упражнения на восстановление дыхания

25. Игровые упражнения («Лодочка», «Насос», «Березка», «Стрела»)

Эстафеты:

26. На мячах – прыгунах

27. Толкание мяча головой Релаксация «Волшебный сон».

Февраль:

Цель: Развитие силы, выносливости, наращивание мышечной массы.

К январскому комплексу добавляются силовые упражнения в парах.

1. «Пружинка»
2. «Бабочка»
3. «Качели»
4. «Ласточка»
5. «Велосипед»
6. «Пи́ла»
7. «Лодочка»
8. «Вертолет»
9. Разучивание упражнений с лентами под музыку
10. Подвижная игра «Колдун»
11. Самомассаж, точечный массаж лица
12. Комплекс дыхательной гимнастики

Март:

Цель: Создание положительного эмоционального настроения, развитие гибкости, ловкости и силы. Разучивание силовых упражнений под музыку для выступления на спортивном празднике.

Вводная часть:

1. Проверка осанки у стены (15сек.)
2. Построение в шеренгу с набивным мячом
3. Ходьба с набивным мячом в правой – левой руке
4. Ходьба на носках
5. Ходьба на пятках, на внешней стороне стопы
6. Ходьба, мяч зажат в коленях ног

Основная часть (игровые упражнения)

7. Толкание мяча головой, стоя на четвереньках
8. Ползание на четвереньках с мешочком на спине
9. «Играйте в мяч ногами» - бросание мяча друг другу, зажав его стопами ног, сидя на полу напротив друг друга.

10. И.п.лежа на животе напротив друг друга, мяч перед грудью – толкать мяч друг другу.

Эстафеты:

11. «Конек – горбунок» 12. «Ядро барона Мюнхгаузена»

Апрель:

Цель: Закрепление навыка правильной осанки, развитие координации движений, силы мышц спины, ног.

Комплекс упражнений:

Вводная часть:

13. Проверка осанки у стены (15сек.)

14. Построение в шеренгу с набивным мячом

15. Ходьба с набивным мячом в правой – левой руке

16. Ходьба на носках

17. Ходьба на пятках, на внешней стороне стопы

18. Ходьба, мяч зажат в коленях ног

19. Бег между мячами «Змейкой»

20. Прыжки вверх (коснуться рукой предмета)

Основная часть (игровые упражнения)

21. Толкание мяча головой, стоя на четвереньках

22. Ползание на четвереньках с мешочком на спине

23. «Играйте в мяч ногами» - бросание мяча друг другу, зажав его стопами ног, сидя на полу напротив друг друга.

24. И.п.лежа на животе напротив друг друга, мяч перед грудью – толкать мяч друг другу.

Эстафеты:

25. «Конек – горбунок»

26. «Ядро барона Мюнхгаузена»

27. «Пингвины с мячом»

28. Подвижная игра «Ловишка с мячом»

29. Ходьба по массирующим коврикам, корригирующим дорожкам

Май:

Цель: Оздоровление и укрепление организма, развитие чувства ритма, музыкальности, пластичности.

Разучивание и выполнение акробатического этюда под музыку с лентами.

Приложение 2

Диагностика

достижений обучающихся по программе «Грация»

Название программы «Грация»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 5 "РАДУГА" ГОРОДА ШУМЕРЛЯ
ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ,** Ботманова Альбина Николаевна, ЗАВЕДУЮЩИЙ

24.11.25 17:33 (MSK)

Сертификат 00FAF3DC1F6701CCC83217506ADE72E07B
Действует с 30.10.24 по 23.01.26

Содержательная составляющая программы – укрепление здоровья, физическое развитие.

Направленность – физкультурно-спортивная.

Руководитель - Балякина Анастасия Игоревна

Учебный год – 2023-2024

№ п / п	Ф.И. ребен ка, групп а	Параметры диагностики											
		Гибкос ть		Ловкос ть		Коорд ина ция		Равнов еси е		Импро виз ация		Соц комму ник ативны е, навык и	
		о	м	о	м	о	м	о	м	о	м	о	м
		к	а	к	а	к	а	к	а	к	а	к	а
		т	й	т	й	т	й	т	й	т	й	т	й
1													
2													
3													

Условные обозначения диагностики:

(*) – программа освоена.

(+) – программа освоена в полном объеме.

Выводы (октябрь).....(текстом)

Выводы (май)..... (текстом)

Сроки диагностики: Входная диагностика – октябрь, Итоговая диагностика – май.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 5 "РАДУГА" ГОРОДА ШУМЕРЛЯ
ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ,** Ботманова Альбина Николаевна, ЗАВЕДУЮЩИЙ

24.11.25 17:33 (MSK)

Сертификат 00FAF3DC1F6701CCC83217506ADE72E07B
Действует с 30.10.24 по 23.01.26