

Содержание

Раздел 1.	Комплекс основных характеристик образования дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «НЕПОСЕДЫ»	3
1.1.	Общая характеристика дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «НЕПОСЕДЫ»	4
1.2.	Цель и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «НЕПОСЕДЫ»	6
1.3.	Объем дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «НЕПОСЕДЫ»	7
1.4.	Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «НЕПОСЕДЫ»	7
1.5	Планируемые результаты дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «НЕПОСЕДЫ»	18
Раздел 2.	Комплекс организационно-педагогических условий дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «НЕПОСЕДЫ»	18
2.1.	Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Непоседы»	18
2.2.	Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «НЕПОСЕДЫ»	20
2.3.	Условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «НЕПОСЕДЫ»	21
2.4.	Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «НЕПОСЕДЫ»	21
2.5.	Оценочные материалы по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «НЕПОСЕДЫ»	22
2.6.	Методические материалы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «НЕПОСЕДЫ»	22
2.7.	Иные компоненты дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «НЕПОСЕДЫ»	23
2.8.	Список литературы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «НЕПОСЕДЫ»	23

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «НЕПОСЕДЫ»

Одной из особенностей развития ребенка дошкольного возраста является естественная потребность в движениях. Биологическая потребность в движениях свойственна всем детям, а ее количественные характеристики зависят от уровня физической подготовленности ребенка, типа высшей нервной деятельности, пола, возраста, времени года, климатических условий, телосложения и функциональных возможностей растущего организма. В дошкольном возрасте связь между физическим и психическим развитием более тесная и крепкая, чем в дальнейшие периоды жизни.

Физкультурно-оздоровительные занятия являются важнейшей составляющей образа жизни и поведения детей. Формирующее влияние разнообразных средств физической культуры на совершенствование систем и развития функций растущего организма в наибольшей степени проявляется в дошкольном возрасте.

Дошкольный возраст характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. Повышается активность ребёнка, усиливается её целенаправленность

Здоровье дошкольников – важный вопрос, именно в этом возрасте внимание врачей, педагогов и, разумеется, родителей, должно быть сосредоточено на сохранение и укрепление физического и психологического здоровья детей.

А разнообразные действия руками, пальчиковые игры стимулируют процесс речевого и умственного развития ребенка, так как развитие руки находится в тесной связи с развитием речи и мышления ребенка. Мелкая моторика рук также взаимодействует с такими высшими свойствами сознания, как внимание, мышление.

Развитие навыков мелкой моторики важно еще и потому, что вся дальнейшая жизнь ребенка требует использования точных, координированных движений кистей и пальцев, которые необходимы, чтобы одеваться, рисовать и писать, а также выполнять множество разнообразных бытовых и учебных действий.

Среди основных видов гимнастик, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей, особого внимания заслуживает дыхательная гимнастика. Дыхание является важнейшей функцией организма. Важное место в физической культуре занимают специальные дыхательные упражнения, правильное дыхание регулирует состояние нервной системы человека. Кроме того, дыхательные упражнения просто необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями. Дыхательная гимнастика способствует повышению общего жизненного тонуса ребёнка, сопротивляемости, закалённости и устойчивости его организма к заболеваниям дыхательной системы.

Именно в дошкольном возрасте необходимо закладывать основы ЗОЖ, так как именно в этот период накапливаются яркие, образные, эмоциональные впечатления; закладывается фундамент правильного отношения к своему здоровью.

Программа разработана с учетом возраста детей, их интеллектуального и психического развития, осознания необходимости вести здоровый образ жизни и укрепить свое здоровье и объединяет в себе комплексы общеразвивающих упражнений, элементы стретчинга, игровитмики, дыхательных упражнений и пальчиковой гимнастики.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «НЕПОСЕДЫ» имеет **физкультурно-оздоровительную направленность**.

1.1. Общая характеристика программы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «НЕПОСЕДЫ»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «НЕПОСЕДЫ» составлена на основе законов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 18 сентября 2020 г. № 1490 «О лицензировании образовательной деятельности» (вместе с «Положением о лицензировании образовательной деятельности»);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав МБДОУ «Детский сад № 31 г. Йошкар-Олы «Радуга».

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «НЕПОСЕДЫ» состоит в том, что она является поиском эффективных путей оздоровления и физического развития детей, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Одним из путей решения этой проблемы является развитие мелкой и крупной моторики в игре посредством детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста. Охватывая различные формы двигательной активности, фитнес

удовлетворяет потребности различных социальных групп населения в физкультурно-оздоровительной деятельности за счет разнообразия фитнес-программ, их доступности и эмоциональности. Он содействует повышению не только двигательной, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора.

Новизна дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «НЕПОСЕДЫ» заключается во включении нового направления здоровьесберегающих фитнес-технологий, рациональном сочетании его различных направлений (стретчинг, фитбол-гимнастика), освоение которых поможет естественному развитию организма ребенка, совершенствованию физического развития и окажет влияние на развитие двигательных способностей детей.

Отличительной особенностью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «НЕПОСЕДЫ» является то, что она направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата и мелкой моторики, содействует физическому развитию и формированию ЗОЖ.

Адресат дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «НЕПОСЕДЫ». Программа рассчитана на детей в возрасте 2-7 лет.

Объем дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «НЕПОСЕДЫ». Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы «НЕПОСЕДЫ» составляет 32 часа, продолжительностью 15 минут в младшей группе (3-4 года), 20 минут в средней группе (4-5 лет), 25 минут в старшей группе (5-6 лет), 30 минут в подготовительной группе (6-7 лет).

Срок освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «НЕПОСЕДЫ». Программа предназначена для реализации в учреждении как дополнительное образование и рассчитана на 1 год обучения.

Форма обучения. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «НЕПОСЕДЫ» реализуется в очной, групповой форме.

Уровень дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «НЕПОСЕДЫ». Базовый.

Особенности организации образовательного процесса дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «НЕПОСЕДЫ».

Занятия построены в игровой форме с интересным содержанием.

В первый год обучения (вторая группа раннего возраста и младшая группа) идет обучение простым упражнениям, ритмическим танцам, самомассажу. Создание первоначальных представлений о технике выполняемых упражнений. Первоначальные знания о здоровом образе жизни. Обучение выполнению упражнений под музыкальное сопровождение. На второй и третий год обучения (средняя и старшая группа) идет обучение упражнениям, ритмическим танцам, самомассажу. Создание первоначальных представлений о технике выполняемых упражнений. Усложнение знакомых

упражнений за счёт увеличения количества повторений, временного параметра и усложнённого варианта выполнения. Закрепление первоначальных знаний о здоровом образе жизни. Продолжение выполнения упражнений под музыкальное сопровождение. На четвертый год обучения (подготовительная к школе группа) идет усложнение знакомых упражнений за счёт увеличения количества повторений, временного параметра и усложнённого варианта выполнения. Закрепление первоначальных знаний о здоровом образе жизни. Продолжение выполнения упражнений под музыкальное сопровождение. Обучение командным играм, эстафетам.

Игровые занятия проводятся в групповой комнате с детьми раннего и младшего дошкольного возраста, в музыкальном зале с детьми среднего и старшего дошкольного возраста под музыкальное сопровождение, с использованием спортивного оборудования.

Занятия включают в себя:

- элементы ритмопластики (танцевальные и игровые упражнения);
- различные упражнения, направленные на укрепление детского организма;
- общеразвивающие упражнения (укрепление осанки, профилактика плоскостопия);
- упражнения для развития органов дыхания;
- гимнастические упражнения (развитие гибкости);
- упражнения для развития мелкой моторики.

Занятия по программе состоят из практической части, которая включает в себя выполнение упражнений.

Ведется фронтальная работа педагога сразу со всей группой в едином темпе и с общими задачами.

Педагогический процесс подразумевает принцип индивидуального подхода к каждому воспитаннику. Задача индивидуального подхода – наиболее полное выявление персональных способов развития возможностей ребенка, формирование его личности. Индивидуальный подход помогает каждому ребенку наиболее успешно раскрыть свои способности.

Режим занятий. Занятия проводятся в течение учебного года один раз в неделю продолжительностью 15 минут в младшей группе (3-4 года), 20 минут в средней группе (4-5 лет), 25 минут в старшей группе (5-6 лет), 30 минут в подготовительной группе (6-7 лет). Итого 4 часа в месяц, 32 учебных недели.

1.2. Цель и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «НЕПОСЕДЫ»

Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «НЕПОСЕДЫ» – развитие крупной и мелкой моторики у детей дошкольного возраста в игре.

Задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «НЕПОСЕДЫ», позволяющие достичь цель кружка:

Обучающие:

- Укрепить здоровье воспитанников (способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата);

- Формировать правильную осанку; содействовать профилактике плоскостопия);

Развивающие:

- Совершенствовать психомоторные способности дошкольников (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности; содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой);

- Развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную системы организма;

- Развивать мелкую и крупную моторику.

Воспитывающие:

- Создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;

- Воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.

1.3. Объем дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «НЕПОСЕДЫ»

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы «НЕПОСЕДЫ» составляет 32 часа, продолжительностью 15 минут в младшей группе (3-4 года), 20 минут в средней группе (4-5 лет), 25 минут в старшей группе (5-6 лет), 30 минут в подготовительной группе (6-7 лет).

1.4. Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «НЕПОСЕДЫ»

Программа основана на игровых методах, которые являются ведущими методами обучения в дошкольном возрасте и эффективным способом, помогающим добиться максимальной заинтересованности, активности и концентрации внимания. Структура занятий разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребёнка при физических нагрузках. Части занятия естественно переходят одна в другую.

Вводная часть. Подготовка организма ребёнка к выполнению более сложных упражнений основной части: различные виды ходьбы, бега, прохождение полосы препятствий под ритмичную музыку, игротанцы, короткие игровые задания. (Продолжительность 7 минут)

Основная часть. Обучение новым упражнениям, закрепление пройденного материала: ритмические танцы, упражнения на ковриках (стретчинг, упражнения с предметами, подвижные и музыкально-ритмические игры, пальчиковая гимнастика). Структура основной части занятия зависит от направленности и задач занятия. (Продолжительность 15 минут)

Заключительная часть. Упражнения для релаксации: пластические этюды, дыхательные упражнения, самомассаж. (Продолжительность 8 минут)

Содержание образовательной программы раскрывается через краткое название упражнений. Раздел тесно связан с учебно-тематическим планом.

Содержание программы раскрывается в том же порядке, в каком разделы и темы представлены в учебно-тематическом плане.

При составлении программы учтены правила дидактики: логичность, доступность, наглядность, простота, переход от простого к сложному.

Каждое выполненное упражнение оценивается индивидуально, обязательно похвалой.

На занятиях проводится воспитательная работа: у детей воспитывается дисциплинированность, чувство товарищества и ответственности.

Тематика занятий строится с учетом возможностей детей. В ходе усвоения детьми содержания программы учитывается темп развития умений и навыков, уровень самостоятельности, умение работать в коллективе. Любое выполненное упражнение у детей, успешная или неуспешная, принимается воспитателем (руководителем), что дает возможность предостеречь ребенка от страха перед трудностями, радоваться полученным результатам.

Перспективное планирование для детей 3-4 лет

Месяц	Неделя	Номер занятия	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
Октябрь	1	№1	Знакомство (игра «Это-здорово»), танцевальная разминка.	1.ОРУ с предметами 2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Деревце». 3. Пальчиковая гимнастика «Росточек-лепесточек» 4. Ритмическая гимнастика «Часики»	Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч» Дыхательные упражнения «Часики» Самомассаж (Утка и кот)
	2	№2	Танцевальная разминка Строевые упражнения Игроритмика	1.ОРУ с предметами 2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Деревце». 3. Пальчиковая гимнастика «Росточек-лепесточек» 4. Ритмическая гимнастика «Часики»	Подвижная игра «Карусель» Дыхательные упражнения «Часики» Самомассаж (Утка и кот)
	3	№3	Танцевальная разминка Строевые упражнения Игроритмика	1.ОРУ с предметами 2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Кошечка». 3. Пальчиковая гимнастика «Лесные зверята» 4. Ритмическая гимнастика «Маленький дельфин»	Подвижные игры «Воробушки и автомобиль» Дыхательные упражнения «Трубач» Самомассаж (массажные мячики)
	4	№4	Танцевальная разминка Строевые упражнения Игроритмика	1.ОРУ с предметами 2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Кошечка». 3. Пальчиковая гимнастика «Лесные зверята» 4. Ритмическая гимнастика «Маленький дельфин»	Подвижная игра по выбору детей Дыхательные упражнения «Трубач» Самомассаж (Дождик)
Ноябрь	1	№5	Танцевальная разминка Строевые упражнения Игроритмика	1.ОРУ с предметами 2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Дуб». 3. Пальчиковая гимнастика «Тише, детки» 4. Ритмическая гимнастика «Маленький дельфин»	Подвижная игра по выбору детей Дыхательные упражнения «Трубач» Самомассаж (массажные мячики)
	2	№6	Танцевальная разминка Строевые упражнения Игроритмика	1.ОРУ с предметами 2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Звездочка». 3. Пальчиковая гимнастика «Фонарики» 4. Ритмическая гимнастика «Радуга-дуга»	Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч» Дыхательные упражнения Самомассаж «Чтобы не зевать от скуки»
	3	№7	Танцевальная разминка Строевые упражнения Игроритмика	1.ОРУ с предметами 2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Звездочка». 3. Пальчиковая гимнастика «Фонарики» 4. Ритмическая гимнастика «Радуга-дуга»	Подвижная игра «Зайка беленький сидит» Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)

	4	№8	Танцевальная разминка Строевые упражнения Игроритмика	1.ОРУ с предметами 2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Солнышко». 3. Пальчиковая гимнастика «Тесто» 4. Ритмическая гимнастика «Радуга-дуга»	Подвижная игра «Солнышко и дождик» Дыхательные упражнения Самомассаж «Чтобы не зевать от скуки»
Декабрь	1	№9	Танцевальная разминка Строевые упражнения Игроритмика	1.ОРУ с предметами 2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «солнышко». 3. Пальчиковая гимнастика «Тесто» 4. Ритмическая гимнастика «Радуга-дуга»	Подвижная игра по выбору детей Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
	2	№10	Танцевальная разминка Строевые упражнения Игроритмика	1.ОРУ с предметами 2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Волна». 3. Пальчиковая гимнастика «Кошечка-царапка» 4. Ритмическая гимнастика «Быстрые ноги»	Подвижная игра «Самолеты» Дыхательные упражнения Самомассаж «Летели утки»
	3	№11	Танцевальная разминка Строевые упражнения Игроритмика	1.ОРУ с предметами 2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Волна». 3. Пальчиковая гимнастика «Кошечка-царапка» 4. Ритмическая гимнастика «Быстрые ноги»	Подвижная игра «Пузырь» Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
	4	№12	Танцевальная разминка Строевые упражнения Игроритмика	1.ОРУ с предметами 2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Лебедь». 3. Пальчиковая гимнастика «Комаришка» 4. Ритмическая гимнастика «Быстрые ноги»	Подвижная игра «Поезд» Дыхательные упражнения Самомассаж (Летели утки)
Январь	1	№13	Танцевальная разминка Строевые упражнения Игроритмика	1.ОРУ с предметами 2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Лебедь». 3. Пальчиковая гимнастика «Комаришка» 4. Ритмическая гимнастика «Быстрые ноги»	Подвижная игра по выбору детей Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
	2	№14	Танцевальная разминка Строевые упражнения Игроритмика	1.ОРУ с предметами 2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Слоник». 3. Пальчиковая гимнастика «Капуста» 4. Ритмическая гимнастика «Веселые мячики»	Подвижная игра «Лохматый пес» Дыхательные упражнения Самомассаж «Воробей»
	3	№15	Танцевальная разминка Строевые упражнения Игроритмика	1.ОРУ с предметами 2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Слоник». 3. Пальчиковая гимнастика «Капуста» 4. Ритмическая гимнастика «Веселые мячики»	Подвижная игра «Мороз красный нос» Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)

	4	№16	Танцевальная разминка Строевые упражнения Игроритмика	1.ОРУ с предметами 2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Рыбка». 3. Пальчиковая гимнастика «Большая стирка» 4. Ритмическая гимнастика «Веселые мячики»	Подвижная игра по выбору детей Дыхательные упражнения Самомассаж «Воробей»
Февраль	1	№17	Танцевальная разминка Строевые упражнения Игроритмика	1.ОРУ с предметами 2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Рыбка». 3. Пальчиковая гимнастика «Большая стирка» 4. Ритмическая гимнастика «Пусть сад цветет»	Подвижная игра «Птички в гнездышках» Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
	2	№18	Танцевальная разминка Строевые упражнения Игроритмика	1.ОРУ с предметами 2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Змея». 3. Пальчиковая гимнастика «Жужжалка» 4. Ритмическая гимнастика «Пусть сад цветет»	Подвижная игра «по ровненькой дорожке» Дыхательные упражнения Самомассаж «Стрекоза»
	3	№19	Танцевальная разминка Строевые упражнения Игроритмика	1.ОРУ с предметами 2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Змея». 3. Пальчиковая гимнастика «Жужжалка» 4. Ритмическая гимнастика «Пусть сад цветет»	Подвижная игра «Лошадки» Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
	4	№20	Танцевальная разминка Строевые упражнения Игроритмика	1.ОРУ с предметами 2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Веточка». 3. Пальчиковая гимнастика «Мир» 4. Ритмическая гимнастика «Пусть сад цветет»	Подвижная игра по выбору детей Дыхательные упражнения Самомассаж «Стрекоза»
Март	1	№21	Танцевальная разминка Строевые упражнения Игроритмика	1.ОРУ с предметами 2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Веточка». 3. Пальчиковая гимнастика «Мир» 4. Ритмическая гимнастика «Клад в земле»	Подвижная игра «Мыши и кот» Дыхательные упражнения Самомассаж «До свиданья, лес»
	2	№22	Танцевальная разминка Строевые упражнения Игроритмика	1.ОРУ с предметами 2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Гора». 3. Пальчиковая гимнастика «Пообедали» 4. Ритмическая гимнастика «Клад в земле»	Подвижная игра «У медведя во бору» Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
	3	№23	Танцевальная разминка Строевые упражнения Игроритмика	1.ОРУ с предметами 2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Гора». 3. Пальчиковая гимнастика «Пообедали» 4. Ритмическая гимнастика «Клад в земле»	Подвижная игра «Вороны и собачка» Дыхательные упражнения Самомассаж «Льет чистая водица»

	4	№24	Танцевальная разминка Строевые упражнения Игроритмика	1.ОРУ с предметами 2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Цапля». 3. Пальчиковая гимнастика «Паучок» 4. Ритмическая гимнастика «Клад в земле»	Подвижная игра по выбору детей Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
Апрель	1	№25	Танцевальная разминка Строевые упражнения Игроритмика	1.ОРУ с предметами 2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Цапля». 3. Пальчиковая гимнастика «Паучок» 4. Ритмическая гимнастика «Пузырьки»	Подвижная игра «Трамвай» Дыхательные упражнения Самомассаж «Льется чистая водица»
	2	№26	Танцевальная разминка Строевые упражнения Игроритмика	1.ОРУ с предметами 2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Зайчик». 3. Пальчиковая гимнастика «Курочка» 4. Ритмическая гимнастика «Пузырьки»	Подвижная игра «Птички летают» Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
	3	№27	Танцевальная разминка Строевые упражнения Игроритмика	1.ОРУ с предметами 2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Зайчик». 3. Пальчиковая гимнастика «Курочка» 4. Ритмическая гимнастика «Пузырьки»	Подвижная игра «Гуси-гуси» Дыхательные упражнения Самомассаж «Слон»
	4	№28	Танцевальная разминка Строевые упражнения Игроритмика	1.ОРУ с предметами 2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Медведь» 3. Пальчиковая гимнастика «Фруктовая ладошка» 4. Ритмическая гимнастика «Пузырьки»	Подвижная игра по выбору детей Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
Май	1	№29	Танцевальная разминка Строевые упражнения Игроритмика	1.ОРУ с предметами 2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Медведь». 3. Пальчиковая гимнастика «Фруктовая ладошка» 4. Ритмическая гимнастика по желанию детей	Подвижные игры по выбору детей Дыхательные упражнения Самомассаж «Слон»
	2	№30	Танцевальная разминка Строевые упражнения Игроритмика	1.ОРУ с предметами 2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Волк». 3. Пальчиковая гимнастика 4. Ритмическая гимнастика по желанию детей	Подвижные игры по выбору детей Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
	3	№31	Танцевальная разминка Строевые упражнения Игроритмика	1.ОРУ с предметами 2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Волк». 3. Пальчиковая гимнастика «Мышка» 4. Ритмическая гимнастика по желанию детей	Подвижные игры по выбору детей Дыхательные упражнения Самомассаж «Лук»

	4	№32	Танцевальная разминка Строевые упражнения Игроритмика	1.ОРУ с предметами 2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Ель высокая». 3. Пальчиковая гимнастика «Мышка» 4. Ритмическая гимнастика по желанию детей	Подвижные игры по выбору детей Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
--	---	-----	---	--	---

Перспективное планирование для детей 4-6 лет

Месяц	Неделя	Номер занятия	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
Октябрь	1	№1	Знакомство (игра «Это-здорово»), танцевальная разминка.	1.ОРУ с предметами 2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Кобра» 3. Пальчиковая гимнастика «Дружба» 4. Упражнения на фитболах (Комплекс 1)	Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч» Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
	2	№2	Танцевальная разминка Строевые упражнения Игроритмика	1.ОРУ с предметами 2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Кобра»». 3. Пальчиковая гимнастика «Дружба» 4. Упражнения на фитболах(Комплекс 1)	Подвижная игра «Карусель» Дыхательные упражнения «Часики» Самомассаж
	3	№3	Танцевальная разминка Строевые упражнения Игроритмика	1.ОРУ с предметами 2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Ящерица». 3. Пальчиковая гимнастика «Хлеб» 4. Упражнения на фитболах(Комплекс 1)	Подвижные игры «Воробушки и автомобиль» Дыхательные упражнения «Трубач» Самомассаж (массажные мячики)
	4	№4	Танцевальная разминка Строевые упражнения Игроритмика	1.ОРУ с предметами 2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Ящерица». 3. Пальчиковая гимнастика «Хлеб» 4. Упражнения на фитболах(Комплекс 1)	Подвижная игра по выбору детей Дыхательные упражнения «Трубач» Самомассаж (массажные мячики)
Ноябрь	1	№5	Танцевальная разминка Строевые упражнения Игроритмика	1.ОРУ с предметами 2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Лодка». 3. Пальчиковая гимнастика «собираем листики» 4. Упражнения на фитболах(Комплекс 1)	Подвижные игры «Воробушки и автомобиль» Дыхательные упражнения «Трубач» Самомассаж (массажные мячики)
	2	№6	Танцевальная разминка Строевые упражнения Игроритмика	1.ОРУ с предметами 2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Кораблик». 3. Пальчиковая гимнастика «Грибы» 4. Упражнения с мягкими модулями (Комплекс 1)	Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч» Дыхательные упражнения Самомассаж

	3	№7	Танцевальная разминка Строевые упражнения Игроритмика	1.ОРУ с предметами 2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Кораблик». 3. Пальчиковая гимнастика «Грибы» 4. Упражнения с мягкими модулями (Комплекс 1)	Подвижная игра «Зайка беленький сидит» Дыхательные упражнения Самомассаж
	4	№8	Танцевальная разминка Строевые упражнения Игроритмика	1.ОРУ с предметами 2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Качели». 3. Пальчиковая гимнастика «Осенью» 4. Упражнения с мягкими модулями (Комплекс 1)	Подвижная игра «Солнышко и дождик» Дыхательные упражнения Самомассаж
Декабрь	1	№9	Танцевальная разминка Строевые упражнения Игроритмика	1.ОРУ с предметами 2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Качели». 3. Пальчиковая гимнастика «Осенью» 4. Упражнения с мягкими модулями (Комплекс 1)	Подвижная игра по выбору детей Дыхательные упражнения Самомассаж
	2	№10	Танцевальная разминка Строевые упражнения Игроритмика	1.ОРУ с предметами 2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Колечко». 3. Пальчиковая гимнастика «Зима» 4. Упражнения на фитболах (Комплекс 2)	Подвижная игра «Самолеты» Дыхательные упражнения Самомассаж
	3	№11	Танцевальная разминка Строевые упражнения Игроритмика	1.ОРУ с предметами 2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Колечко». 3. Пальчиковая гимнастика «Зима» 4. Упражнения на фитболах(Комплекс 2)	Подвижная игра «Пузырь» Дыхательные упражнения Самомассаж
	4	№12	Танцевальная разминка Строевые упражнения Игроритмика	1.ОРУ с предметами 2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Собачка». 3.Пальчиковая гимнастика «Новогодний праздник» 4. Упражнения на фитболах(Комплекс 2)	Подвижная игра «Поезд» Дыхательные упражнения Самомассаж
Январь	1	№13	Танцевальная разминка Строевые упражнения Игроритмика	1.ОРУ с предметами 2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Собачка». 3.Пальчиковая гимнастика «Новогодний праздник» 4. Упражнения на фитболах (Комплекс 2)	Подвижная игра по выбору детей Дыхательные упражнения Самомассаж
	2	№14	Танцевальная разминка Строевые упражнения Игроритмика	1.ОРУ с предметами 2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Скорпион». 3.Пальчиковая гимнастика «Бытовые электроприборы» 4. Упражнения с мягкими модулями (Комплекс 2)	Подвижная игра «Лохматый пес» Дыхательные упражнения Самомассаж

	3	№15	Танцевальная разминка Строевые упражнения Игроритмика	1.ОРУ с предметами 2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Скорпион». 3.Пальчиковая гимнастика «Бытовые электроприборы» 4. Упражнения с мягкими модулями (Комплекс 2)	Подвижная игра «Мороз красный нос» Дыхательные упражнения Самомассаж
	4	№16	Танцевальная разминка Строевые упражнения Игроритмика	1.ОРУ с предметами 2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Колесо». 3. Пальчиковая гимнастика «Дом» 4. Упражнения с мягкими модулями (Комплекс 2)	Подвижная игра по выбору детей Дыхательные упражнения Самомассаж
Февраль	1	№17	Танцевальная разминка Строевые упражнения Игроритмика	1.ОРУ с предметами 2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Колесо». 3. Пальчиковая гимнастика «Дом» 4. Упражнения на фитболах (Комплекс 3)	Подвижная игра «Птички в гнездышках» Дыхательные упражнения Самомассаж
	2	№18	Танцевальная разминка Строевые упражнения Игроритмика	1.ОРУ с предметами 2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Кукушка». 3. Пальчиковая гимнастика «Мебель» 4. Упражнения на фитболах (Комплекс 3)	Подвижная игра «по ровненькой дорожке» Дыхательные упражнения Самомассаж
	3	№19	Танцевальная разминка Строевые упражнения Игроритмика	1.ОРУ с предметами 2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Кукушка». 3. Пальчиковая гимнастика «Мебель» 4. Упражнения на фитболах (Комплекс 3)	Подвижная игра «Лошадки» Дыхательные упражнения Самомассаж
	4	№20	Танцевальная разминка Строевые упражнения Игроритмика	1.ОРУ с предметами 2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Книжка». 3. Пальчиковая гимнастика «Это я» 4. Упражнения на фитболах (Комплекс 3)	Подвижная игра по выбору детей Дыхательные упражнения Самомассаж
Март	1	№21	Танцевальная разминка Строевые упражнения Игроритмика	1.ОРУ с предметами 2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Книжка». 3. Пальчиковая гимнастика «Это я» 4. Упражнения с мягкими модулями(Комплекс 3)	Подвижная игра «Мыши и кот» Дыхательные упражнения Самомассаж
	2	№22	Танцевальная разминка Строевые упражнения Игроритмика	1.ОРУ с предметами 2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Чайка». 3. Пальчиковая гимнастика «Одежда и обувь» 4. Упражнения с мягкими модулями(Комплекс 3)	Подвижная игра «У медведя во бору» Дыхательные упражнения Самомассаж

	3	№23	Танцевальная разминка Строевые упражнения Игроритмика	1.ОРУ с предметами 2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Чайка». 3. Пальчиковая гимнастика «Одежда и обувь» 4. Упражнения с мягкими модулями (Комплекс 3)	Подвижная игра «Вороны и собачка» Дыхательные упражнения Самомассаж
	4	№24	Танцевальная разминка Строевые упражнения Игроритмика	1.ОРУ с предметами 2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Летучая мышь». 3. Пальчиковая гимнастика «Весна» 4. Упражнения с мягкими модулями(Комплекс 3)	Подвижная игра по выбору детей Дыхательные упражнения Самомассаж
Апрель	1	№25	Танцевальная разминка Строевые упражнения Игроритмика	1.ОРУ с предметами 2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Летучая мышь». 3. Пальчиковая гимнастика «Весна» 4. Игровой танец	Подвижная игра «Трамвай» Дыхательные упражнения Самомассаж
	2	№26	Танцевальная разминка Строевые упражнения Игроритмика	1.ОРУ с предметами 2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Носорог». 3. Пальчиковая гимнастика «Птички» 4. Игровой танец	Подвижная игра «Птички летают» Дыхательные упражнения Самомассаж
	3	№27	Танцевальная разминка Строевые упражнения Игроритмика	1.ОРУ с предметами 2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Носорог». 3. Пальчиковая гимнастика «Птички» 4. Игровой танец	Подвижная игра «Гуси-гуси» Дыхательные упражнения Самомассаж
	4	№28	Танцевальная разминка Строевые упражнения Игроритмика	1.ОРУ с предметами 2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Горка» 3. Пальчиковая гимнастика «Книги» 4. Игровой танец	Подвижная игра по выбору детей Дыхательные упражнения Самомассаж
Май	1	№29	Танцевальная разминка Строевые упражнения Игроритмика	1.ОРУ с предметами 2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Горка». 3. Пальчиковая гимнастика «Книги» 4. Игровой танец	Подвижные игры по выбору детей Дыхательные упражнения Самомассаж
	2	№30	Танцевальная разминка Строевые упражнения Игроритмика	1.ОРУ с предметами 2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Ежик». 3. Пальчиковая гимнастика «Домашние животные» 4. Игровой танец	Подвижные игры по выбору детей Дыхательные упражнения Самомассаж

	3	№31	Танцевальная разминка Строевые упражнения Игроритмика	1.ОРУ с предметами 2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Ежик». 3. Пальчиковая гимнастика «Домашние животные» 4. Игровой танец	Подвижные игры по выбору детей Дыхательные упражнения Самомассаж
	4	№32	Танцевальная разминка Строевые упражнения Игроритмика	1.ОРУ с предметами 2. <i>Стретчинг</i> Упражнение «Узелок». 3. Пальчиковая гимнастика «Домашние птицы» 4. Игровой танец	Подвижные игры по выбору детей Дыхательные упражнения Самомассаж

Для детей 6-7 лет обучение характеризуется повышенной интенсивностью упражнений, включением игровых упражнений эстафетного характера.

Эффективность обучения физическим упражнениям старших дошкольников на физкультурном занятии обеспечивается с помощью различных способов организации детей. Эти способы при выполнении движений оказывают влияние на количество повторений за отведенное время, обеспечивают управление педагогом процессом усвоения материала, создают условия для осознанного овладения структурными компонентами движения и позволяют детям учиться не только у педагога, но и у своих сверстников.

1.5. Планируемые результаты дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «НЕПОСЕДЫ»

Предлагаемая программа «НЕПОСЕДЫ» предусматривает, что по окончании курса у детей произойдет

- Развитие опорно-двигательного аппарата;
- Формирование правильной осанки;
- Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой системы, нервной системы;
- Совершенствование психомоторных способностей детей;
- Формирование мышечной силы;
- Развитие функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
- Развитие внимания, памяти;
- Повышение интереса к занятиям физической культурой.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «НЕПОСЕДЫ»

2.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «НЕПОСЕДЫ»

Младшая группа

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Ритмическая гимнастика «Часики»	2	0	2	Мониторинг
2	Ритмическая гимнастика «Маленький дельфин»	3	0	3	Мониторинг
3	Ритмическая гимнастика «Радуга-дуга»	4	0	4	Мониторинг
4	Ритмическая гимнастика «Быстрые ноги»	4	0	4	Мониторинг
5	Ритмическая гимнастика «Веселые мячики»	3	0	3	Мониторинг
6	Ритмическая гимнастика «Пусть сад цветет»	4	0	4	Мониторинг
7	Ритмическая гимнастика «Клад в земле»	4	0	4	Мониторинг
8	Ритмическая гимнастика «Пузырьки»	4	0	4	Мониторинг
9	Ритмическая гимнастика по желанию детей	4	0	4	Итоговое занятие
	ИТОГО	32	0	32	

Средняя и старшая группы

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Упражнения на фитболах (Комплекс 1)	5	0	5	Мониторинг
2	Упражнения на фитболах (Комплекс 2)	4	0	4	Мониторинг
3	Упражнения на фитболах (Комплекс 3)	4	0	4	Мониторинг
4	Упражнения с мягкими модулями (Комплекс 1)	4	0	4	Мониторинг
5	Упражнения с мягкими модулями (Комплекс 2)	3	0	3	Мониторинг
6	Упражнения с мягкими модулями (Комплекс 3)	4	0	4	Мониторинг
7	Игровой танец	8	0	8	Итоговое занятие
	ИТОГО	32	0	32	

2.2. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «НЕПОСЕДЫ»

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия			Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			Старшая группа	Младшая группа	Средняя группа					
1	Октябрь	02.10.2023	17.50-18.15	18.20-18.35	18.40-19.00	Очная групповая	1	Занятие №1	Музыкальный зал	Мониторинг
		09.10.2023	17.50-18.15	18.20-18.35	18.40-19.00	Очная групповая	1	Занятие №2	Музыкальный зал	Мониторинг
		16.10.2023	17.50-18.15	18.20-18.35	18.40-19.00	Очная групповая	1	Занятие №3	Музыкальный зал	Мониторинг
		23.10.2023	17.50-18.15	18.20-18.35	18.40-19.00	Очная групповая	1	Занятие №4	Музыкальный зал	Мониторинг
2	Ноябрь	30.10.2023	17.50-18.15	18.20-18.35	18.40-19.00	Очная групповая	1	Занятие №5	Музыкальный зал	Мониторинг
		13.11.2023	17.50-18.15	18.20-18.35	18.40-19.00	Очная групповая	1	Занятие №6	Музыкальный зал	Мониторинг
		20.11.2023	17.50-18.15	18.20-18.35	18.40-19.00	Очная групповая	1	Занятие №7	Музыкальный зал	Мониторинг
		27.11.2023	17.50-18.15	18.20-18.35	18.40-19.00	Очная групповая	1	Занятие №8	Музыкальный зал	Мониторинг
3	Декабрь	04.12.2023	17.50-18.15	18.20-18.35	18.40-19.00	Очная групповая	1	Занятие №9	Музыкальный зал	Мониторинг
		11.12.2023	17.50-18.15	18.20-18.35	18.40-19.00	Очная групповая	1	Занятие №10	Музыкальный зал	Мониторинг
		18.12.2023	17.50-18.15	18.20-18.35	18.40-19.00	Очная групповая	1	Занятие №11	Музыкальный зал	Мониторинг
		25.12.2023	17.50-18.15	18.20-18.35	18.40-19.00	Очная групповая	1	Занятие №12	Музыкальный зал	Итоговое занятие
4	Январь	12.01.2024	17.50-18.15	18.20-18.35	18.40-19.00	Очная групповая	1	Занятие №13	Музыкальный зал	Мониторинг
		15.01.2024	17.50-18.15	18.20-18.35	18.40-19.00	Очная групповая	1	Занятие №14	Музыкальный зал	Мониторинг
		22.01.2024	17.50-18.15	18.20-18.35	18.40-19.00	Очная групповая	1	Занятие №15	Музыкальный зал	Мониторинг
		29.01.2024	17.50-18.15	18.20-18.35	18.40-19.00	Очная групповая	1	Занятие №16	Музыкальный зал	Мониторинг
5	Февраль	05.02.2024	17.50-18.15	18.20-18.35	18.40-19.00	Очная групповая	1	Занятие №17	Музыкальный зал	Мониторинг
		12.02.2024	17.50-18.15	18.20-18.35	18.40-19.00	Очная групповая	1	Занятие №18	Музыкальный зал	Мониторинг
		19.02.2024	17.50-18.15	18.20-18.35	18.40-19.00	Очная групповая	1	Занятие №19	Музыкальный зал	Мониторинг
		26.02.2024	17.50-18.15	18.20-18.35	18.40-19.00	Очная групповая	1	Занятие №20	Музыкальный зал	Мониторинг
6	Март	04.03.2024	17.50-18.15	18.20-18.35	18.40-19.00	Очная групповая	1	Занятие №21	Музыкальный зал	Мониторинг
		11.03.2024	17.50-18.15	18.20-18.35	18.40-19.00	Очная групповая	1	Занятие №22	Музыкальный зал	Мониторинг
		18.03.2024	17.50-18.15	18.20-18.35	18.40-19.00	Очная групповая	1	Занятие №23	Музыкальный зал	Мониторинг
		25.03.2024	17.50-18.15	18.20-18.35	18.40-19.00	Очная групповая	1	Занятие №24	Музыкальный зал	Итоговое занятие
7	Апрель	01.04.2024	17.50-18.15	18.20-18.35	18.40-19.00	Очная групповая	1	Занятие №25	Музыкальный зал	Мониторинг
		08.04.2024	17.50-18.15	18.20-18.35	18.40-19.00	Очная групповая	1	Занятие №26	Музыкальный зал	Мониторинг
		15.04.2024	17.50-18.15	18.20-18.35	18.40-19.00	Очная групповая	1	Занятие №27	Музыкальный зал	Мониторинг
		22.04.2024	17.50-18.15	18.20-18.35	18.40-19.00	Очная групповая	1	Занятие №28	Музыкальный зал	Мониторинг
8	Май	29.04.2024	17.50-18.15	18.20-18.35	18.40-19.00	Очная групповая	1	Занятие №29	Музыкальный зал	Мониторинг
		06.05.2024	17.50-18.15	18.20-18.35	18.40-19.00	Очная групповая	1	Занятие №30	Музыкальный зал	Мониторинг
		13.05.2024	17.50-18.15	18.20-18.35	18.40-19.00	Очная групповая	1	Занятие №31	Музыкальный зал	Мониторинг
		20.05.2024	17.50-18.15	18.20-18.35	18.40-19.00	Очная групповая	1	Занятие №32	Музыкальный зал	Итоговое занятие

2.3. Условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «НЕПОСЕДЫ»

Кадровое обеспечение программы

В реализации программы участвует один педагог, имеющий стаж работы по должности воспитатель блет, первую квалификационную категорию, курсы повышения квалификации по теме «Детский фитнес в работе с детьми дошкольного и младшего школьного возраста», высшее образование.

Материально-техническое обеспечение программы Помещение для кружковых занятий отвечает СанПин и противопожарной безопасности.

Учебное оборудование: гимнастические коврики, гимнастические палки, фитболы, мягкие модули, массажные мячики, флажки, мячи, обручи.

Технические средства: магнитофон, флешка.

Дидактические средства: инструменты и приспособления, необходимые для организации занятий, шкафы и полки для хранения наглядных пособий.

Организация рабочего места. Для более успешной работы по программе необходимы следующие методические материалы:

1. Танцевальная разминка
2. Строевые упражнения
3. Игроритмика
4. ОРУ с предметами
5. Стретчинг
6. Пальчиковая гимнастика
7. Ритмическая гимнастика
8. Подвижная игра
9. Дыхательные упражнения
10. Самомассаж

2.4. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации под дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «НЕПОСЕДЫ»

В процессе реализации программы используются различные формы занятий: традиционные и практические занятия, индивидуальная деятельность.

Мониторинг разработан в соответствии с программными требованиями (Федеральной образовательной программы дошкольного образования).

Формы аттестации:

– Мониторинг на начало учебного года – определение уровня развития детей перед началом образовательного процесса.

– Итоговый мониторинг – оценка уровня достижений обучающихся по завершении освоения дополнительной образовательной программы.

Формы контроля: наблюдение, выполнение заданий.

2.5. Оценочные материалы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «НЕПОСЕДЫ»

Уровень развития навыков и умений мелкой и крупной моторики.

№	ФИ ребёнка	Возраст	Воспринимает и передает в движении образ и основные средства выразительности, изменяет движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом.	Мягко, плавно и музыкально выполняют движений.	Точно и ловко выполняют движения, правильно сочетают движения ног и рук при выполнении упражнений.	Умение выполнять упражнения в музыке, умение подчинять движения темпу, ритму, динамике и т.д.	Умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе знакомых движений.	Итоговый показатель по каждому ребёнку (среднее значение)
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
Итоговый показатель (среднее значение)								

Итого баллов: _____

Средний балл освоения программы дошкольниками: _____

Результат освоения программы группой: _____

1 – низкий (испытывает затруднения по всем критериям развития мелкой и крупной моторики)

2 – средний (проявляет достаточный интерес, выполнение упражнений и импровизация происходят с помощью педагога)

3 – высокий (проявляет интерес, самостоятельно выполняет движения, умеет импровизировать под музыку со знакомыми движениями)

0 – 1,5 – низкий

1,6 – 2,4 – средний

2,5 – 3 – высокий

2.6. Методические материалы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «НЕПОСЕДЫ»

Программа кружка включает в себя разнообразные виды деятельности: танцевальная разминка, строевые упражнения, игровая ритмика, общеразвивающие упражнения с предметами, стретчинг, пальчиковая гимнастика, ритмическая гимнастика, подвижная игра, дыхательные упражнения, самомассаж.

Занятие включает в себя следующие этапы реализации:

I – вводная часть.

II – основная часть.

III – заключительная часть.

Формы проведения занятий:

- Игра

Приёмы и методы реализации программы:

- Словесный
- Практический
- Наглядный
- Методы стимулирования и мотивации деятельности и поведения (одобрение, похвала, поощрение, пример)

2.7. Иные компоненты дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «НЕПОСЕДЫ»

Взаимодействие с семьями дошкольников:

1. Консультации для родителей: «Развитие крупной моторики», «Совершенствование двигательных способностей у детей дошкольного возраста через детский фитнес».
2. Семинар – практикум: «Развитие двигательной активности у дошкольников средствами фитнес-технологий».
3. Оформление папки-передвижки, информационных стендов.

2.8. Список литературы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «НЕПОСЕДЫ»

Для детей:

1. Детский фитнес: векторные изображения и иллюстрации, которые можно скачать бесплатно [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.freepik.com/vectors/%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9-%D1%84%D0%B8%D1%82%D0%BD%D0%B5%D1%81>(дата обращения: 10.09.2022).
2. Нарисованные картинки с изображением фитнеса для детей[Электронный ресурс]. – Режим доступа:<https://pickimage.ru/detskie-рисunki/health/fitnes-dlya-detej/>(дата обращения: 10.09.2022).

Для педагогов:

1. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7лет/ Е.Н. Вареник. М.: ТЦ Сфера, 2009. – 128 с.
2. Власенко Н.Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика) / Н.Э. Власенко. СПб.: Детство-Пресс, 2020. – 112 с.
3. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие /Л.В. Гаврючина. М.: ТЦ Сфера, 2010. – 160 с.
4. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Голицына. М.: Скрипторий 2003, 2006. – 72с.
5. Орел В.И., Агаджанова С.Н. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. Учебное пособие / В.И. Орел, С.Н. Агаджанова. СПб.:Детство-пресс, 2008. – 172 с.

6. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Физкульт – привет минуткам и паузам!: Учебно-методическое пособие для педагогов / Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирилева. СПб.: Детство-пресс, 2006. – 128 с.

7. Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания / Э.Я. Степаненкова. М.: Мозаика-Синтез, 2005. – 96 с.

8. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Учебное пособие / К.К. Утробина. М.: Гном, 2008. – 128 с.

Для родителей:

1. Старковская В.Л. «Помогите малышу подготовиться к школьной жизни: Оздоровляющие и развивающие подвижные игры для детей от 1,5 до 7 лет: Методическое пособие / В.Л. Старковская. М.: Terra-Спорт, 2000. – 112 с.