

ПРИНЯТА  
На педагогическом совете  
Протокол № 5 от 16.05.2022г.

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад № 36»  
Л.А. Кашина

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА -  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ЗДОРОВЯЧОК  
ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ;  
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад № 36»**

г. Нижний Новгород  
2022г.

## Содержание

1	Пояснительная записка	стр. 2
2	Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной программы	стр. 3
3	Материально-техническое обеспечение	стр. 3
4	Текущий контроль	стр. 4
5	Формы промежуточной аттестации	стр. 4
6	Учебный план	стр. 4
7	Календарный учебный график	стр. 6
8	Рабочая программа	стр. 6
9	Оценочные и методические материалы	стр. 11
10	Учебно-методическое обеспечение	стр. 13

### 1. Пояснительная записка

#### **Программа направлена на:**

Дополнительная общеобразовательная программа «**Здоровячок**» физкультурно-спортивной направленности, ориентирована на физическую деятельность детей в процессе занятий с элементами фитнеса.

#### **Программа разработана в соответствии с:**

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СанПин 2.4.3648-20;
- Постановление Правительства РФ от 15.09.2020 № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Министерства просвещения РФ Приказ от 09 ноября 2018 г. № 196);
- Положением об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам МБДОУ «Детский сад № 36»
- Уставом МБДОУ «Детский сад № 36»

**Актуальность программы.** Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Занятия с элементами фитнеса, или фитнес - тренировки, - наиболее оптимальный вид занятий, включающий различные виды двигательной деятельности.

**Отличительная особенность программы** детского фитнеса в дошкольном учреждении в том, что он способствует гармоничному развитию души и тела. В нем, в отличие от большого спорта, редко случаются травмы; психика ребенка не травмируется, если он не лучший; нет погони за результатами. Детский фитнес носит адаптирующий характер, поскольку учить жить в социуме, к тому же к каждому ребенку применяется индивидуальный подход.

### 1.2. Основные цели и задачи программы

**Цель:** тренировка всех систем и функций организма детей через специально организованную, оптимальную систему занятий фитнесом.

#### **Задачи:**

- Обогащать двигательный опыт дошкольников новыми двигательными действиями, обучение правильной технике выполнения элементов фитнеса.
- Развивать координационные способности: точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигнал, согласования движений.
- Воспитывать интерес к детскому фитнесу.

### **Принципы программы:**

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

## **2. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной программы**

**Участники программы:** дети 4 – 5 лет

**Срок реализации программы** - 7 месяцев (октябрь-апрель)

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 20 минут (учебный час)

**Наполняемость группы:** 10 человек

**Организация учебно-воспитательного процесса:** групповая

**Способы организации детей:** фронтальный, подгрупповой, индивидуальный.

**Целевые ориентиры:**

**К концу учебного года ребенок (4-5 лет):**

- владеют новыми комбинациями движений
- принимают правильное исходное положение при выполнении упражнений
- соблюдает координацию и согласованность движения рук и ног
- соблюдает красоту и грациозность при выполнении упражнений под музыку

## **3. Материально-техническое обеспечение**

Оборудование	ТСО	Учебно-методический комплекс
Степ – платформа – 10 шт.	Музыкальный центр – 1 шт.	картотека комплексов общеразвивающих упражнений
Обручи 10 шт.	Видео проектор – 1 шт.	картотека комплексов специального воздействия
Гимнастические палки – 10 шт.	Экран – 1 шт.	картотека подвижных игр
Скакалки – 10шт	Ноутбук – 1 шт.	картотека считалок
Набивные мячи большие – 10 шт.		картотека пальчиковой гимнастики
Набивные мячи малые – 10 шт.		картотека дыхательной гимнастики
Мешочки с песком - 10 шт.		картотека массажных игр
Флажки цветные – 10 шт.		консультации, наглядная информация для родителей
Мячи большие 10 шт.		консультации, наглядная информация для педагогов
Мячи средние – 10 шт.		конспекты спортивных праздников, развлечений, Дней здоровья
Мячи малые – 10 шт.		
Конусы – 10 шт.		
Клавесы (ритмические палочки) 10 шт.		

#### 4. Текущий контроль

##### Формы и методы контроля.

Одной из форм диагностики является педагогический мониторинг. Педагогическая мониторинг - это педагогическая деятельность, направленная на изучение фактического состояния и специфических особенностей субъектов педагогического взаимодействия, а так же на прогнозирование тенденций их развития как основы для целеполагания и проектирования педагогического процесса.

Таким образом, использование в педагогическом процессе технологий образовательного мониторинга позволит решить выявленные проблемы, поскольку мониторинг предполагает:

1. Постоянный сбор информации об объектах контроля, то есть выполнение функции слежения;
2. Изучение объекта по одним и тем же критериям с целью выявления динамики изменений;
3. Компактность, минимальность измерительных процедур и их включенность в педагогический процесс.

**Целью педагогического мониторинга** является отслеживание результатов реализации программы, наблюдение за развитием личности ребенка.

Для отслеживания результатов образовательного процесса используются следующие виды контроля:

- начальный контроль (октябрь)
- итоговый контроль (апрель).

Сводная таблица данных отражает динамику роста овладения детьми навыков. При проведении диагностики следует опираться на следующие принципы:

1. Результаты диагностики не должны получать в мнении педагога эмоциональную или этическую окраску.
2. Результаты диагностики должны рассматриваться как конфиденциальная информация.
3. Педагогическая диагностика осуществляется в привычной для ребёнка обстановке. Во время свободных игр, в режимные моменты, на прогулке или на занятиях воспитатель наблюдает за поведением детей. Результаты своих наблюдений воспитатель фиксирует.

Текущий контроль проводится на каждом занятии. Это оценка качества усвоения изученного материала на занятии каждым ребенком.

Результат фиксируется в «Журнале учета занятий» согласно критериям:

Критерии	Обозначение
Обучающийся полностью усвоил материал	У
Обучающийся частично усвоил материал	Ч
Обучающийся не усвоил материал	Н

#### 5. Формы промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация – это оценка качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы.

Промежуточная аттестация освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы «Здоровячок» проводится 1 раз в год по итогам завершения модуля.

Аттестация проводится в форме наблюдения за выполнением задания. Результат фиксируется в протоколе, который хранится один год в методическом кабинете.

#### 6. Учебный план

Подгруппа/возраст	Количество занятий в неделю	Всего занятий в месяц	Всего занятий в год
4-5 лет	2/20 мин	8	56

№ п/п	Месяц	Тема занятия	Формы промежуточной аттестации
-------	-------	--------------	--------------------------------

1.	Октябрь	«Веселые мячики»	Наблюдение
2.		«Веселые мячики»	Наблюдение
3.		Игровой стретчинг - сказка «Цыпленок и солнышко»	Наблюдение
4.		Игровой стретчинг - сказка «Цыпленок и солнышко»	Наблюдение
5.		«Поиграй-ка с нами, обруч»	Наблюдение
6.		«Поиграй-ка с нами, обруч»	Наблюдение
7.		«Игровой стретчинг – сказка «Хвастунишка»	Наблюдение
8.		«Игровой стретчинг – сказка «Хвастунишка»	Наблюдение
9.	Ноябрь	«Мы сильные и ловкие!»	Наблюдение
10.		«Мы сильные и ловкие!»	Наблюдение
11.		«Игровой стретчинг – сказка «Кто поможет воробью?»	Наблюдение
12.		«Игровой стретчинг – сказка «Кто поможет воробью?»	Наблюдение
13.		«Игра с ежиками»	Наблюдение
14.		«Игра с ежиками»	Наблюдение
15.		«Игровой стретчинг – сказка «Спать пора»	Наблюдение
16.		«Игровой стретчинг – сказка «Спать пора»	Наблюдение
17.	Декабрь	«В зимнем лесу»	Наблюдение
18.		«В зимнем лесу»	Наблюдение
19.	Январь	«Игровой стретчинг – сказка «Пусть приходит зима»	Наблюдение
20.		«Игровой стретчинг – сказка «Пусть приходит зима»	Наблюдение
21.		«Цветные автомобили»	Наблюдение
22.		«Цветные автомобили»	Наблюдение
23.		«Игровой стретчинг – сказка «Невоспитанный мышонок»	Наблюдение
24.		«Игровой стретчинг – сказка «Невоспитанный мышонок»	Наблюдение
25.		Промежуточная аттестация Открытое занятие «В гости к сказке»	Диагностика
26.		«Палочка-помогалочка»	Наблюдение
27.	«Палочка-помогалочка»	Наблюдение	
28.	«Игровой стретчинг – сказка «Воробей и карасик»	Наблюдение	
29.	«Игровой стретчинг – сказка «Воробей и карасик»	Наблюдение	
30.	«Игровой стретчинг – сказка «Как медвежонок сам себя напугал»	Наблюдение	
31.	««Игровой стретчинг – сказка «Как медвежонок сам себя напугал»	Наблюдение	
32.	«Нам весело!»	Наблюдение	
33.	Февраль	«Нам весело!»	Наблюдение
34.		«Игровой стретчинг – сказка «Лягушонок и лошадка»	Наблюдение
35.		«Игровой стретчинг – сказка «Лягушонок и лошадка»	Наблюдение
36.		«К обезьянкам в гости»	Наблюдение
37.		«К обезьянкам в гости»	Наблюдение
38.		«Игровой стретчинг – сказка «Как у слоника хобот появился?»	Наблюдение
39.		«Игровой стретчинг – сказка «Как у слоника хобот появился?»	Наблюдение
40.		«Прогулка на цветочную поляну»	Наблюдение
41.	Март	«Прогулка на цветочную поляну»	Наблюдение
42.		«Игровой стретчинг – сказка «Кто я?»	Наблюдение
43.		«Игровой стретчинг – сказка «Кто я?»	Наблюдение
44.		«Чудесный мешочек»	Наблюдение
45.		«Чудесный мешочек»	Наблюдение
46.		«Игровой стретчинг – сказка «Сказка и трех блинах»	Наблюдение
47.		«Игровой стретчинг – сказка «Сказка и трех блинах»	Наблюдение

48.		«Мы едем, едем, едем!»	Наблюдение
49.	Апрель	«Мы едем, едем, едем!»	Наблюдение
50.		«Игровой стретчинг – сказка «Еженька»	Наблюдение
51.		«Игровой стретчинг – сказка «Еженька»	Наблюдение
52.		«Веселый зоопарк»	Наблюдение
53.		«Веселый зоопарк»	Наблюдение
54.		«Игровой стретчинг – сказка «Чижики»	Наблюдение
55.		«Игровой стретчинг – сказка «Чижики»	Наблюдение
56.		Открытое занятие «Веселая прогулка»	Наблюдение

### 7. Календарный учебный график

Длительность занятия	20 мин
Количество занятий в неделю/объем учебной нагрузки (мин)	2/40 мин
Количество занятий в месяц/объем учебной нагрузки (мин)	8/160 мин
Количество занятий в год/объем учебной нагрузки (мин)	56/1120 мин
Каникулярное время	Зимние каникулы с 31.12 по 09.01 Летние каникулы с 01.06 по 31.08
Праздничные дни	В соответствии с производственным календарем

### 8. Рабочая программа

Содержание и материал программы дополнительного образования детей организованы в соответствии со стартовым уровнем сложности, который предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Месяц	№ занятия	Тема, цель, задачи
Октябрь	1, 2	<b>«Весёлые мячики» (с мячами)</b> <i>Цели и задачи:</i> Формировать у детей интерес и стремление заниматься фитнесом; развивать умение согласовывать свои движения с характером и ритмом музыки; учить детей ползать на четвереньках, толкая головой мяч до цели, отбивать мяч ногой в ворота; развивать фантазию, творчество детей.
	3,4	<b>Игровой стретчинг - сказка «Цыплёнок и солнышко»</b> <i>Цели и задачи:</i> Формировать у детей потребность в движениях; оказывать благоприятное воздействие на организм детей; формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга: ходьба, бабочка, змея, бег, кошечка, веточка, рыбка; способствовать укреплению мышечного тонуса, улучшению настроения детей
	5,6	<b>«Поиграй-ка с нами, обруч» (с обручами)</b> <i>Цели и задачи:</i> Дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; содействовать развитию умения согласовывать движения с музыкой; учить детей прыгать через обруч, как через скакалку, пролезать через туннель из обручей разными способами; развивать ловкость, быстроту, умение быстро ориентироваться в пространстве.

	7, 8	<p align="center"><b>Игровой стретчинг - сказка «Хвастунишка»</b></p> <p><i>Цели и задачи:</i>          Обеспечить двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга: пчёлка, ходьба, муравей, горка, змея, лошадка, птица, рыбка, месяц; развивать гибкость в мышцах и суставах; способствовать укреплению мышечного тонуса; способствовать психоэмоциональной регуляции организма; оказывать благоприятное воздействие на состояние всего организма детей</p>
Ноябрь	9, 10	<p align="center"><b>«Мы сильные и ловкие» (с гантелями)</b></p> <p><i>Цели и задачи:</i>          Дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; развивать силу и выносливость; учить детей выполнять ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками, упражнять в равновесии в ходьбе по «ёжикам» - балансирам, развивать прыгучесть в прыжках на батуте; научить детей определённым двигательным умениям, а также приемам страховки при работе с тренажерами</p>
	11, 12	<p align="center"><b>Игровой стретчинг - сказка «Кто поможет воробью?»</b></p> <p><i>Цели и задачи:</i>          Оказывать положительное влияние на общий тонус, настроение детей; развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга: ходьба, горка, бег, змея, лягушка, ящерица, орешек, пчёлка; развивать мышечную силу, способствовать выравниванию осанки, развивать чувство ритма, снять закомплексованность.</p>
	13, 14	<p align="center"><b>«Игра с ёжиками» (с массажными шариками)</b> <i>Цели и задачи:</i></p> <p>Поддерживать интерес детей к занятиям; закреплять у детей двигательные умения и навыки в наиболее привлекательной для них игровой форме; упражнять в равновесии в ходьбе по балансирам, прыжках по мягкой поверхности, ползании на четвереньках в туннель с прокатыванием шарика; развивать трудолюбие; в ходе подвижной игры развивать ловкость и сноровку, учить детей овладевать нетрадиционными способами оздоровления.</p>
	15, 16	<p align="center"><b>Игровой стретчинг - сказка «Спать пора»</b></p> <p><i>Цели и задачи:</i>          Стимулировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата, совершенствовать двигательные способности, создавать условия для положительного психоэмоционального развития детей; формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга: ходьба, горка, змея, веточка, рыбка, птица, кораблик; развивать чувство ритма; учить детей напрягать и расслаблять тело; в ходе подвижной игры развивать ловкость и сноровку</p>
Декабрь	17, 18	<p align="center"><b>«В зимнем лесу»</b></p> <p><i>Цели и задачи:</i>          Создавать для детей условия для положительного выражения, раскрепощённости и творчества в движениях; развивать ловкость и координационные способности; совершенствовать навыки выполнения м/р композиции «Зарядка для зверят»; развивать умение самостоятельно выполнять движения по заданию взрослого; развивать ловкость и формировать мышечную силу в ходьбе по наклонной лестнице, спуске с наклонной лестницы, упражнять в прыжках, пролезании.</p>
	19, 20	<p align="center"><b>Игровой стретчинг - сказка «Пусть приходит зима»</b></p> <p><i>Цели и задачи:</i>          Способствовать тренировке и развитию эластичности основных групп мышц, развивать подвижность суставов и связок, формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга: кузнечик, птица, ходьба, горка, рыбка, паучок, ящерица, орешек, пчёлка; воспитывать желание проявлять терпение во время выполнения упражнений; совершенствовать выполнение</p>

	упражнений танцевально - ритмической гимнастики, содействовать развитию музыкального слуха
21, 22	<p align="center"><b>«Цветные автомобили» (с колечками)</b></p> <p><i>Цели и задачи:</i> Обеспечить двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; содействовать развитию чувства ритма; упражнять в седах и упорах; воспитывать организованность и дисциплинированность; развивать скоростно-силовые и координационные способности; упражнять в равновесии, пролезании.</p>
23, 24	<p align="center"><b>Игровой стретчинг - сказка «Невоспитанный мышонок»</b></p> <p><i>Цели и задачи:</i> Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений; развивать силу основных групп мышц, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок, формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга: ходьба, горка, рак, лисичка, лошадка, аист, рыбка, ящерица; закреплять умение точно и правильно исполнять движения в танцевальных и гимнастических композициях; учить детей овладевать нетрадиционными способами оздоровления.</p>
25	<p align="center"><b>Открытое занятие для родителей «В гости к сказке»</b></p> <p><i>Цели и задачи:</i> Способствовать проявлению детьми чувства удовольствия, радости от выполнения двигательных действий; совершенствовать навыки основных видов движений: ходьбы на носках, пятках, по-медвежьи, в приседе, бега, подскоков; формировать навык ориентировки в пространстве; развивать у детей мышечную силу, гибкость, ловкость; содействовать развитию чувства ритма, умению согласовывать движения с музыкой; способствовать созданию хорошего настроения.</p>
26, 27	<p align="center"><b>«Палочка – помогалочка» (с гимнастическими палками)</b></p> <p><i>Цели и задачи:</i> Доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; воспитывать осознанное отношение к правилам при выполнении упражнений; развивать координационные способности; содействовать развитию внимания и памяти, формировать умение ориентироваться в пространстве; содействовать профилактике плоскостопия; учить детей определённым двигательным умениям, а также приемам страховки при работе с тренажерами.</p>
28, 29	<p align="center"><b>Игровой стретчинг - сказка «Воробей и карасик»</b> <i>Цели и задачи:</i></p> <p>Развивать и функционально совершенствовать работу органов дыхания, кровообращения, нервной системы организма; развивать чувство ритма; формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга: ходьба, горка, бег, змея, лягушка, веточка, месяц, птица, рыбка; воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении; в ходе подвижной игры развивать ловкость и сноровку.</p>
30, 31	<p align="center"><b>Игровой стретчинг - сказка «Как медвежонок сам себя напугал»</b></p> <p><i>Цели и задачи:</i> Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений; совершенствовать выполнение упражнений танцевально - ритмической гимнастики; формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга: медвежонок, горка, зайчик, змея, птица, лисичка, веточка, лошадка, рыбка; расширять кругозор детей; формировать правильную осанку; воспитывать желание проявлять волю, терпение во время выполнения упражнений; закреплять у детей определённые двигательные умения и приемы страховки при работе с тренажерами.</p>

Январь



	32	<p align="center"><b>«Нам весело!» (с воздушными шариками)</b></p> <p><i>Цели и задачи:</i> Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений с воздушным шариком; упражнять в подбрасывании на месте, в ходьбе в прямом направлении с отбиванием воздушного шарика, упражнять в лазании по гимнастической лестнице, развивать ловкость и быстроту, умение быстро находить своё место.</p>
Февраль	33	<p align="center"><b>«Нам весело!» (с воздушными шариками)</b></p> <p><i>Цели и задачи:</i> Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений с воздушным шариком; упражнять в подбрасывании на месте, в ходьбе в прямом направлении с отбиванием воздушного шарика, упражнять в лазании по гимнастической лестнице, развивать ловкость и быстроту, умение быстро находить своё место.</p>
	34, 35	<p align="center"><b>Игровой стретчинг - сказка «Лягушонок и лошадка»</b></p> <p><i>Цели и задачи:</i> Способствовать развитию ловкости, координации движений, гибкости; содействовать развитию воображения и творческих способностей; совершенствовать навыки выполнения комплекса музыкально - игровой гимнастики; формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга: ходьба, горка, рак, лисичка, лошадка, аист, рыбка; развивать мышечную силу и выносливость знакомить детей с нетрадиционными способами оздоровления.</p>
	36, 37	<p align="center"><b>«К обезьянкам в гости»</b></p> <p><i>Цели и задачи:</i> Через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений и на приобретение разнообразных двигательных навыков; развивать ловкость, увёртливость в игре; содействовать профилактике плоскостопия; упражнять детей учить детей передавать эмоциональные состояния; закреплять у детей определённые двигательные умения и приемы страховки при работе с тренажерами и модулями.</p>
	38, 39	<p align="center"><b>Игровой стретчинг - сказка «Как у слоника хобот появился?»</b></p> <p><i>Цели и задачи:</i> Обеспечить двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; совершенствовать выполнение упражнений танцевально - ритмической гимнастики «Лесная зарядка»; формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга, закреплять выполнение знакомых упражнений: горка, ходьба, рак, змея, бег, страус, кошечка, веточка, ящерица; развивать ловкость, координацию движений; учить выполнять движения в соответствии с текстом; развивать мелкую моторику; развивать умение ориентироваться в пространстве; формировать правильную осанку; регулировать напряжение и расслабление тела</p>
	40	<p align="center"><b>«Прогулка на цветочную поляну (с модулями)</b> <i>Цели и задачи:</i></p> <p>Через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений, приобретение разнообразных двигательных навыков; упражнять в прыжках по «брёвнышкам», ходьбе по модулю «Валуны», «Частокол», пролезании через туннель, развивать прыгучесть; развивать творческие способности и воображение.</p>
Март	41	<p align="center"><b>«Прогулка на цветочную поляну (с модулями)</b> <i>Цели и задачи:</i></p> <p>Через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений, приобретение разнообразных двигательных навыков; упражнять в прыжках по «брёвнышкам», ходьбе по модулю «Валуны», «Частокол», пролезании через туннель, развивать прыгучесть; развивать творческие способности и воображение.</p>
	42, 43	<p align="center"><b>Игровой стретчинг - сказка «Кто я?»</b></p> <p><i>Цели и задачи:</i></p>

	<p>Воспитывать у детей умение эмоционального выражения, способствовать развитию творческих способностей; развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; развивать координационные способности при выполнении упражнений; формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений; формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга, закреплять выполнение знакомых упражнений: бабочка, кошечка, ходьба, носорог, змея, рыбка, страус, лошадка; упражнять в ходьбе, имитирующей животных.</p>
44, 45	<p align="center"><b>«Чудесный мешочек» (с набивными мешочками)</b></p> <p><i>Цели и задачи:</i> Обеспечить двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; развивать умение согласовывать свои движения с характером и ритмом музыки; упражнять детей в бросании мешочков в цель (модуль «Бочка»), ходьбе с мешочком на голове, прыжках с продвижением вперёд с зажатым между колен мешочком; ползании с мешочком на животе («Паучок»); учить выполнять движения в соответствии с текстом, учить согласовывать свои движения с движениями товарища</p>
46, 47	<p align="center"><b>Игровой стретчинг - сказка «Сказка о трёх блинах»</b></p> <p><i>Цели и задачи:</i> Оказывать положительное влияние на общий тонус, настроение детей; формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга, закрепить выполнение знакомых упражнений: ходьба, горка, орешек, бег, змея, зайчик, лисичка, рыбка, веточка; закрепить выполнение группировки в положении лёжа; учить детей овладевать нетрадиционными способами оздоровления; развивать чувство ритма; совершенствовать выполнение танцевальных движений</p>
48	<p align="center"><b>«Мы едем, едем, едем!»</b></p> <p><i>Цели и задачи:</i> Через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений, приобретение разнообразных двигательных навыков; учить согласовывать свои движения с движениями товарища, с музыкой; упражнять в выполнении строевых упражнений; развивать в играх и соревнованиях ловкость, быстроту и умение ориентироваться в пространстве.</p>
Апрель	<p align="center"><b>«Мы едем, едем, едем!»</b></p> <p><i>Цели и задачи:</i> Через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений, приобретение разнообразных двигательных навыков; учить согласовывать свои движения с движениями товарища, с музыкой; упражнять в выполнении строевых упражнений; развивать в играх и соревнованиях ловкость, быстроту и умение ориентироваться в пространстве.</p>
	<p align="center"><b>Игровой стретчинг - сказка «Ёженька»</b></p> <p><i>Цели и задачи:</i> Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений; развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; закреплять умения выполнять стретчинговые упражнения, которые использовались в течение года: ёлочка, ходьба, веточка, змея, горка, кораблик, лошадка, рыбка, бабочка; точно и правильно исполнять движения в танцевальных и гимнастических композициях; активизировать двигательную память; упражнять в набрасывании кольца в игре «Серсо», развивать мелкую моторику в игре «Быстро подними»</p>

52, 53	<p align="center"><b>«Весёлый зоопарк»</b></p> <p><i>Цели и задачи:</i>  Через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений и на приобретение разнообразных двигательных навыков; учить выражать движения под музыку; развивать чувство ритма; формировать правильную осанку, навыки пластичности движений; развивать воображение; упражнять детей в лазании по гимнастической стенке, ходьбе приставным шагом по нижней рейке, ползании, скатывании по тренажёрной горке</p>
54, 55	<p align="center"><b>Игровой стретчинг - сказка «Чижики»</b></p> <p><i>Цели и задачи:</i>  Создать условия для обеспечения эмоционального благополучия детей на занятиях; учить согласовывать свои движения с движениями товарища в кружении под музыку, закреплять умения выполнять стретчинговые упражнения, которые использовались в течение года: ходьба, горка, птица, бег, змея, книжка, замочек, качели, веточка; активизировать двигательную память; учить регулировать напряжение и расслабление тела.</p>
56	<p align="center"><b>Открытое занятие «Веселая прогулка»</b></p> <p><i>Цели и задачи:</i>  Способствовать проявлению радости от выполнения двигательных действий; совершенствовать навыки прыжков боком с продвижением вперёд через шнур, равновесия, подлезания; ориентировки в пространстве; развивать у детей мышечную силу, гибкость, ловкость; содействовать развитию чувства ритма, умению согласовывать движения с музыкой.</p>

### 9. Оценочные и методические материалы

Промежуточная аттестация «Владение навыками двигательной деятельности» проводится в процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о достижении воспитанниками планируемых результатов (показателей) освоения программы.

#### **Протокол № 1 промежуточной аттестации по завершению Модуля дополнительной общеобразовательной программы «Здоровячок»**

№ п/п	ФИ ребенка	Показатели							
		Демонстрирует двигательные способности		Выполняет упражнения игрового стретчинга		Выполняет танцевальные и Гимнастические комплексы программы		Проявляет самостоятельность, творческую инициативу, умеет импровизировать	
		<i>Н.г</i>	<i>К.г</i>	<i>Н.г</i>	<i>К.г</i>	<i>Н.г</i>	<i>К.г</i>	<i>Н.г</i>	<i>К.г</i>
1									
2									
3									

3 балла – выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) взрослого

2 балла - выполняет самостоятельно, при напоминании взрослого

1 балл – выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные в совместной со взрослыми деятельности.

Педагогический работник, реализующий дополнительную общеобразовательную программу:

\_\_\_\_\_  
(ФИО)

Дата проведения промежуточной аттестации: начало года «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ года.  
конец года «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ года.

**Учебно-методическое обеспечение:**

1. Барышникова Т. Азбука хореографии - М.: Айрис-пресс, 1999. – 264 с.
2. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2000. - 220 с.
3. Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. - М.: Просвещение, 1967. – 203 с.
4. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. –М.: Скрипторий, 2003, 2006. – 72 с.
5. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду.- М.: Линка-пресс, 2006. - 272 с.
6. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2014.

7. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. - М.: ТЦ Сфера, 2012.