

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад
№ 49 «Весёлые нотки» городского округа Тольятти

ПРИНЯТА:

педагогическим советом

Протокол № 6 от 29.05.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА:

приказом заведующего

от 29.05.2023 г. № 199

Кирсанова Т.В.

Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
для детей дошкольного возраста

«Здоровячок»

(3 - 5 лет)

36 часов

Автор: Гунякова Елена Валерьевна

2023-2024 учебный год

г. Тольятти

Оглавление

Краткая аннотация.	3
1. Пояснительная записка.	3
1.1. <i>Направленность программы.</i>	3
1.2. <i>Актуальность программы.</i>	3
1.3. <i>Отличительные особенности программы.</i>	3
1.4. <i>Педагогическая целесообразность.</i>	4
1.5. <i>Цель программы.</i>	4
1.6. <i>Возраст учащихся.</i>	5
1.7. <i>Сроки реализации.</i>	5
1.8. <i>Формы организации деятельности.</i>	5
1.9. <i>Формы обучения.</i>	5
1.10. <i>Режим занятий.</i>	5
1.11. <i>Ожидаемые результаты.</i>	5
1.12. <i>Критерии оценки достижения результатов.</i>	6
1.13. <i>Формы подведения итогов.</i>	6
2. Учебный (тематический) план.	6
3. Содержание программы	10
4. Ресурсное обеспечение программы.	18
4.1. <i>Информационно-методическое обеспечение включает в себя перечень</i>	18
4.2. <i>Применяемые технологии и средства обеспечения и воспитания.</i>	18
4.3. <i>Материально-техническое обеспечение.</i>	18
5. Список литературы и интернет ресурсов.	18
5.1. <i>Список литературы для педагогов.</i>	18
5.1.1. <i>Список основной литературы:</i>	18
5.1.2. <i>Список дополнительной литературы.</i>	19
5.1.3. <i>Список интернет ресурсов</i>	19
5.2. <i>Список литературы и интернет ресурсов для родителей.</i>	20
Календарный учебный график.	20

Краткая аннотация.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровячок» направлена предназначена для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей, укрепления здоровья детей дошкольного возраста путем повышения физиологической активности органов и систем детского организма.

1. Пояснительная записка.

1.1. Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровячок» (далее программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

1.2. Актуальность программы.

Актуальность программы заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г., а именно: Приоритетной задачей Российской Федерации в сфере воспитания детей является развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины.

Новизна и актуальность данной программы обусловлены тем, что игровая деятельность, максимально используемая в ритмической гимнастике, повышая интерес детей к занятиям физическими упражнениями, помогает развивать творческое мышление, произвольное внимание, различные виды памяти, которые являются основой интеллектуальной деятельности. Целью сюжетно-ролевой ритмической гимнастики является приобщение детей к ценностям физической культуры, активизация музыкального восприятия через движения.

1.3. Отличительные особенности программы.

Организация дополнительной программы «Здоровячок» дает возможность развивать физическую активность, интерес к музыке, здоровому образу жизни, развивать физические качества. Отличительной особенностью данной программы является то, что сюжетно - ролевая ритмическая гимнастика представляет собой совокупность средств физического воспитания, музыки, игры-драматизации и содержания сказок, обеспечивающих интеграцию двигательной и познавательной деятельности дошкольников, а так же единство трех составляющих ее содержание компонентов – телесного, интеллектуального и духовно-мировоззренческого.

Телесный компонент предполагает развитие и коррекцию физических возможностей ребенка: гармонического развития тела, функциональных возможностей организма, физических качеств.

Интеллектуальный компонент направлен на развитие познавательных процессов средствами специально организованных физических упражнений; овладение элементарными знаниями: техники выполнения движений, анатомического строения тела, правил гигиены, закаливания, сохранения и укрепления здоровья; создание разносторонней базы двигательных навыков.

Духовно-мировоззренческий компонент предполагает целенаправленное формирование у детей навыков здорового образа жизни, желания и потребности в

систематических занятиях физическими упражнениями, закаливающих процедурах для дальнейшей самореализации в учебной, спортивной, трудовой, общественной деятельности.

Организуя деятельность на основе интересов, потребностей и склонностей детей, тем самым стимулируем желание детей заниматься физкультурой и спортом.

1.4. Педагогическая целесообразность.

Педагогическая целесообразность состоит в соответствии построения программы, её содержания, методов, форм организации и характера деятельности физкультурно - спортивной направленности, целям и задачам программы. В программе отражены условия для двигательной и творческой самореализации личности обучающегося.

Методика программы позволяет детям интенсивно заниматься и не утомляться за счет постоянной смены темпа и видов движений и переключения внимания. Занятия по данной программе проводятся в игровой форме. Во время занятия, максимально реализуется ситуация успеха, следовательно работа происходит естественно, не возникает психического напряжения. Все виды движений соответствуют возрасту, безопасны для жизни и здоровья детей.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что дети, выполняя движения в соответствии со сказочным сюжетом под любимые песенки в игровой форме получают физическую нагрузку в соответствии с возрастом, развивают физические качества, повышают свою двигательную активность.

1.5. Цель программы.

Цель программы – создание оптимальных условий для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей, укрепления здоровья детей дошкольного возраста путем повышения физиологической активности органов и систем детского организма. Создание условий для физического развития детей. Приобщение детей к основам здорового образа жизни. Формирование потребности в двигательной активности. Развитие двигательных и познавательных способностей детей.

Для успешной реализации поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

• образовательные:

- формировать у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- повышать интерес детей к занятиям физическими упражнениями через игровую деятельность;
- учить и совершенствовать основные виды движений;
- создавать разностороннюю базу движений и жестов;
- формировать первичные представления о здоровом образе жизни.

• развивающие:

- продолжить развивать физические качества;
- способствовать накоплению и обогащению двигательного опыта у детей;
- способствовать сохранению и укреплению физического и психического развития детей;
- формировать навык самоконтроля и самооценки выполненной работы;
- развивать речь детей;
- укреплять здоровье и повышать работоспособность;
- эффективно развивать двигательные способности;

- создавать благоприятные условия для развития умственных способностей детей через сюжетно-ролевую направленность;
- способствовать через двигательно-игровую деятельность эмоциональному развитию ребенка;
- формировать выразительность движений;
- развивать двигательное воображение и творческую фантазию;
- способствовать формированию правильной осанки;
- развивать музыкальный слух и чувство ритма ребенка.

• **воспитательные:**

- способствовать воспитанию потребности в здоровом образе жизни, потребности в физических упражнениях и играх;
- создавать условия для самостоятельной двигательной деятельности детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков.
- раскрывать творческий потенциал ребенка;

1.6. Возраст учащихся.

Программа «Здоровячок» адресована детям 3-5 лет.

1.7. Сроки реализации.

Программа рассчитана на 1 год обучения, всего 36 часов в год.

1.8. Формы организации деятельности

Групповые 10-12 человек в группе.

1.9. Формы обучения

Используются практические, комбинированные.

Виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривают: объяснение, разъяснение, художественное слово, загадки, демонстрация, показ действия, упражнения, занимательные задания, творческая деятельность, самостоятельные задания.

1.10. Режим занятий.

Занятия по программе «Здоровячок» проводятся 1 раз в неделю, во второй половине дня. Исходя из санитарно-гигиенических норм, продолжительность часа занятий для детей 3 - 5 лет - 20 минут.

1.11. Ожидаемые результаты.

- у детей формируется потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- повышен интерес детей к занятиям физическими упражнениями через игровую деятельность;
- детям знакомы основные виды движений;
- формируется разносторонняя база движений и жестов;
- сформированы первичные представления о здоровом образе жизни.

- развиты физические качества;
- обогащен двигательный опыт у детей;
- формируется навык самоконтроля и самооценки выполненной работы;
- развита речь детей;
- укреплено здоровье и повышена работоспособность;
- развиты двигательные способности;
- формируется выразительность движений;
- развито двигательное воображение и творческая фантазия;
- формируется правильная осанка;
- развивается музыкальный слух и чувство ритма ребенка;
- формируется потребность в здоровом образе жизни, потребность в физических упражнениях и играх;
- созданы условия для самостоятельной двигательной деятельности детей;

1.12. Критерии оценки достижения результатов.

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы не осуществляется.

1.13. Формы подведения итогов.

Подведение итогов по программе образовательная организация не осуществляет.

2. Учебный (тематический) план.

«Здоровячок» (3-4 года)

Распределение двигательного материала

Содержание упражнений	№ недели									
	1-4	5-8	9-12	13-16	17-20	21-22	23-26	27-30	31-32	33-36
Композиция 1										
1. Наклон до касания рукой (русский поклон)	И	И	И	П	П	П	П	3	3	3
2. Ходьба хороводом, взявшись за руки	И	И	И	П	П	П	П	3	3	3
3. Серия полуприседов в	И	И	И	П	П	П	П	3	3	3

сочетании с работой рук и туловища										
4. Выставление ноги на пятку, слегка приседая на опорной ноге	И	И	И	П	П	П	П	3	3	3
Композиция 2										
1. Полуприседы в сочетании наклонами в стороны и приседами	И	И	И	П	П	П	П	3	3	3
2. Волнообразные махи руками вперед-вверх	И	И	И	П	П	П	П	3	3	3
Композиция 3										
1. Повторение упражнений композиции 1	И	И	И	П	П	П	П	3	3	3
2. Махи руками с мячом вверх и в стороны	И	И	И	П	П	П	П	3	3	3
3. Перекаты мяча между кистями	И	И	И	П	П	П	П	3	3	3
4. Подбрасывания вверх и ловля мяча	И	И	И	П	П	П	П	3	3	3
5. Отбивы и ловля мяча от пола	И	И	И	П	П	П	П	3	3	3
6. Прыжки на двух ногах	И	И	И	П	П	П	П	3	3	3
7. Прыжки: ноги врозь-вместе	И	И	И	П	П	П	П	3	3	3
8. Бег по сигналу	И	И	И	П	П	П	П	3	3	3
Композиция 4										
1. Полуприседы с движениями рук и пальцев	И	И	И	П	П	П	П	3	3	3
2. Наклоны вперед	И	И	И	П	П	П	П	3	3	3
3. Танцевальные движения «твист»	И	И	И	П	П	П	П	3	3	3
Композиция 5										
1. Минутный бег по кругу	И	И	И	П	П	П	П	3	3	3
2. Перестроение в малые круги	И	И	И	П	П	П	П	3	3	3
Композиция 6										
1. Дыхательные упражнения в сочетании с приседами	И	И	И	П	П	П	П	3	3	3
2. Дыхательные упражнения со звуковыми произношениями	И	И	И	П	П	П	П	3	3	3
3. Бег на месте с упором на руки	И	И	И	П	П	П	П	3	3	3

Содержание упражнений	№ недели									
	1-4	5-8	9-12	13-16	17-20	21-22	23-26	27-30	31-32	33-36
Композиция 7										
1. Прогибы и сгибания ника в упоре на четвереньках	И	И	И	П	П	П	П	3	3	3
2. Высокие прыжки на двух ногах	И	И	И	П	П	П	П	3	3	3
Композиция 8										
1. Повторение упражнений композиций 1, 3	И	И	И	П	П	П	П	3	3	3
2. Вращения скакалкой	И	И	И	П	П	П	П	3	3	3
3. Перепрыгивания через ска- калку	И	И	И	П	П	П	П	3	3	3
4. Прыжки через скакалку	И	И	И	П	П	П	П	3	3	3
Композиция 9										
1. Ходьба по кругу с носка спине мешок с капустой»	И	И	И	П	П	П	П	3	3	3
2. Группировка	И	И	И	П	П	П	П	3	3	3
3. «Велосипед»	И	И	И	П	П	П	П	3	3	3
4. Покачивание из седа «по- турецки»	И	И	И	П	П	П	П	3	3	3
Композиция 10										
1. Повторение упражнений композиций 1, 3, 8 или	И	И	И	П	П	П	П	3	3	3
2. Повторение упражнений мячом или	И	И	И	П	П	П	П	3	3	3
3. Повторение упражнений скакалкой	И	И	И	П	П	П	П	3	3	3

Примечание: И - изучение; П – повторение; 3 — закрепление;

«Здоровячок» (4 – 5 лет)

Распределение двигательного материала для детей 4-5 лет

Содержание упражнений	№ недели										
	1-4	5-8	9-12	13-16	17-20	21-22	23-26	27-30	31-32	33-34	35-36
Композиция 1											
1. Пружинящие переступания с поротом	И	И	И	И	П	П	П	П	3	3	3
2. Руки вверх, к плечам,	И	И	И	И	П	П	П	П	3	3	3

хлопки над головой												
3. Серия полуприседов в сочетании с работой рук и туловища	И	И	И	И	П	П	П	П	3	3	3	
4. Выставление ноги на пятку, слегка приседая на опорной ноге	И	И	И	И	П	П	П	П	3	3	3	
Композиция 2												
1. Сед на пятках, наклоны головы	И	И	И	И	П	П	П	П	3	3	3	
2. Упражнение «кошечка»	И	И	И	И	П	П	П	П	3	3	3	
Композиция 3												
1. Ходьба с высоким подниманием бедра	И	И	И	И	П	П	П	П	3	3	3	
2. Шаги вперед - назад	И	И	И	И	П	П	П	П	3	3	3	
Композиция 4												
1. Полуприседы движениями рук и ног	И	И	И	И	П	П	П	П	3	3	3	
2. Поворот вокруг себя	И	И	И	И	П	П	П	П	3	3	3	
Композиция 5												
1. Прыжки на 2 ногах			И			П	П		3	3	3	
2. Прыжки на 1 ноге	И	И	И	И	П	П	П	П	3	3	3	
Композиция 6												
1. Наклоны в сторону, руки за головой	И	И	И	И	П	П	П	П	3	3	3	
2. Наклон вперед, выдох через рот	И	И	И	И	П	П	П	П	3	3	3	
3. Бег по кругу с движениями рук	И	И	И	И	П	П	П	П	3	3	3	

Содержание упражнений	№ недели											
	1-4	5-8	9-12	13-16	17-20	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	41-44	
Композиция 7												
1. Пружинящие приседы с движениями рук	И	И	И	И	П	П	П	П	3	3	3	
2. Выставление ноги на пятку	И	И	И	И	П	П	П	П	3	3	3	
Композиция 8												
1. Сидя, передвижения	И	И	И	И	П	П	П	П	3	3	3	

вперед-назад												
2. Сидя, наклоны вперед	И	И	И	И	П	П	П	П	3	3	3	
3. Сидя, приподнимать таз	И	И	И	И	П	П	П	П	3	3	3	
4. Ходьба «паучок»	И	И	И	И	П	П	П	П	3	3	3	
Композиция 9												
1. Пружинящие приседы, с хлопками над головой	И	И	И	И	П	П	П	П	3	3	3	
2. Повороты	И	И	И	И	П	П	П	П	3	3	3	
3. Выставление	ноги	И	И	И	И	П	П	П	П	3	3	3
4. Шаги вперед-назад		И	И	И	И	П	П	П	П	3	3	3

Примечание: И - изучение; П – повторение; 3 — закрепление;

3. Содержание программы

3.1 Содержание программы.

(3 - 4 года)

«ВОЛК И СЕМЕРО КОЗЛЯТ НА НОВЫЙ ЛАД»

Музыка А. Рыбникова, слова Ю. Энтина

Основной комплекс упражнений

КОМПОЗИЦИЯ 1 «ПЕСЕНКА КОЗЛЯТ»

Вступление Построение в круг.

- 1) Наклон до касания рукой пола (русский поклон); 2 раза.
- 2) Ходьба по кругу вправо, взявшись за руки.

Музыкальная тема

- 1) И.п. - стойка: ноги врозь; пружинящие полуприседы с одновременными хлопками; 16 раз.
- 2) Ип. - стойка: ноги врозь, руки на голове («рожки»); пружинящие полуприседы; 8 раз; движения бедрами вправо-влево («хвостик»); 8 раз.
- 3) И.п. - стойка: ноги врозь, руки к плечам ладонями наружу; пружинящие полуприседы, руками малые круги наружу; 8 раз; то же с кругами вовнутрь; 8 раз.
- 4) Поочередное выставление ног вперед на пятку, руки выполняют «фонарики»; 16 раз.
- 5) И.п. - руки сложены перед грудью; поочередные махи согнутыми ногами вперед; 8-16 раз.
- 6) И.п. - стойка: ноги врозь, руки в стороны; ритмичные покачивания бедрами, поочередно сгибающая-разгибающая руки; 16 раз.

КОМПОЗИЦИЯ 2 «ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ МАМЫ-КОЗЫ»

Куплет 1

- 1) 1-2 - полуприсед, руки вперед ладонями вверх;
3-4 - выпрямляясь, руки на пояс, наклоны головы вправо-влево;
5-8 - наклоны в стороны; 4 раза;
1-8 - повторить,
- 2) 1-4 - погрозить пальцем;
5-6 - палец к губам («тихо»);
7-8 - глубокий присед;
1-8 - повторить.

Припев

1) Танцевальные движения типа «твист».

Куплет 2

Повторить куплет 1.

Припев

Повторить и добавить махи руками над головой.

КОМПОЗИЦИЯ 3 «КОЗЛЯТА ОСТАЛИСЬ ОДНИ»

Упражнения с мячом:

- 1) вращения мяча перед грудью;
- 2) полу приседы с отведением мяча в стороны и вперед;
- 3) И.п. - мяч на вытянутых руках вперед; поочередные махи согнутыми ногами вперед;
- 4) ритмичные отбивы мяча;
- 5) не высокие подбрасывания мяча;
- 6) покачивания бедрами, поочередно прижимая мяч к плечам;
- 7) прыжки: ноги врозь-вместе, мяч над головой;
- 8) прыжки со сменой ног вперед-назад, мяч перед грудью.

Раздается «стук в дверь»: дети разбегаются по своим заранее определенным «домикам» (разложенные по залу обручи).

КОМПОЗИЦИЯ 4 «ВОЛК СТУЧИТСЯ К КОЗЛЯТАМ»

Ария волка

Дети выходят в круг, оставляя мячи в обручах, и изображают страшного Волка.

- 1) И.п. - стойка: ноги врозь, руки к плечам; пружинящие полуприседы, выпрямляя поочередно руки вперед; 8 раз;
- 2) присед и подъем с движением «твист».

Ария козлят

- 1) 1-2 - руки вверх;
3-4 - руки к голове («рожки»), наклон вперед;
5~8 - повторить.

Ария волка

- 1) И.п. - стойка: ноги врозь, руки к плечам; пружинящие полуприседы, выпрямляя поочередно руки вперед; 8 раз;
- 2) присед и подъем с движением «твист».

Арию козлят повторить.

Ария волка

- 1) И.п. - основная стойка, шаги на месте с высоким подъемом бедра, выпрямляя поочередно руки вперед («Волк лезет в окно»);
- 2) присед и подъем с движением «твист».

Арию козлят повторить.

«Волк расстроен»: дети машут руками и приседают.

КОМПОЗИЦИЯ 5 «ВОЛК БЕЖИТ К ПЕТЕ-КУЗНЕЦУ»

- 1) Бег по кругу в среднем темпе; 2 мин.
Закончить бег вокруг своих «домиков» (обручей).

КОМПОЗИЦИЯ 6 «ПЕТЯ УЧИТ ВОЛКА ПЕТЬ»

- 1) Вдох — поднять обруч вверх;
Выдох - присед, опуская обруч; 2-4 раза.
- 2) 1-2 - поднять обруч вверх, правую ногу назад на носок, прогнуться;
3-4 - присед, обруч вниз; повторить 2-4 раза, меняя положение ног.
«Волк возвращается к козлятам»: дети перестраиваются в круг и выполняют бег на месте в упоре на руках.

КОМПОЗИЦИЯ 7 «ВОЛК ПОЕТ ГОЛОСОМ МАМЫ»

- 1) И.п. - стойка на четвереньках, лицом к центру круга;
1-4 - прогнуться;
5-8 - сед на пятках, наклон вперед, вытянуть руки вверх; повторить 3-4 раза.
- 2) Вставая в стойку: ноги врозь, 3 прыжка на двух с остановкой в полуприсед, руки к плечам ладонями наружу.

КОМПОЗИЦИЯ 8 «ПРОЩАЛЬНАЯ ПЕСЕНКА КОЗЛЯТ»

Упражнения со скакалкой:

- 1) Вращения скакалкой справа и слева одной рукой;
- 2) перепрыгивания через середину скакалки вперед-назад (качалка);
- 3) прыжки, вращая скакалку вперед.

КОМПОЗИЦИЯ 9 «МАМА ИЩЕТ КОЗЛЯТ»

- 1) И.п. - сед, руки на пояс;
1-3-3 пружинящих наклона вперед, руками достать носочки;
4 - и.п.;
5~8 - 4 наклона в стороны; повторить все 2-4 раза.
- 2) И.п. - сед, руки в упоре сзади;
1-4 - прогнуться;
5-8 - сгруппироваться, обхватив руками колени; 2-4 раза.
- 3) И.п. - упор на предплечьях сзади;
1-16 - «велосипед».
- 4) И.п. - сед «по-турецки», руками обхватить голову; покачивания в стороны; 6-8 раз.

КОМПОЗИЦИЯ 10 «ФИНАЛ»

Повторить упражнения из композиции 1, или упражнения с мячом - композиция 3, или упражнения со скакалкой - композиция 8.

3.2.Содержание программы (4 – 5 лет)

СРЕДНЯЯ ГРУППА

Программа 1

«КОШКИН ДОМ»



Фонограмма по сказке С. Маршака, музыка Н.Александровой

Используемый инвентарь: строительные кубики, гимнастические палки, скамейки, кубы, ворота-дуги, доски ребристые, обручи разного цвета.

КОМПОЗИЦИЯ 1 «ТИЛИ-БОМ»

Дети строятся в круг, в центре которого находится сложенный из кубиков «кошкин дом».

Вступление 1) И.п. - слегка

согнутые руки в стороны ладонями наружу;

1-8 - пружинящим переступанием поворот направо вокруг себя;

1~8 - то же влево.

Куплет 1

1) И.п. - руки к плечам;

1 - руки вверх;

2 - и.п.; повторить 4 раза.

2) 1~8 - 8 хлопков над головой.

3) И.п. - руки к плечам;

1 - правую руку вверх;

2 - левую руку вверх, правую руку к плечу, затем поменять руку;

8 раз.

4) И.п. - полуприсед, руки к плечам;

1 - выпрямляясь, руки вверх;

2 - и.п.; упражнение повторить 4 раза. ;

Припев

1) И.п. - руки на пояс;

1-2 - полу присед на левой ноге, правую ногу вперед на пятку;

3~4 - выпрямляясь, притопом приставить правую ногу к левой;

5~8 - то же с другой ноги; 4 раза.

2) И.п. - руки на пояс;

1-2 - полуприсед на левой ноге, правую ногу вперед на пятку,

наклон вперед, правой рукой коснуться левого носка; 3~4 —

выпрямляясь, приставить правую ногу; 5—8 - то же с другой ноги;

упражнение повторить 2 раза.

34

3) 1-8 - повторить поворот переступанием из вступления.

Куплет 2

- 1) И.п. - руки на пояс;
1-2 - полуприсед с поворотом налево;
3-4 - и.п.;
5-8 - то же в другую сторону; 4 раза.
- 2) И.п. - поза «матрешки» (левая рука перед грудью, локоть правой руки на ладони левой, указательный палец правой руки на щеке);
1-8-8 пружинящих шагов с продвижением в круг;
1-8 - 8 шагов назад в позе «матрешки», меняя положение рук.

Припев Упражнения 1 и 2 -

повторить из предыдущего припева.

- 3) И.п. - руки на пояс;
1~3 - руки вперед, в стороны ладонями кверху;
4 - притоп правой (левой) ногой, руки на поясе; 4 раза.
- 4) 1~7 - притопы правой-левой ногой, руки на поясе, последний при топ более сильный (акцентированный); 7 раз.

КОМПОЗИЦИЯ 2 «ПЕСЕНКА КОТЯТ»

- 1) И.п.- сед на пятках, руки на коленях; 1—
2 - наклон головы вправо;
3-4 - то же влево.
- 2) И.п.- то же;
1-8 - «котятка скребутся в дверь» (имитация руками и пальчиками).
- 3) И.п.- сед на пятках, руки за спиной;
1~2 - наклон вперед прогнувшись;
3-4 - постепенно разгибаясь, выпрямиться (движение типа «волна»); 4-8 раз.
- 4) И.п.- стойка на четвереньках;
1-2 - прогнуться («котятка просят молока»); 3-4 - согнуться («кошка сердится»); 2 -4 раза.
- 5) И.п.- стойка на руках и ногах;
1-8 - ходьба вперед;
1-8 - ходьба назад.

КОМПОЗИЦИЯ 3 «ГОСТИ»

- 1) И.п. - руки за спиной;
1~8 - ходьба с высоким подъемом бедра, двигаясь вперед в круг;
поклон;
1-8 - то же назад.

КОМПОЗИЦИЯ 4 «ДУЭТ КОШКИ И ПЕТУХА»

Куплет

- 1) И.п. - основная стойка;
1-2 - руки в стороны, плавно;
3-4 - опуститься на одно колено, наклон вперед, руки вниз;

5~8 - повторить упр. 1-4, опускаясь на другое колено. 2)

И.п.- руки в стороны;

1-4 - равновесие на правой ноге, левая нога согнута вперед, махи руками («петушок машет крыльями»); 5-8 - то же на левой.

Припев 1)

И.п. - руки к плечам;

1 -8 - поворот переступанием на месте вокруг себя, одновременно махи согнутыми руками в стороны; либо, полуприседая, пятки в стороны с одновременным отведением рук в стороны (движение типа «чарльстон»).

Куплет и припев повторить 4 раза.

КОМПОЗИЦИЯ 5 «ТАНЕЦ ГОСТЕЙ»

1) 1-8 - прыжки на двух ногах, руки на поясе;

1-8 - то же, руки к плечам;

1-8 - то же с хлопками;

1-8 - прыжки на левой ноге;

1-8 - прыжки на правой ноге;

1-8 - прыжки: ноги врозь-вместе, руки на поясе. Прыжковые серии можно менять и добавлять по мере изучения.

КОМПОЗИЦИЯ 6 «ПОЖАР»

Речитатив 1)

И.п. - стойка: ноги врозь, руки на голове;

1 - наклон вправо;

2 - наклон влево; 8 раз.

, Куплет

1) И.п. - стойка: ноги врозь;

1-2 - руки вверх;

3-4 - присед, руки на голову; 4 раза.

Упражнения с гимнастическими палками:

2) И.п. - стойка: ноги врозь, палка внизу;

1 - палку к груди;

2 - полуприсед, палку вниз («насос»); 8—16 раз.

3) И.п. - то же;

1-2 - палку к груди, глубокий вдох носом;

3-4 - наклон вперед, палку вниз, выдох через рот, губы «трубч - кой» («задуть огонь»); 4 раза.

4) Используя палку, изобразить работу с лопатой («засыпаем огонь песком»); 8-16 раз.

5) И.п. - стойка: ноги врозь, руки в замок, палка на полу;

1-2 - руки вверх, кисти в замок;

3-4 - наклон вперед («дровосек»); 8 раз.

Речитатив 1) Дети

разбирают «кошкин дом» по-кубикам.

- 2) Бег по кругу в сочетании с движениями рук («суматоха»).
- 3) Ходьба по кругу в сочетании с дыхательными упражнениями.

КОМПОЗИЦИЯ 7 «ПЕСНЯ ПОРОСЯТ»

Вступление

- 1) И.п. - ноги врозь, руки сложены перед грудью, щеки надуты;
1-8-8 пружинящих полуприседаний.

Куплет 1)

- И.п. - то же;
1 -2 - полуприсед с наклоном вправо;
3-4 - выпрямиться;
5-8 - то же влево; по 2 раза в каждую сторону.

Припев

- 1) 1-8 - 8 пружинящих полуприседов, правую руку за спину, левой - малые круги перед собой («едим ложкой»); 1-8 - то же другой рукой.

Куплет 2) 1-8 - 8

- пружинящих полуприседов с хлопками;
1-8 - то же, левая рука за спиной, правой малые круги перед лицом, ладонью внутрь.

Припев

- 1) И.п. - полуприсед: ноги врозь, руки на коленях;
1-4 - «покрутить хвостиками»;
5-8 - то же, но указательный палец правой руки на носу («пятачок»);
1-4 - повторить;
5~8 - повторить.

Куплет 3

- 1) 1-8 - 8 пружинящих полуприседов, встряхивая кистями перед грудью;
- 2) 1-8 - то же, поглаживая животик;
- 3) 1-8 - то же, одна рука за спиной, другая «грозит» пальцем;
1-8 - повторить.

Припев

- 1) 1-16 - поочередные выставления ноги вперед на пятку, слегка приседая на опорной ноге, руками одновременно ввинчиваем «фонарики» над головой.

Авторский текст

Пройти полосу препятствий по заданию. Задания меняются по мере изучения. Например: 1) ходьба на носках между обручами красного цвета («змеяка»);

- 2) скольжение по скамейке на животе (подтягивание туловища руками);
- 3) подлезание под дугу на четвереньках;
- 4) прыжки через синие обручи с ноги на ногу; 3-4 раза;
- 5) подъем на куб и спрыгивание на маты.

КОМПОЗИЦИЯ 8 «ТАНЕЦ ПЕТУШКОВ»
Любая ритмичная музыка размером 2/4

- 1) И.п. - сед, руки согнуты возле пояса;
1-8 - передвижения вперед («гусеничка»); 1-8 - «гусеничка» назад.
- 2) 1—16 - пружинящие наклоны вперед.
- 3) 1-16 - из упора сзади на предплечьях, «велосипед».
- 4) И.п. - сед, согнув ноги, руки в упоре сзади;
1—2 - приподнять таз вверх («мостик»);
3~4 - опуститься; 4 раза.
- 5) 1—8 — ходьба в упоре на ногах и руках сзади, в круг;
1—8 - то же из круга.

КОМПОЗИЦИЯ 9 «ФИНАЛ»

Речитатив

Дети строят из кубиков новый дом.

Вступление

- 1) 1—4 - наклон вперед, правой рукой коснуться пола (русский поклон);
5-8 - то же левой рукой; по 2 раза.

Куплет 1

- 1) И.п. - руки к плечам;
1 - руки вверх;
2 - руки к плечам; 6 раз.
- 2) 1-8 - 8 хлопков над головой с пружинящими полуприседами.
- 3) И.п.- руки к плечам;
1 - на шаге на месте правую руку вверх;
2 - на шаге на месте правую руку к плечу, левую вверх; 8 раз.
- 4) 1 - полуприсед, руки к плечам;
2 - выпрямиться, руки вверх («пружинка»); 4 раза.
- 5) 1-8 - пружинящим переступанием поворот вокруг, руки согнуты в стороны ладонями наружу;
1-8 - то же в другую сторону; 1-8 - повторить в другую сторону.
- 6) И.п. — поза «матрешки»;
1-8-8 шагов припаданием вперед, в круг;
1—8-8 шагов припаданием назад, из круга;
1—16—повторить.
- 7) И.п. - руки на пояс;
1-2 - приседая на левой ноге, правую вперед на пятку; 3-4 - притопом приставить правую ногу к левой; 5~8 - то же другой ногой; по 2 раза.
- 8) И.п.— руки на поясе;
1-2 - приседая на левой ноге, правую вперед на пятку, правой рукой достать до носка правой ноги; 3-4 - вернуться в и.п.;

4. Ресурсное обеспечение программы.

4.1. Информационно-методическое обеспечение включает в себя перечень

- специального оборудования:
- мячи;
- массажные дорожки;
- массажные мячики;
- мягкие модули;
- гимнастические скамейки.

4.2. Применяемые технологии и средства обеспечения и воспитания.

В образовательном процессе используются элементы педагогических технологий: технологии сохранения и стимулирования здоровья (пальчиковая гимнастика), технология коллективного взаимообучения, игровые технологии, технология сотрудничества, технологии создания предметно-развивающей среды

Средства обучения:

- аудиальные: магнитофон;

4.3. Материально-техническое обеспечение.

Занятия по программе проводятся на базе ДОУ. Занятия организуются в физкультурном зале, соответствующем требованиям СанПиН и технике безопасности.

В физкультурном зале имеется следующее учебное оборудование:

- магнитофон;
- физкультурное оборудование.

5. Список литературы и интернет ресурсов.

5.1. Список литературы для педагогов.

5.1.1. Список основной литературы:

1. Адашквичене Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду» М., 1992год
2. Кириллова Ю.А. «Примерная программа физического образования и воспитания детей логопедических групп с общим недоразвитием речи с 3 до 7 лет» СПб., 2013год
3. Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. «Физическая культура в дошкольном детстве» М., 2005год
4. Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду» М., 2000год
5. Тимофеева Е.А. «Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста» М., 1985 год
6. Фомина Н.А. «Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика» М., 2015год
7. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду» М., 2020год

5.1.2. Список дополнительной литературы.

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
3. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
5. План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
7. Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
9. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196»;
10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
11. Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
12. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
13. Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

5.1.3. Список интернет ресурсов

1. Мастер-класс «Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика» (Электронный ресурс) URL: <https://yandex.ru/video/preview/4415859178332480427>
2. «Ритмическая гимнастика в ДОУ» статья (Электронный ресурс) URL: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2012/03/29/syuzhetno-rolevaya-ritmicheskaya-gimnastika>
3. Методическая разработка «Сюжетно-ролевая гимнастика для дошкольников» (Электронный ресурс) URL: <https://sportlin63.ru/wp-content/uploads/2021/07/syuzhetno-rolevaya-ritmicheskaya-gimnastika.pdf>
4. Мастер-класс «Сюжетно-ролевая гимнастика для малышей» (Электронный ресурс) URL: <https://yandex.ru/video/preview/1451434730399160203>

5. «Применение сюжетных занятий на основе ритмической гимнастики». Методическая разработка. (Электронный ресурс) URL: <https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-primenenie-syuzhetnih-zanyatiy-na-osnove-ritmicheskoy-gimnastiki-3550574.html>

5.2. Список литературы и интернет ресурсов для родителей.

1. Мастер-класс «Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика» (Электронный ресурс) URL: <https://yandex.ru/video/preview/4415859178332480427>
2. Мастер-класс «Сюжетно-ролевая гимнастика для малышей» (Электронный ресурс) URL: <https://yandex.ru/video/preview/1451434730399160203>
3. Фомина Н.А. «Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика» М., 2015год
4. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду» М., 2020год

Календарный учебный график.

Года обучения	1 год обучения
Начало учебного года	01.09.2023
Окончание учебного года	31.08.2024
Количество учебных недель	36 недель
Количество часов в год	36 часов
Продолжительность занятия (академический час)	3 - 4 года 15 мин 4 – 5 лет 20 мин
Периодичность занятий	1 раз в неделю
Объем и срок освоения программы	36 часов, 1 год обучения
Режим занятий	в соответствии с расписанием