

Управление образования администрации муниципального
образования Курганинский район
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка детский сад № 19 г.Курганинска

принята на заседании
педагогическом совета
№19
протокол № 1
"30" августа 2024.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ ЦРР
№19 В.А. Полеенко
"30" августа 2024.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

КРУЖКА "КРЕПЫШИ"

/хореография с элементами логоритмики/

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 4 года 288 часов /1год 72 ч, 2 год 72 ч, 3 год 72 ч 4 год 72 ч/

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Состав группы: от 10 до 20 человек

Форма обучения; очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на внебюджетной основе

ID-номер программы в навигаторе _____

Автор составитель:
Сморodin Владимир Валерьевич
инструктор по физической культуре

2024 год

Содержание

1.	Титульный лист программы	
1.1.	Нормативно-правовая база	3
Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты».		3
2.	Пояснительная записка программы:	3
2.1.	Направленность	3
2.2.	Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.	4
2.3.	Формы обучения	6
2.4.	Режим занятий	6
2.5.	Особенности организации образовательного процесса	6
3.	Цель и задачи программы.	6
4.	Учебный план.	7
5.	Содержание программы	10
6.	Планируемые результаты.	25
Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации».		26
7.	Календарный учебный график.	26
8.	Раздел программы «Воспитание»	66
9.	Условия реализации программы	69
10.	Формы аттестации.	72
11.	Оценочные материалы.	72
12.	Методические материалы.	76
	Список литературы.	74

Нормативно-правовая база

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования»

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа кружка «Крепыши» воспитывает и образовывает детей дошкольного возраста средствами ритмики и хореографии.

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда актуальной. Это объясняется тем, что к ним предъявляются весьма высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые дети. Вместе с тем высок процент физиологической незрелости современного ребенка (более 60%), которая становится причиной роста функциональных (до 70%) и хронических (до 50%) заболеваний. Большинство детей дошкольного возраста имеют различные нарушения в психофизическом развитии (около 60%) – это малоподвижные или гиперактивные дети. Их психомоторное развитие должно быть направлено на нивелирование нарушений двигательной координации, а также улучшение показателей психических процессов и моторной сферы. Важнейшим условием воспитания здорового ребенка является двигательная активность, которая оказывает благоприятное воздействие на формирующийся организм.

Двигательная активность детей 3-7 лет имеет ярко выраженные индивидуальные проявления, что определяется, прежде всего, индивидуально-типологическими особенностями нервной системы и физического развития, степенью самостоятельности ребенка и устойчивостью его интересов к определенным играм и физическим упражнениям. Двигательная активность ребенка - дошкольника во многом зависит от *создания рационального двигательного режима*, включающего самостоятельную и организованную двигательную деятельность:

- ежедневная утренняя гимнастика;

- подвижные игры и физические упражнения в помещении и на *свежем воздухе*;
- детские физкультурно-оздоровительные праздники и мероприятия соревновательного характера;
- совместные детско-родительские физкультурно-оздоровительные мероприятия и прогулки.

Удовлетворение потребности ребенка в движении является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания дошкольников.

Существует множество программ имеющих физкультурно-спортивную направленность.

Новизна данной программы заключается в подборе материалов занятий, ориентированных на профилактику и коррекцию нарушений осанки и плоскостопия детей дошкольного возраста, а также программа предусматривает логоритмические занятия, и занятия по ритмической гимнастики.

Программа кружка «Крепыши» рассчитана на четыре года обучения и рекомендуется для занятий детей с 3 до 7 лет. Занятия во всех возрастных группах проводятся 2 раза в неделю. Длительность занятий: 2 младшая группа – 15 мин., средняя группа – 20 мин., старшая группа – 25 мин., подготовительная группа – 30 мин. Диагностика проводится 2 раза в год: вводная (сентябрь), итоговая (май).

Актуальность.

При разработке программы учитывались возрастные особенности детей от 3 до 7 лет. Данный возраст характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. В этот период повышается активность ребёнка, усиливается её целенаправленность; более разнообразными и координированными становятся движения. Дети младшего дошкольного возраста чрезвычайно непосредственны и эмоциональны. Движение, особенно под музыку, доставляет им большую радость. Однако возрастные особенности строения тела (короткие ноги и руки, большая голова, короткое туловище), протекания нервных процессов и их зрелости сказываются на двигательных возможностях. Движения малышей еще недостаточно точные и координированные, плохо развито чувство равновесия, поэтому объем и разнообразие двигательных упражнений невелики и все они носят, как правило, игровой характер.

- ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий;
- проявляет интерес к стихам, песням и сказкам, рассматриванию картинки, стремится двигаться под музыку;
- у ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.);
- умеет выполнять движения: притопывать ногой, хлопать в ладоши, поворачивать кисти рук под музыку.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что программа обеспечивает не только общее гармоничное развитие, но и психологическое, духовное развитие ребенка; формирование разнообразных умений, способностей и знаний в области физической культуры; воспитание у ребенка потребности в здоровом образе жизни.

Отличительные особенности программы. Освоение основных разделов программы поможет естественному развитию организма ребенка. И, как известно, чем раньше мы дадим детям гамму разнообразных впечатлений, чувственного опыта, тем более гармоничным, естественным и успешным, в таком виде деятельности, как движение под музыку, будет дальнейшее развитие ребенка, становление его личности. И, возможно, меньше будет проблем у наших детей с развитием речи, внимания, памяти, мышления, формированием красивой осанки.

Адресат программы. Данная программа рассчитана на детей в возрасте 3-7 лет. Форма обучения очная. Форма организации учебно-воспитательного процесса: групповая.

Рабочая программа предлагает проведение занятий 2 раза в неделю. Исходя из календарного года (с 1 сентября по 31 мая) количество часов, отведенных для занятий 72 ч.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

Федеральный закон от 21.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»)

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155)

СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Устав МАДОУ ЦРР № 19 г.Курганинска

Формы обучения.

- учебное занятие;
- занятие - игра;
- открытое занятие.

Формы проведения занятий:

- групповая, в которой обучение проводится с группой воспитанников (три и более), имеющих общее задание и взаимодействующих между собой;
- индивидуальная, используемая для работы с воспитанником по усвоению сложного материала.

Особенности организации образовательного процесса - в соответствии с индивидуальными учебными планами в объединениях по интересам, сформированных в группы учащихся одного возраста являющиеся основным составом объединения.

- виды занятий по программе определены содержанием программы и могут предусматривают беседы и практические занятия, а также музыкально-ролевые игры.

Цель – воспитание пластической культуры у детей младшего и старшего дошкольного возраста, активизация творчества через двигательный мир ребенка; развитие гармоничной и всесторонне развитой личности.

Задачи:

1. Укрепление здоровья: способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата; формировать правильную осанку; содействовать профилактике плоскостопия; содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращению, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников: развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности; содействовать развитию чувства ритма музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой; формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев; развивать ручную умелость и мелкую моторику.

3. Развитие творческих способностей детей: развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор; формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку; воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощения творчества в движениях; развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	теория	практика	
1.	Давайте познакомимся /аттестация на начало года/	2		2	Педагогическое наблюдение
2.	Дыхательная гимнастика	6	1	5	Беседа. Педагогический контроль
3.	Общеразвивающие упражнения	10	1	9	Беседа. Педагогический контроль
4.	Развитие мелкой моторики	6	1	5	Беседа. Педагогический контроль
5.	Логоритмика	12	1	11	Педагогическое наблюдение
6.	Гимнастика для глаз	6	1	5	Педагогическое наблюдение
7.	Гимнастика на фитболах	6	1	5	Беседа, опрос
8.	Профилактика плоскостопия	11	1	10	Беседа. Педагогический контроль
9.	Профилактика нарушения осанки	11	1	10	Беседа. Педагогический контроль
10.	Итоговая диагностика	2		2	Педагогическое наблюдение
Итого		72	8	64	

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	теория	практика	
1.	Мониторинг	2		2	Педагогическое

	физической активности на начало года				наблюдение
2.	Дыхательная гимнастика	6	1	5	Беседа. Педагогический контроль
3.	Общеразвивающий упражнения	10	1	9	Беседа. Педагогический контроль
4.	Развитие мелкой моторики	6	1	5	Беседа. Педагогический контроль
5.	Логоритмика	12	1	11	Педагогическое наблюдение
6.	Гимнастика для глаз	6	1	5	Педагогическое наблюдение
7.	Гимнастика на фитболах	6	1	5	Беседа, опрос
8.	Профилактика плоскостопия	11	1	10	Беседа. Педагогический контроль
9.	Профилактика нарушения осанки	11	1	10	Беседа. Педагогический контроль
10.	Итоговая диагностика	2		2	Педагогическое наблюдение
Итого		72	8	64	

Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	теория	практика	
1.	Мониторинг физической активности на начало года	2		2	Педагогическое наблюдение
2.	Дыхательная гимнастика	6	1	5	Беседа. Педагогический контроль
3.	Общеразвивающий упражнения	10	1	9	Беседа. Педагогический контроль

					контроль
4.	Развитие мелкой моторики	6	1	5	Беседа. Педагогический контроль
5.	Логоритмика	12	1	11	Педагогическое наблюдение
6.	Гимнастика для глаз	6	1	5	Педагогическое наблюдение
7.	Гимнастика на фитболах	6	1	5	Беседа, опрос
8.	Профилактика плоскостопия	6	1	10	Беседа. Педагогический контроль
9.	Партерная гимнастика	9	1		
10.	Профилактика нарушения осанки	7	1	10	Беседа. Педагогический контроль
11.	Итоговая диагностика	2		2	Педагогическое наблюдение
Итого		72	9	63	

Учебный план 4 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	теория	практика	
1.	Мониторинг физической активности на начало года	2		2	Педагогическое наблюдение
2.	Дыхательная гимнастика	6	1	5	Беседа. Педагогический контроль
3.	Общеразвивающий упражнения	10	1	9	Беседа. Педагогический контроль
4.	Развитие мелкой моторики	6	1	5	Беседа. Педагогический контроль
5.	Логоритмика	12	1	11	Педагогическое наблюдение

6.	Гимнастика для глаз	6	1	5	Педагогическое наблюдение
7.	Гимнастика на фитболах	6	1	5	Беседа, опрос
8.	Профилактика плоскостопия	6	1	10	Беседа. Педагогический контроль
9.	Партерная гимнастика	9	1		
10.	Профилактика нарушения осанки	7	1	10	Беседа. Педагогический контроль
11.	Итоговая диагностика	2		2	Педагогическое наблюдение
Итого		72	9	63	

Содержание учебного плана 1 года обучения

Дыхательная гимнастика.

Учить детей дышать правильно.

Учить делать вдох через нос и выдох через рот.

Укреплять мышцы дыхательной системы

Дыхательные упражнения: «Волшебные пузырьки», «Трубач», «Ветер» «Осенние паутинки» и др.

Общеразвивающие упражнения

В младшем дошкольном возрасте в процессе использования общеразвивающих упражнений необходимо учить детей:

- начинать и заканчивать упражнение одновременно с другими детьми;
- правильно выполнять упражнение в общем виде;
- соблюдать основное направление движения отдельных частей тела;
- знать и уметь принимать разные исходные положения для выполнения упражнений (стоя, сидя, лежа на спине).

Для малышей подбираются простые упражнения, состоящие из двух частей (присели — встали, подняли руки - опустили), большинство упражнений — для мышц рук, плечевого пояса и туловища. Они выполняются из исходного положения стоя, сидя или лежа на спине. Амплитуда движений ограничена.

В связи с неустойчивостью ребенка повороты в сторону выполняются из положения сидя.

Упражнения для рук и плечевого пояса могут иметь такое содержание: поднимать руки вперед, вверх, сгибать и разгибать руки; скрещивать руки перед грудью и разводить их в стороны; отводить руки за спину; хлопать в ладоши перед собой, над головой; размахивать руками вперед-назад, вверх-вниз; махать руками над головой, перед собой.

Для туловища предлагаются следующие упражнения: из положения сидя — поворачиваться влево-вправо; наклоняться вперед; поднимать и опускать ноги; из положения стоя на коленях — садиться на пятки и подниматься.

Большинство общеразвивающих упражнений выполняется с мелкими предметами и игрушками (разноцветными платочками, флажками, кубиками, погремушками, палочками). Они требуют значительного мышечного напряжения, точнее выполняются малышами. Количество предметов должно соответствовать числу детей.

Комплекс ОРУ состоит из 4-5 упражнений, дозировка каждого упражнения 4-5 раз

Развитие мелкой моторики

Период от 3 до 4 лет очень продуктивный с точки зрения развития моторики рук. Обычно к четырем годам дети учатся пользоваться молнией и пуговицами на одежде, без проблем закручивать и откручивать крышки, а также выполнять много других повседневных действий. Но при тренировке мелкой моторики все же лучше использовать формат игры.

Все развивающие игры на мелкую моторику задействуют пальцы, ладони и кисти рук. При работе пальцев тренируются нейронные связи, которые также необходимы при мыслительных процессах и речи. Поэтому все игры на моторику необходимо сопровождать речью: историей, познавательными фактами или диалогом между игровыми персонажами

Логоритмика

Движения выполняются под стихи. Логоритмика используется в подготовительной части занятия, а так же в партерной гимнастике, в разучивании танцевальных элементов, в образных танцах и в играх

Гимнастика для глаз

Цель гимнастики для глаз: профилактика нарушений зрения дошкольников. предупреждение утомления; укрепление глазных мышц; снятие напряжения; общее оздоровление зрительного аппарата.

Гимнастика для глаз благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора и всего организма

Гимнастика на фитболах

Упражнения на больших упругих мячах в различных исходных положениях: сидя на мяче, лёжа (на спине и животе), лёжа на коврике.

Профилактика плоскостопия.

Упражнения в ходьбе:

- на носках
- на пятках
- на наружной стороне стопы
- с согнутыми пальцами ног
- одна нога на пятке, другая на носке
- ходьба «гусиным шагом»
- ходьба с поворотом стоп, пятками наружу, носками внутрь

- ходьба по набивным мячам Упражнения в положении стоя:
 - стоя, стопы параллельно, руки на поясе: подниматься вместе и попеременно на носки
 - приподнимать пальцы стоп с опорой на пятки, вместе и попеременно
 - перекат с пяток на носки и обратно
 - сведение и разведение пяток
 - сокращение стоп с продвижением вперед
 - из положения ноги вместе в положение ноги врозь разводя поочередно носки и пятки врозь и обратно
 - полуприседания и приседания
 - присед, стоя на гимнастической палке
 - балансировка, стоя на набивном мяче Упражнения в положении сидя:
 - поочередно и одновременно оттягивать носки стоп на себя и от себя
 - согнуть ноги в коленях, опереться стопами о пол. Разводить пятки в стороны и возвращаться в и. п.
 - согнуть ноги в коленях, опереться стопами о пол. Поочередное и одновременное приподнимание пяток от опоры
 - ноги согнуты в коленных суставах, бедра разведены, стопы соприкасаются друг с другом по подошвенной поверхности. Отведение и приведение пяток с упором на пальцы стоп
 - сгибание и разгибание стоп, сжатие и разжимание пальцев, круговые движения по максимальной окружности в обе стороны, поворот стоп подошвами внутрь
 - приподнимание пятки одной ноги с одновременным тыльным сгибанием стопы другой ноги.
- Упражнения и игры с предметами:
- «Каток» - ребенок, сидя на стульчике, катает вперед-назад мяч, валик или палку. Упражнения выполняются сначала одной, затем другой ногой.
 - «Разбойник» - ребенок сидит на полу с согнутыми ногами. Пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение всего времени выполнения упражнения. Движениями пальцев ноги ребенок старается подтащить по полу полотенце (или салфетку) на которой лежит груз (камень), сначала одной. Затем другой ногой.
 - «Сборщик» - ребенок собирает пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу, и складывает их в кучку, одной ногой, затем другой. Следует не допускать падения предметов при переноске.
 - «Художник» - карандашом, зажатым пальцами ног, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.
 - «Носильщик» - ребенок сидит на полу и поднимает кубик (мешок, мячик) двумя ногами, перенести его вправо, кладет на пол. Затем кубик перенести в левую сторону.

- «Медуза» - ребенок сидит на стульчике, на одной стопе лежит платочек. Ребенок подбрасывает платочек вверх и ловит его стопой. Сначала выполняет одной ногой, потом другой.

Профилактика нарушений осанки.

Воспитание ощущений нормальной осанки приобретает посредством многократного повторения правильного положения тела: лежа, сидя, стоя. С этой целью рекомендуется включать в комплекс утренней гимнастики и самостоятельных занятий:

- Упражнение стоя у зеркала. Ребенок перед зеркалом несколько раз нарушает осанку и снова с помощью взрослого ее восстанавливает, развивая и тренируя мышечное чувство

- Упражнение у вертикальной плоскости (стена без плинтуса, дверь, фанерный или деревянный щит). Ребенок становится у плоскости, прикасаясь к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и затылком. Даются различные динамические упражнения: отведение рук, ног в стороны, поднятие на носки, приседания. Дети выполняют несколько статических упражнений: напряжение мышц - 3-6 с, расслабление - 6-12 с.

- Упражнение с предметами на голове (кубики, подушечки, наполненные песком, мелкой галькой, опилками), установленными на темени, ближе ко лбу, способствуют воспитанию рефлекса правильного держания головы и умения напрягать и расслаблять отдельные группы мышц. К этим упражнениям относятся: ходьба, при этом руки сводятся перед грудью и разводятся в стороны; ходьба на носках, полусогнутых ногах; ходьба на коленях; ползание на четвереньках; приседания, так чтобы не уронить при этом лежащий на голове предмет.

- Упражнения на координацию движений. Здесь весьма полезны упражнения на равновесие и балансирование: стойка на одной ноге, ходьба по бревну, скамейке с предметом на голове и повороты. Все эти упражнения способствуют развитию чувства правильного положения тела, статической выносливости мышц шеи и спины, воспитывают сознательное отношение к своей осанке. Следует проводить и профилактику плоскостопия, так как уплощение стопы нарушает опорную функцию ног, что сопровождается изменением костного скелета таза и позвоночника.

Упражнения для профилактики плоскостопия выполняются в начале и в конце комплекса оздоровительной гимнастики.

Содержание учебного плана 2 года обучения

Дыхательная гимнастика.

Учить детей дышать правильно.

Учить делать вдох через нос и выдох через рот.

Укреплять мышцы дыхательной системы

Дыхательные упражнения: «Волшебные пузырьки», «Трубач», «Ветер» «Осенние паутинки» и др.

Общеразвивающие упражнения

В младшем дошкольном возрасте в процессе использования общеразвивающих упражнений необходимо учить детей:

- начинать и заканчивать упражнение одновременно с другими детьми;
- правильно выполнять упражнение в общем виде;
- соблюдать основное направление движения отдельных частей тела;
- знать и уметь принимать разные исходные положения для выполнения упражнений (стоя, сидя, лежа на спине).

Для малышей подбираются простые упражнения, состоящие из двух частей (присели — встали, подняли руки - опустили), большинство упражнений — для мышц рук, плечевого пояса и туловища. Они выполняются из исходного положения стоя, сидя или лежа на спине. Амплитуда движений ограничена.

В связи с неустойчивостью ребенка повороты в сторону выполняются из положения сидя.

Упражнения для рук и плечевого пояса могут иметь такое содержание: поднимать руки вперед, вверх, сгибать и разгибать руки; скрещивать руки перед грудью и разводить их в стороны; отводить руки за спину; хлопать в ладоши перед собой, над головой; размахивать руками вперед-назад, вверх-вниз; махать руками над головой, перед собой.

Для туловища предлагаются следующие упражнения: из положения сидя — поворачиваться влево-вправо; наклоняться вперед; поднимать и опускать ноги; из положения стоя на коленях — садиться на пятки и подниматься.

Большинство общеразвивающих упражнений выполняется с мелкими предметами и игрушками (разноцветными платочками, флажками, кубиками, погремушками, палочками). Они требуют значительного мышечного напряжения, точнее выполняются малышами. Количество предметов должно соответствовать числу детей.

Комплекс ОРУ состоит из 4-5 упражнений, дозировка каждого упражнения 4-5 раз

Развитие мелкой моторики

Период от 3 до 4 лет очень продуктивный с точки зрения развития моторики рук. Обычно к четырем годам дети учатся пользоваться молнией и пуговицами на одежде, без проблем закручивать и откручивать крышки, а также выполнять много других повседневных действий. Но при тренировке мелкой моторики все же лучше использовать формат игры.

Все развивающие игры на мелкую моторику задействуют пальцы, ладони и кисти рук. При работе пальцев тренируются нейронные связи, которые также необходимы при мыслительных процессах и речи. Поэтому

все игры на моторику необходимо сопровождать речью: историей, познавательными фактами или диалогом между игровыми персонажами

Логоритмика

Движения выполняются под стихи. Логоритмика используется в подготовительной части занятия, а так же в партерной гимнастике, в разучивании танцевальных элементов, в образных танцах и в играх

Гимнастика для глаз

Цель гимнастики для глаз: профилактика нарушений зрения дошкольников. предупреждение утомления; укрепление глазных мышц; снятие напряжения; общее оздоровление зрительного аппарата.

Гимнастика для глаз благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора и всего организма

Гимнастика на фитболах

Упражнения на больших упругих мячах в различных исходных положениях: сидя на мяче, лёжа (на спине и животе), лёжа на коврике.

Профилактика плоскостопия.

Упражнения в ходьбе:

- на носках
- на пятках
- на наружной стороне стопы
- с согнутыми пальцами ног
- одна нога на пятке, другая на носке
- ходьба «гусиным шагом»
- ходьба с поворотом стоп, пятками наружу, носками внутрь
- ходьба по набивным мячам
- Упражнения в положении стоя:
 - стоя, стопы параллельно, руки на поясе: подниматься вместе и попеременно на носки
 - приподнимать пальцы стоп с опорой на пятки, вместе и попеременно
 - перекат с пяток на носки и обратно
 - сведение и разведение пяток
 - сокращение стоп с продвижением вперед
 - из положения ноги вместе в положение ноги врозь разводя поочередно носки и пятки врозь и обратно
 - полуприседания и приседания
 - присед, стоя на гимнастической палке
 - балансировка, стоя на набивном мяче
 - Упражнения в положении сидя:
 - поочередно и одновременно оттягивать носки стоп на себя и от себя
 - согнуть ноги в коленях, упереться стопами о пол. Разводить пятки в стороны и возвращаться в и. п.
 - согнуть ноги в коленях, упереться стопами о пол. Поочередное и одновременное приподнимание пяток от опоры

- ноги согнуты в коленных суставах, бедра разведены, стопы соприкасаются друг с другом по подошвенной поверхности. Отведение и приведение пяток с упором на пальцы стоп

- сгибание и разгибание стоп, сжимание и разжимание пальцев, круговые движения по максимальной окружности в обе стороны, поворот стоп подошвами внутрь

- приподнимание пятки одной ноги с одновременным тыльным сгибанием стопы другой ноги.

Упражнения и игры с предметами:

- «Каток» - ребенок, сидя на стульчике, катает вперед-назад мяч, валик или палку. Упражнения выполняются сначала одной, затем другой ногой.

- «Разбойник» - ребенок сидит на полу с согнутыми ногами. Пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение всего времени выполнения упражнения. Движениями пальцев ноги ребенок старается подтащить по полу полотенце (или салфетку) на которой лежит груз (камень), сначала одной. Затем другой ногой.

- «Сборщик» - ребенок собирает пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу, и складывает их в кучку, одной ногой, затем другой. Следует не допускать падения предметов при переноске.

- «Художник» - карандашом, зажатым пальцами ног, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

- «Носильщик» - ребенок сидит на полу и поднимает кубик (мешок, мячик) двумя ногами, перенести его вправо, кладет на пол. Затем кубик перенести в левую сторону.

- «Медуза» - ребенок сидит на стульчике, на одной стопе лежит платочек. Ребенок подбрасывает платочек вверх и ловит его стопой. Сначала выполняет одной ногой, потом другой.

Профилактика нарушений осанки.

Воспитание ощущений нормальной осанки приобретает посредством многократного повторения правильного положения тела: лежа, сидя, стоя. С этой целью рекомендуется включать в комплекс утренней гимнастики и самостоятельных занятий:

- Упражнение стоя у зеркала. Ребенок перед зеркалом несколько раз нарушает осанку и снова с помощью взрослого ее восстанавливает, развивая и тренируя мышечное чувство

- Упражнение у вертикальной плоскости (стена без плинтуса, дверь, фанерный или деревянный щит). Ребенок становится у плоскости, прикасаясь к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и затылком. Даются различные динамические упражнения: отведение рук, ног в стороны, поднятие на носки, приседания. Дети выполняют несколько статических упражнений: напряжение мышц - 3-6 с, расслабление - 6-12 с.

- Упражнение с предметами на голове (кубики, подушечки, наполненные песком, мелкой галькой, опилками), установленными на темени, ближе ко лбу, способствуют воспитанию рефлекса правильного держания головы и умения напрягать и расслаблять отдельные группы мышц. К этим упражнениям относятся: ходьба, при этом руки сводятся перед грудью и разводятся в стороны; ходьба на носках, полусогнутых ногах; ходьба на коленях; ползание на четвереньках; приседания, так чтобы не уронить при этом лежащий на голове предмет.

- Упражнения на координацию движений. Здесь весьма полезны упражнения на равновесие и балансирование: стойка на одной ноге, ходьба по бревну, скамейке с предметом на голове и повороты. Все эти упражнения способствуют развитию чувства правильного положения тела, статической выносливости мышц шеи и спины, воспитывают сознательное отношение к своей осанке. Следует проводить и профилактику плоскостопия, так как уплощение стопы нарушает опорную функцию ног, что сопровождается изменением костного скелета таза и позвоночника.

Упражнения для профилактики плоскостопия выполняются в начале и в конце комплекса оздоровительной гимнастики.

Содержание учебного плана 3 года обучения

Дыхательная гимнастика.

Учить детей дышать правильно.

Учить делать вдох через нос и выдох через рот.

Укреплять мышцы дыхательной системы

Дыхательные упражнения: «Волшебные пузырьки», «Трубач», «Ветер» «Осенние паутинки» и др.

Общеразвивающие упражнения

В младшем дошкольном возрасте в процессе использования общеразвивающих упражнений необходимо учить детей:

- начинать и заканчивать упражнение одновременно с другими детьми;
- правильно выполнять упражнение в общем виде;
- соблюдать основное направление движения отдельных частей тела;
- знать и уметь принимать разные исходные положения для выполнения упражнений (стоя, сидя, лежа на спине).

Для малышей подбираются простые упражнения, состоящие из двух частей (присели — встали, подняли руки - опустили), большинство упражнений — для мышц рук, плечевого пояса и туловища. Они выполняются из исходного положения стоя, сидя или лежа на спине. Амплитуда движений ограничена.

В связи с неустойчивостью ребенка повороты в сторону выполняются из положения сидя.

Упражнения для рук и плечевого пояса могут иметь такое содержание: поднимать руки вперед, вверх, сгибать и разгибать руки; скрещивать руки перед грудью и разводить их в стороны; отводить руки за спину; хлопать в ладоши перед собой, над головой; размахивать руками вперед-назад, вверх-вниз; махать руками над головой, перед собой.

Для туловища предлагаются следующие упражнения: из положения сидя — поворачиваться влево-вправо; наклоняться вперед; поднимать и опускать ноги; из положения стоя на коленях — садиться на пятки и подниматься.

Большинство общеразвивающих упражнений выполняется с мелкими предметами и игрушками (разноцветными платочками, флажками, кубиками, погремушками, палочками). Они требуют значительного мышечного напряжения, точнее выполняются малышами. Количество предметов должно соответствовать числу детей.

Комплекс ОРУ состоит из 4-5 упражнений, дозировка каждого упражнения 4-5 раз

Развитие мелкой моторики

Период от 3 до 4 лет очень продуктивный с точки зрения развития моторики рук. Обычно к четырем годам дети учатся пользоваться молнией и пуговицами на одежде, без проблем закручивать и откручивать крышки, а также выполнять много других повседневных действий. Но при тренировке мелкой моторики все же лучше использовать формат игры.

Все развивающие игры на мелкую моторику задействуют пальцы, ладони и кисти рук. При работе пальцев тренируются нейронные связи, которые также необходимы при мыслительных процессах и речи. Поэтому все игры на моторику необходимо сопровождать речью: историей, познавательными фактами или диалогом между игровыми персонажами

Логоритмика

Движения выполняются под стихи. Логоритмика используется в подготовительной части занятия, а так же в партерной гимнастике, в разучивании танцевальных элементов, в образных танцах и в играх

Гимнастика для глаз

Цель гимнастики для глаз: профилактика нарушений зрения дошкольников. предупреждение утомления; укрепление глазных мышц; снятие напряжения; общее оздоровление зрительного аппарата.

Гимнастика для глаз благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора и всего организма

Гимнастика на фитболах

Упражнения на больших упругих мячах в различных исходных положениях: сидя на мяче, лёжа (на спине и животе), лёжа на коврик.

Профилактика плоскостопия.

Упражнения в ходьбе:

- на носках
- на пятках

- на наружной стороне стопы
 - с согнутыми пальцами ног
 - одна нога на пятке, другая на носке
 - ходьба «гусиным шагом»
 - ходьба с поворотом стоп, пятками наружу, носками внутрь
 - ходьба по набивным мячам Упражнения в положении стоя:
 - стоя, стопы параллельно, руки на поясе: подниматься вместе и попеременно на носки
 - приподнимать пальцы стоп с опорой на пятки, вместе и попеременно
 - перекат с пяток на носки и обратно
 - сведение и разведение пяток
 - сокращение стоп с продвижением вперед
 - из положения ноги вместе в положение ноги врозь разводя поочередно носки и пятки врозь и обратно
 - полуприседания и приседания
 - присед, стоя на гимнастической палке
 - балансировка, стоя на набивном мяче Упражнения в положении сидя:
 - поочередно и одновременно оттягивать носки стоп на себя и от себя
 - согнуть ноги в коленях, опереться стопами о пол. Разводить пятки в стороны и возвращаться в и. п.
 - согнуть ноги в коленях, опереться стопами о пол. Поочередное и одновременное приподнимание пяток от опоры
 - ноги согнуты в коленных суставах, бедра разведены, стопы соприкасаются друг с другом по подошвенной поверхности. Отведение и приведение пяток с упором на пальцы стоп
 - сгибание и разгибание стоп, сжимание и разжимание пальцев, круговые движения по максимальной окружности в обе стороны, поворот стоп подошвами внутрь
 - приподнимание пятки одной ноги с одновременным тыльным сгибанием стопы другой ноги.
- Упражнения и игры с предметами:
- «Каток» - ребенок, сидя на стульчике, катает вперед-назад мяч, валик или палку. Упражнения выполняются сначала одной, затем другой ногой.
 - «Разбойник» - ребенок сидит на полу с согнутыми ногами. Пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение всего времени выполнения упражнения. Движениями пальцев ноги ребенок старается подтащить по полу полотенце (или салфетку) на которой лежит груз (камень), сначала одной. Затем другой ногой.
 - «Сборщик» - ребенок собирает пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу, и складывает их в кучку, одной ногой, затем другой. Следует не допускать падения предметов при переноске.
 - «Художник» - карандашом, зажатым пальцами ног, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

- «Носильщик» - ребенок сидит на полу и поднимает кубик (мешок, мячик) двумя ногами, перенести его вправо, кладет на пол. Затем кубик перенести в левую сторону.

- «Медуза» - ребенок сидит на стульчике, на одной стопе лежит платочек. Ребенок подбрасывает платочек вверх и ловит его стопой. Сначала выполняет одной ногой, потом другой.

Партерная гимнастика

Партерная гимнастика представляет собой особую систему упражнений, которые призваны укрепить мышцы и развить силу, улучшить или восстановить подвижность суставов, придать тканям, связкам и мышцам эластичность. Кроме этого, в ходе занятий позвоночник обретает небывалую гибкость, а тело – ловкость и точность движений. Приятный дополнительный эффект заключается в оздоровлении сердечнососудистой и дыхательной систем.

Партерная гимнастика предполагает выполнения упражнений, сидя или лежа на полу. Это позволяет избежать вертикальной нагрузки на суставы и позвоночник. Центральная часть включает в себя упражнения на растяжку, силовые элементы и упражнения для развития конкретных групп мышц. Каждое упражнение выполняется не менее 30 секунд – за это время можно сделать 20 повторений.

Профилактика нарушений осанки.

Воспитание ощущений нормальной осанки приобретает посредством многократного повторения правильного положения тела: лежа, сидя, стоя. С этой целью рекомендуется включать в комплекс утренней гимнастики и самостоятельных занятий:

- Упражнение стоя у зеркала. Ребенок перед зеркалом несколько раз нарушает осанку и снова с помощью взрослого ее восстанавливает, развивая и тренируя мышечное чувство

- Упражнение у вертикальной плоскости (стена без плинтуса, дверь, фанерный или деревянный щит). Ребенок становится у плоскости, прикасаясь к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и затылком. Даются различные динамические упражнения: отведение рук, ног в стороны, поднимание на носки, приседания. Дети выполняют несколько статических упражнений: напряжение мышц - 3-6 с, расслабление - 6-12 с.

- Упражнение с предметами на голове (кубики, подушечки, наполненные песком, мелкой галькой, опилками), установленными на темени, ближе ко лбу, способствуют воспитанию рефлекса правильного держания головы и умения напрягать и расслаблять отдельные группы мышц. К этим упражнениям относятся: ходьба, при этом руки сводятся перед грудью и разводятся в стороны; ходьба на носках, полусогнутых ногах; ходьба на коленях; ползание на четвереньках; приседания, так чтобы не уронить при этом лежащий на голове предмет.

• Упражнения на координацию движений. Здесь весьма полезны упражнения на равновесие и балансирование: стойка на одной ноге, ходьба по бревну, скамейке с предметом на голове и повороты. Все эти упражнения способствуют развитию чувства правильного положения тела, статической выносливости мышц шеи и спины, воспитывают сознательное отношение к своей осанке. Следует проводить и профилактику плоскостопия, так как уплощение стопы нарушает опорную функцию ног, что сопровождается изменением костного скелета таза и позвоночника.

Упражнения для профилактики плоскостопия выполняются в начале и в конце комплекса оздоровительной гимнастики.

Содержание учебного плана 4 года обучения

Дыхательная гимнастика.

Учить детей дышать правильно.

Учить делать вдох через нос и выдох через рот.

Укреплять мышцы дыхательной системы

Дыхательные упражнения: «Волшебные пузырьки», «Трубач», «Ветер» «Осенние паутинки» и др.

Общеразвивающие упражнения

В младшем дошкольном возрасте в процессе использования общеразвивающих упражнений необходимо учить детей:

- начинать и заканчивать упражнение одновременно с другими детьми;
- правильно выполнять упражнение в общем виде;
- соблюдать основное направление движения отдельных частей тела;
- знать и уметь принимать разные исходные положения для выполнения упражнений (стоя, сидя, лежа на спине).

Для малышей подбираются простые упражнения, состоящие из двух частей (присели — встали, подняли руки - опустили), большинство упражнений — для мышц рук, плечевого пояса и туловища. Они выполняются из исходного положения стоя, сидя или лежа на спине. Амплитуда движений ограничена.

В связи с неустойчивостью ребенка повороты в сторону выполняются из положения сидя.

Упражнения для рук и плечевого пояса могут иметь такое содержание: поднимать руки вперед, вверх, сгибать и разгибать руки; скрещивать руки перед грудью и разводить их в стороны; отводить руки за спину; хлопать в ладоши перед собой, над головой; размахивать руками вперед-назад, вверх-вниз; махать руками над головой, перед собой.

Для туловища предлагаются следующие упражнения: из положения сидя — поворачиваться влево-вправо; наклоняться вперед; поднимать и опускать ноги; из положения стоя на коленях — садиться на пятки и подниматься.

Большинство общеразвивающих упражнений выполняется с мелкими предметами и игрушками (разноцветными платочками, флажками, кубиками, погремушками, палочками). Они требуют значительного мышечного напряжения, точнее выполняются малышами. Количество предметов должно соответствовать числу детей.

Комплекс ОРУ состоит из 4-5 упражнений, дозировка каждого упражнения 4-5 раз

Развитие мелкой моторики

Период от 3 до 4 лет очень продуктивный с точки зрения развития моторики рук. Обычно к четырем годам дети учатся пользоваться молнией и пуговицами на одежде, без проблем закручивать и откручивать крышки, а также выполнять много других повседневных действий. Но при тренировке мелкой моторики все же лучше использовать формат игры.

Все развивающие игры на мелкую моторику задействуют пальцы, ладони и кисти рук. При работе пальцев тренируются нейронные связи, которые также необходимы при мыслительных процессах и речи. Поэтому все игры на моторику необходимо сопровождать речью: историей, познавательными фактами или диалогом между игровыми персонажами

Логоритмика

Движения выполняются под стихи. Логоритмика используется в подготовительной части занятия, а так же в партерной гимнастике, в разучивании танцевальных элементов, в образных танцах и в играх /

Гимнастика для глаз

Цель гимнастики для глаз: профилактика нарушений зрения дошкольников. предупреждение утомления; укрепление глазных мышц; снятие напряжения; общее оздоровление зрительного аппарата.

Гимнастика для глаз благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора и всего организма

Гимнастика на фитболах

Упражнения на больших упругих мячах в различных исходных положениях: сидя на мяче, лёжа (на спине и животе), лёжа на коврик.

Профилактика плоскостопия.

Упражнения в ходьбе:

- на носках
- на пятках
- на наружной стороне стопы
- с согнутыми пальцами ног
- одна нога на пятке, другая на носке
- ходьба «гусиным шагом»
- ходьба с поворотом стоп, пятками наружу, носками внутрь
- ходьба по набивным мячам Упражнения в положении стоя:
 - стоя, стопы параллельно, руки на поясе: подниматься вместе и попеременно на носки

- приподнимать пальцы стоп с опорой на пятки, вместе и попеременно
 - перекат с пяток на носки и обратно
 - сведение и разведение пяток
 - сокращение стоп с продвижением вперед
 - из положения ноги вместе в положение ноги врозь разводя поочередно носки и пятки врозь и обратно
 - полуприседания и приседания
 - присед, стоя на гимнастической палке
 - балансировка, стоя на набивном мяче Упражнения в положении сидя:
 - поочередно и одновременно оттягивать носки стоп на себя и от себя
 - согнуть ноги в коленях, упереться стопами о пол. Разводить пятки в стороны и возвращаться в и. п.
 - согнуть ноги в коленях, упереться стопами о пол. Поочередное и одновременное приподнимание пяток от опоры
 - ноги согнуты в коленных суставах, бедра разведены, стопы соприкасаются друг с другом по подошвенной поверхности. Отведение и приведение пяток с упором на пальцы стоп
 - сгибание и разгибание стоп, сжимание и разжимание пальцев, круговые движения по максимальной окружности в обе стороны, поворот стоп подошвами внутрь
 - приподнимание пятки одной ноги с одновременным тыльным сгибанием стопы другой ноги.
- Упражнения и игры с предметами:
- «Каток» - ребенок, сидя на стульчике, катает вперед-назад мяч, валик или палку. Упражнения выполняются сначала одной, затем другой ногой.
 - «Разбойник» - ребенок сидит на полу с согнутыми ногами. Пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение всего времени выполнения упражнения. Движениями пальцев ноги ребенок старается подтащить по полу полотенце (или салфетку) на которой лежит груз (камень), сначала одной. Затем другой ногой.
 - «Сборщик» - ребенок собирает пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу, и складывает их в кучку, одной ногой, затем другой. Следует не допускать падения предметов при переноске.
 - «Художник» - карандашом, зажатым пальцами ног, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.
 - «Носильщик» - ребенок сидит на полу и поднимает кубик (мешок, мячик) двумя ногами, перенести его вправо, кладет на пол. Затем кубик перенести в левую сторону.
 - «Медуза» - ребенок сидит на стульчике, на одной стопе лежит платочек. Ребенок подбрасывает платочек вверх и ловит его стопой. Сначала выполняет одной ногой, потом другой.

Партерная гимнастика

Партерная гимнастика представляет собой особую систему упражнений, которые призваны укрепить мышцы и развить силу, улучшить или восстановить подвижность суставов, придать тканям, связкам и мышцам эластичность. Кроме этого, в ходе занятий позвоночник обретает небывалую гибкость, а тело – ловкость и точность движений. Приятный дополнительный эффект заключается в оздоровлении сердечнососудистой и дыхательной систем.

Партерная гимнастика предполагает выполнения упражнений, сидя или лежа на полу. Это позволяет избежать вертикальной нагрузки на суставы и позвоночник. Центральная часть включает в себя упражнения на растяжку, силовые элементы и упражнения для развития конкретных групп мышц. Каждое упражнение выполняется не менее 30 секунд – за это время можно сделать 20 повторений.

Профилактика нарушений осанки.

Воспитание ощущений нормальной осанки приобретает посредством многократного повторения правильного положения тела: лежа, сидя, стоя. С этой целью рекомендуется включать в комплекс утренней гимнастики и самостоятельных занятий:

- Упражнение стоя у зеркала. Ребенок перед зеркалом несколько раз нарушает осанку и снова с помощью взрослого ее восстанавливает, развивая и тренируя мышечное чувство

- Упражнение у вертикальной плоскости (стена без плинтуса, дверь, фанерный или деревянный щит). Ребенок становится у плоскости, прикасаясь к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и затылком. Даются различные динамические упражнения: отведение рук, ног в стороны, поднимание на носки, приседания. Дети выполняют несколько статических упражнений: напряжение мышц - 3-6 с, расслабление - 6-12 с.

- Упражнение с предметами на голове (кубики, подушечки, наполненные песком, мелкой галькой, опилками), установленными на темени, ближе ко лбу, способствуют воспитанию рефлекса правильного держания головы и умения напрягать и расслаблять отдельные группы мышц. К этим упражнениям относятся: ходьба, при этом руки сводятся перед грудью и разводятся в стороны; ходьба на носках, полусогнутых ногах; ходьба на коленях; ползание на четвереньках; приседания, так чтобы не уронить при этом лежащий на голове предмет.

- Упражнения на координацию движений. Здесь весьма полезны упражнения на равновесие и балансирование: стойка на одной ноге, ходьба по бревну, скамейке с предметом на голове и повороты. Все эти упражнения способствуют развитию чувства правильного положения тела, статической выносливости мышц шеи и спины, воспитывают сознательное отношение к своей осанке. Следует проводить и профилактику плоскостопия, так как

уплощение стопы нарушает опорную функцию ног, что сопровождается изменением костного скелета таза и позвоночника.

Упражнения для профилактики плоскостопия выполняются в начале и в конце комплекса оздоровительной гимнастики.

Планируемые результаты освоения программы

- Дети знают о назначении отдельных упражнений хореографии.
- Желают двигаться, танцевать под музыку, передавать в движениях, пластике характер музыки, игровой образ.
 - Умеют выполнять простейшие построения и перестроения, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок; ставить ногу на носок и на пятку.
 - Умеют выполнять танцевальные движения: прямой галоп, пружинка, подскоки, кружение по одному и в парах.
 - Знают основные танцевальные позиции рук и ног. Умеют выполнять простейшие двигательные задания творческие игры, специальные задания, используют разнообразные движения в импровизации под музыку. Дети выразительно, свободно, самостоятельно двигаются под музыку.
 - Умеют точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности. Владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определённый «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях.
 - Выполняют танцевальные движения: поочерёдное выбрасывание ног вперёд в прыжке; приставной шаг с приседанием, с продвижением вперёд, кружение; приседание с выставлением ноги вперёд; шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперёд.
 - Владеют основными упражнениями по программе этого года обучения.
 - Выполняют танцевальные движения: шаг с притопом, приставной шаг с приседанием, пружинящий шаг, боковой галоп, переменный шаг; выразительно и ритмично исполняют танцы, движения с предметами (шарами, обручами, цветами).
 - Занимающиеся дети могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально - подвижных игр.
 - Выразительно исполняют движения под музыку, могут передать свой опыт младшим детям, организовать игровое общение с другими детьми.
 - Способны к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений

**Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий,
включающий формы аттестации»**

Календарный учебный график 1 года обучения

№ п/п	дата	Количество часов	Содержание занятия	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
«Давайте познакомимся!»							
1.	Сентябрь	1	Знакомство с детьми Диагностика на начало года		Групповая /индивидуальная	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
	Сентябрь	1	Основные правила поведения в танцевальном зале, правила техники безопасности		Групповая /индивидуальная	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
Дыхательная гимнастика							
	Сентябрь	1	Учить детей дышать правильно. Учить делать вдох через нос и выдох через рот. <i>Укреплять мышцы дыхательной системы</i> Дыхательные упражнения: «Волшебные пузырьки», «Трубач», «Ветер» «Осенние паутинки» и др.		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	беседа
	Сентябрь	1	Учить детей дышать правильно. Учить делать вдох через нос и выдох через рот. <i>Укреплять мышцы дыхательной системы</i> Дыхательные упражнения: «Волшебные пузырьки», «Трубач», «Ветер» «Осенние паутинки» и др.		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Беседа
	Сентябрь	1	Учить детей дышать правильно. Учить делать вдох через нос и выдох через рот.		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Беседа

			<p><i>Укреплять мышцы дыхательной системы</i></p> <p>Дыхательные упражнения: «Волшебные пузырьки», «Трубач», «Ветер» «Осенние паутинки» и др..</p>				
Сентябрь	1	<p>Учить детей дышать правильно.</p> <p>Учить делать вдох через нос и выдох через рот.</p> <p><i>Укреплять мышцы дыхательной системы</i></p> <p>Дыхательные упражнения: «Волшебные пузырьки», «Трубач», «Ветер» «Осенние паутинки» и др.</p>		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Беседа	
Сентябрь	1	<p>Учить детей дышать правильно.</p> <p>Учить делать вдох через нос и выдох через рот.</p> <p><i>Укреплять мышцы дыхательной системы</i></p> <p>Дыхательные упражнения: «Волшебные пузырьки», «Трубач», «Ветер» «Осенние паутинки» и др.</p>		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Беседа	
Сентябрь	1	<p>Учить детей дышать правильно.</p> <p>Учить делать вдох через нос и выдох через рот.</p> <p><i>Укреплять мышцы дыхательной системы</i></p> <p>Дыхательные упражнения: «Волшебные пузырьки», «Трубач», «Ветер» «Осенние паутинки» и др.</p>		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Беседа	
Общеразвивающие упражнения							
Октябрь	1	<p>Положение рук на талии, позиции ног: 1-я свободная, 2-я, 3-я свободная.</p>		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Беседа	
Октябрь	1	<p>Положение рук на</p>		групповая	МАДОУ ЦРР	Беседа	

	ь		талии, позиции ног: 1-я свободная, 2-я, 3-я свободная.			№ 19 музыкальный зал	
	Октябрь	1	Положение рук на талии, позиции ног: 1-я свободная, 2-я, 3-я свободная.		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Беседа
	Октябрь	1	Положение рук на талии, позиции ног: 1-я свободная, 2-я, 3-я свободная.		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	беседа
	Октябрь	1	Постановка корпуса, рук, ног и головы		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Беседа
	Октябрь	1	Постановка корпуса, рук, ног и головы		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Беседа
	Октябрь	1	Танец – игра «Мишки и мышки» Поскоки с ноги на ногу, притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед.		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	опрос
	Октябрь	1	Танец – игра «Мишки и мышки» Поскоки с ноги на ногу, притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед.		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Опрос
	Ноябрь	1	Танец – игра «Мишки и мышки» Поскоки с ноги на ногу, притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед.		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Опрос
	Ноябрь	1	Танец – игра «Ребята и зверята» Умение правильно		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Опрос

			ориентироваться в пространстве. Совершенствование в исполнении выученных движений.				
Развитие мелкой моторики							
	Ноябрь	1	Упражнения с прищепками, бусинами, скручивание лент,		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	опрос
	Ноябрь	1	Упражнения с прищепками, бусинами, скручивание лент		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Опрос
	Ноябрь	1	Упражнения с прищепками, бусинами, скручивание лент		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Опрос
	Ноябрь	1	Упражнения с прищепками, бусинами, скручивание лент		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Опрос
	Ноябрь	1	Прокатывание шариков.		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Опрос
	Ноябрь	1	Игра «Тигр», «Узнай кто я№		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Опрос
Логоритмика							
	Декабрь	1	Разминка «Ой, что за народ?» выполнение движений под стихи		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Опрос
	Декабрь	1	Разминка «Ой, что за народ?» выполнение движений под стихи		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	опрос
	Декабрь	1	Разминка «Прогулка» Пробудить интерес к занятиям.		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогическое наблюдение

			Изучение танцевальной ходьбы				
	Декабрь	1	Разминка «Прогулка» Пробудить интерес к занятиям. Изучение танцевальной ходьбы		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
	Декабрь	1	«Танцуем с матрешкой» Умение правильно ориентироваться в пространстве.		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
	Декабрь	1	«Танцуем с матрешкой» Умение правильно ориентироваться в пространстве.		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
	Декабрь	1	Разминка «Ой, что за народ?» выполнение движений под стихи		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
	Декабрь	1	Разминка «Ой, что за народ?» выполнение движений под стихи		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
	Январь	1	Танец «Веселые парочки» Умение правильно ориентироваться в пространстве.		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
	Январь	1	Разминка «Ой, что за народ?» выполнение движений под стихи		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
	Январь	1	Разминка «Ой, что за народ?» выполнение движений под стихи		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
	Январь	1	Разминка «Ой, что за народ?» выполнение движений под стихи		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогическое наблюдение

			стихи				
Гимнастика для глаз							
	Январь	1	предупреждение утомления; укрепление глазных мышц; снятие напряжения; общее оздоровление зрительного аппарата		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
	Январь	1	«Лучик солнца» «Дождик»		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
	Январь	1	«Лучик солнца» «Дождик»		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
	Январь	1	«Ветер», «Снежинки»		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
	Февраль	1	Танец – игра «Мотылек»		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
	Февраль	1	Танец – игра «Мотылек»		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
Гимнастика на фитболах							
	Февраль	1	Упражнения на больших упругих мячах в различных исходных положениях: сидя на мяче, лёжа (на спине и животе), лёжа на коврик.		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
	Февраль	1	Упражнения на больших упругих мячах в различных исходных положениях: сидя на мяче, лёжа (на спине и		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогическое наблюдение

			животе), лёжа на коврике.				
	Февраль	1	Упражнения на больших упругих мячах в различных исходных положениях: сидя на мяче, лёжа (на спине и животе), лёжа на коврике.		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
	Февраль	1	Упражнения на больших упругих мячах в различных исходных положениях: сидя на мяче, лёжа (на спине и животе), лёжа на коврике..		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
	Февраль	1	Упражнения на больших упругих мячах в различных исходных положениях: сидя на мяче, лёжа (на спине и животе), лёжа на коврике.		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
	Февраль	1	Упражнения на больших упругих мячах в различных исходных положениях: сидя на мяче, лёжа (на спине и животе), лёжа на коврике.		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
Профилактика плоскостопия							
	Март	1	Упражнения в ходьбе: • на носках		групповая	МАДОУ ЦРР № 19	Педагогическое

			<ul style="list-style-type: none"> • на пятках • на наружной стороне стопы • с согнутыми пальцами ног • одна нога на пятке, другая на носке • ходьба «гусиным шагом» • ходьба с поворотом стоп, пятками наружу, носками внутрь 			музыкальный зал	наблюдение
	Март	1	<p>Упражнения в ходьбе:</p> <ul style="list-style-type: none"> • на носках • на пятках • на наружной стороне стопы • с согнутыми пальцами ног • одна нога на пятке, другая на носке • ходьба «гусиным шагом» • ходьба с поворотом стоп, пятками наружу, носками внутрь 		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
	Март	1	<ul style="list-style-type: none"> • перекат с пяток на носки и обратно • сведение и разведение пяток • сокращение стоп с продвижением вперед • из положения ноги вместе в положение ноги врозь разводя поочередно носки и пятки врозь и обратно • полуприседания и приседания • присед, стоя на гимнастической палке 		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
	Март	1	<ul style="list-style-type: none"> • перекат с пяток на носки и обратно • сведение и разведение пяток • сокращение стоп с продвижением вперед • из положения ноги вместе в положение ноги врозь разводя поочередно носки и пятки врозь и обратно • полуприседания и 		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогическое наблюдение

			приседания • присед, стоя на гимнастической палке				
	Март	1	<ul style="list-style-type: none"> • перекат с пяток на носки и обратно • сведение и разведение пяток • сокращение стоп с продвижением вперед • из положения ноги вместе в положение ноги врозь разводя поочередно носки и пятки врозь и обратно • полуприседания и приседания • присед, стоя на гимнастической палке 		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
	Март	1	Упражнения и игры с предметами		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
	Март	1	Упражнения и игры с предметами		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
	Март	1	Упражнения и игры с предметами		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
	Апрель	1	Упражнения и игры с предметами		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
	Апрель	1	Упражнения и игры с предметами		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
	Апрель	1	Упражнения и игры с предметами		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Беседа, опрос
Профилактика нарушения осанки							
	Апрель	1	Упражнения стоя у зеркала		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Беседа, опрос

	Апрель	1	Упражнения стоя у зеркала		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Беседа, опрос
	Апрель	1	Упражнения с предметами		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Беседа, опрос
	Апрель	1	Упражнения с предметами		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Беседа, опрос
	Апрель	1	Упражнения с предметами		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Беседа, опрос
	Май	1	Упражнения с предметами		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Беседа, опрос
	Май	1	Упражнения у вертикальной плоскости		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Беседа, опрос
	Май	1	Упражнения у вертикальной плоскости		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Беседа, опрос
	Май	1	Упражнения у вертикальной плоскости		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Беседа, опрос
	Май	1	Упражнения у вертикальной плоскости и координацию		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Беседа, опрос
	Май	1	Упражнения у вертикальной плоскости и координацию		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Беседа, опрос
	Май	1	Итоговая диагностика		индивидуальная	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогический контроль
	Май	1	Итоговая диагностика		индивидуальная	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогический контроль

Календарный учебный график 2 года обучения

№ п/п	дата	Количество часов	Содержание занятия	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
«Давайте познакомимся!»							
1.	Сентябрь	1	Знакомство с детьми Диагностика на начало года		Групповая /индивидуальная	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
	Сентябрь	1	Основные правила поведения в танцевальном зале, правила техники безопасности		Групповая /индивидуальная	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
Дыхательная гимнастика							
	Сентябрь	1	Учить детей дышать правильно. Учить делать вдох через нос и выдох через рот. <i>Укреплять мышцы дыхательной системы</i> Дыхательные упражнения: «Волшебные пузырьки», «Трубач», «Ветер» «Осенние паутинки» и др.		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	беседа
	Сентябрь	1	Учить детей дышать правильно. Учить делать вдох через нос и выдох через рот. <i>Укреплять мышцы дыхательной системы</i> Дыхательные упражнения: «Волшебные пузырьки», «Трубач», «Ветер» «Осенние паутинки» и др.		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Беседа
	Сентябрь	1	Учить детей дышать правильно. Учить делать вдох через нос и выдох через рот. <i>Укреплять мышцы дыхательной системы</i> Дыхательные упражнения:		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Беседа

			«Волшебные пузырьки», «Трубач», «Ветер» «Осенние паутинки» и др..				
Сентябрь	1	Учить детей дышать правильно. Учить делать вдох через нос и выдох через рот. <i>Укреплять мышцы дыхательной системы</i> Дыхательные упражнения: «Волшебные пузырьки», «Трубач», «Ветер» «Осенние паутинки» и др.		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Беседа	
Сентябрь	1	Учить детей дышать правильно. Учить делать вдох через нос и выдох через рот. <i>Укреплять мышцы дыхательной системы</i> Дыхательные упражнения: «Волшебные пузырьки», «Трубач», «Ветер» «Осенние паутинки» и др.		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Беседа	
Сентябрь	1	Учить детей дышать правильно. Учить делать вдох через нос и выдох через рот. <i>Укреплять мышцы дыхательной системы</i> Дыхательные упражнения: «Волшебные пузырьки», «Трубач», «Ветер» «Осенние паутинки» и др.		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Беседа	
Сентябрь	1	Учить детей дышать правильно. Учить делать вдох через нос и выдох через рот. <i>Укреплять мышцы дыхательной системы</i> Дыхательные упражнения: «Волшебные пузырьки», «Трубач», «Ветер» «Осенние паутинки» и др.		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Беседа	
Общеразвивающие упражнения							
Октябрь	1	Положение рук на талии, позиции ног: 1-я свободная, 2-я, 3-я свободная.		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Беседа	
Октябрь	1	Положение рук на талии, позиции ног: 1-я свободная, 2-я, 3-я свободная.		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Беседа	

Октябрь	1	Положение рук на талии, позиции ног: 1-я свободная, 2-я, 3-я свободная.		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Беседа
Октябрь	1	Положение рук на талии, позиции ног: 1-я свободная, 2-я, 3-я свободная.		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	беседа
Октябрь	1	Постановка корпуса, рук, ног и головы		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Беседа
Октябрь	1	Постановка корпуса, рук, ног и головы		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Беседа
Октябрь	1	Танец – игра «Мишки и мышки» Поскоки с ноги на ногу, притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед.		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	опрос
Октябрь	1	Танец – игра «Мишки и мышки» Поскоки с ноги на ногу, притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед.		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Опрос
Ноябрь	1	Танец – игра «Мишки и мышки» Поскоки с ноги на ногу, притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед.		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Опрос
Ноябрь	1	Танец – игра «Ребята и зверята» Умение правильно ориентироваться в пространстве. Совершенствование в исполнении		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Опрос

			выученных движений.				
Развитие мелкой моторики							
	Ноябрь	1	Упражнения с прищепками, бусинами, скручивание лент,		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	опрос
	Ноябрь	1	Упражнения с прищепками, бусинами, скручивание лент		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Опрос
	Ноябрь	1	Упражнения с прищепками, бусинами, скручивание лент		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Опрос
	Ноябрь	1	Упражнения с прищепками, бусинами, скручивание лент		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Опрос
	Ноябрь	1	Прокатывание шариков.		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Опрос
	Ноябрь	1	Игра «Тигр», «Узнай кто я№		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Опрос
Логоритмика							
	Декабрь	1	Разминка «Ой, что за народ?» выполнение движений под стихи		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Опрос
	Декабрь	1	Разминка «Ой, что за народ?» выполнение движений под стихи		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	опрос
	Декабрь	1	Разминка «Прогулка» Пробудить интерес к занятиям. Изучение танцевальной ходьбы		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
	Декабрь	1	Разминка		групповая	МАДОУ ЦРР	Педагогиче

			«Прогулка» Пробудить интерес к занятиям. Изучение танцевальной ходьбы			№ 19 музыкальный зал	ское наблюдение
	Декабрь	1	«Танцуем с матрешкой» Умение правильно ориентироваться в пространстве.		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогиче ское наблюдение
	Декабрь	1	«Танцуем с матрешкой» Умение правильно ориентироваться в пространстве.		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогиче ское наблюдение
	Декабрь	1	Разминка «Ой, что за народ?» выполнение движений под стихи		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогиче ское наблюдение
	Декабрь	1	Разминка «Ой, что за народ?» выполнение движений под стихи		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогиче ское наблюдение
	Январь	1	Танец «Веселые парочки» Умение правильно ориентироваться в пространстве.		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогиче ское наблюдение
	Январь	1	Разминка «Ой, что за народ?» выполнение движений под стихи		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогиче ское наблюдение
	Январь	1	Разминка «Ой, что за народ?» выполнение движений под стихи		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогиче ское наблюдение
	Январь	1	Разминка «Ой, что за народ?» выполнение движений под стихи		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогиче ское наблюдение

Гимнастика для глаз							
	Январь	1	предупреждение утомления; укрепление глазных мышц; снятие напряжения; общее оздоровление зрительного аппарата		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
	Январь	1	«Лучик солнца» «Дождик»		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
	Январь	1	«Лучик солнца» «Дождик»		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
	Январь	1	«Ветер», «Снежинки»		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
	Февраль	1	Танец – игра «Мотылек»		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
	Февраль	1	Танец – игра «Мотылек»		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
Гимнастика на фитболах							
	Февраль	1	Упражнения на больших упругих мячах в различных исходных положениях: сидя на мяче, лёжа (на спине и животе), лёжа на коврик.		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
	Февраль	1	Упражнения на больших упругих мячах в различных исходных положениях: сидя на мяче, лёжа (на спине и животе), лёжа на		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогическое наблюдение

			коврике.				
	Февраль	1	Упражнения на больших упругих мячах в различных исходных положениях: сидя на мяче, лёжа (на спине и животе), лёжа на коврике.		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
	Февраль	1	Упражнения на больших упругих мячах в различных исходных положениях: сидя на мяче, лёжа (на спине и животе), лёжа на коврике..		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
	Февраль	1	Упражнения на больших упругих мячах в различных исходных положениях: сидя на мяче, лёжа (на спине и животе), лёжа на коврике.		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
	Февраль	1	Упражнения на больших упругих мячах в различных исходных положениях: сидя на мяче, лёжа (на спине и животе), лёжа на коврике.		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
Профилактика плоскостопия							
	Март	1	Упражнения в ходьбе: <ul style="list-style-type: none"> • на носках • на пятках 		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный	Педагогическое наблюдение

			<ul style="list-style-type: none"> • на наружной стороне стопы • с согнутыми пальцами ног • одна нога на пятке, другая на носке • ходьба «гусиным шагом» • ходьба с поворотом стоп, пятками наружу, носками внутрь 			зал	
	Март	1	<p>Упражнения в ходьбе:</p> <ul style="list-style-type: none"> • на носках • на пятках • на наружной стороне стопы • с согнутыми пальцами ног • одна нога на пятке, другая на носке • ходьба «гусиным шагом» • ходьба с поворотом стоп, пятками наружу, носками внутрь 		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
	Март	1	<ul style="list-style-type: none"> • перекат с пяток на носки и обратно • сведение и разведение пяток • сокращение стоп с продвижением вперед • из положения ноги вместе в положение ноги врозь разводя поочередно носки и пятки врозь и обратно • полуприседания и приседания • присед, стоя на гимнастической палке 		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
	Март	1	<ul style="list-style-type: none"> • перекат с пяток на носки и обратно • сведение и разведение пяток • сокращение стоп с продвижением вперед • из положения ноги вместе в положение ноги врозь разводя поочередно носки и пятки врозь и обратно • полуприседания и приседания 		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогическое наблюдение

			<ul style="list-style-type: none"> • присед, стоя на гимнастической палке 				
	Март	1	<ul style="list-style-type: none"> • пережат с пяток на носки и обратно • сведение и разведение пяток • сокращение стоп с продвижением вперед • из положения ноги вместе в положение ноги врозь разводя поочередно носки и пятки врозь и обратно • полуприседания и приседания • присед, стоя на гимнастической палке 		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
	Март	1	Упражнения и игры с предметами		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
	Март	1	Упражнения и игры с предметами		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
	Март	1	Упражнения и игры с предметами		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
	Апрель	1	Упражнения и игры с предметами		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
	Апрель	1	Упражнения и игры с предметами		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
	Апрель	1	Упражнения и игры с предметами		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Беседа, опрос
Профилактика нарушения осанки							
	Апрель	1	Упражнения стоя у зеркала		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Беседа, опрос

	Апрель	1	Упражнения стоя у зеркала		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Беседа, опрос
	Апрель	1	Упражнения с предметами		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Беседа, опрос
	Апрель	1	Упражнения с предметами		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Беседа, опрос
	Апрель	1	Упражнения с предметами		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Беседа, опрос
	Май	1	Упражнения с предметами		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Беседа, опрос
	Май	1	Упражнения у вертикальной плоскости		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Беседа, опрос
	Май	1	Упражнения у вертикальной плоскости		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Беседа, опрос
	Май	1	Упражнения у вертикальной плоскости		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Беседа, опрос
	Май	1	Упражнения у вертикальной плоскости и координацию		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Беседа, опрос
	Май	1	Упражнения у вертикальной плоскости и координацию		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Беседа, опрос
	Май	1	Итоговая диагностика		индивидуальная	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогический контроль
	Май	1	Итоговая диагностика		индивидуальная	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогический контроль

Календарный учебный график 3 года обучения

№ п/п	дата	Количество часов	Содержание занятия	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
«Давайте познакомимся!»							
1.	Сентябрь	1	Знакомство с детьми Диагностика на начало года		Групповая /индивидуальная	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
	Сентябрь	1	Основные правила поведения в танцевальном зале, правила техники безопасности		Групповая /индивидуальная	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
Дыхательная гимнастика							
	Сентябрь	1	Учить детей дышать правильно. Учить делать вдох через нос и выдох через рот. <i>Укреплять мышцы дыхательной системы</i> Дыхательные упражнения: «Волшебные пузырьки», «Трубач», «Ветер» «Осенние паутинки» и др.		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	беседа
	Сентябрь	1	Учить детей дышать правильно. Учить делать вдох через нос и выдох через рот. <i>Укреплять мышцы дыхательной системы</i> Дыхательные упражнения: «Волшебные пузырьки», «Трубач», «Ветер» «Осенние паутинки» и др.		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Беседа
	Сентябрь	1	Учить детей дышать правильно. Учить делать вдох через нос и выдох через рот. <i>Укреплять мышцы дыхательной системы</i> Дыхательные упражнения:		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Беседа

			«Волшебные пузырьки», «Трубач», «Ветер» «Осенние паутинки» и др..				
Сентябрь	1	Учить детей дышать правильно. Учить делать вдох через нос и выдох через рот. <i>Укреплять мышцы дыхательной системы</i> Дыхательные упражнения: «Волшебные пузырьки», «Трубач», «Ветер» «Осенние паутинки» и др.		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Беседа	
Сентябрь	1	Учить детей дышать правильно. Учить делать вдох через нос и выдох через рот. <i>Укреплять мышцы дыхательной системы</i> Дыхательные упражнения: «Волшебные пузырьки», «Трубач», «Ветер» «Осенние паутинки» и др.		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Беседа	
Сентябрь	1	Учить детей дышать правильно. Учить делать вдох через нос и выдох через рот. <i>Укреплять мышцы дыхательной системы</i> Дыхательные упражнения: «Волшебные пузырьки», «Трубач», «Ветер» «Осенние паутинки» и др.		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Беседа	
Общеразвивающие упражнения							
Октябрь	1	Положение рук на талии, позиции ног: 1-я свободная, 2-я, 3-я свободная.		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Беседа	
Октябрь	1	Положение рук на талии, позиции ног: 1-я свободная, 2-я, 3-я свободная.		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Беседа	

Октябрь	1	Положение рук на талии, позиции ног: 1-я свободная, 2-я, 3-я свободная.		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Беседа
Октябрь	1	Положение рук на талии, позиции ног: 1-я свободная, 2-я, 3-я свободная.		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	беседа
Октябрь	1	Постановка корпуса, рук, ног и головы		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Беседа
Октябрь	1	Постановка корпуса, рук, ног и головы		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Беседа
Октябрь	1	Танец – игра «Мишки и мышки» Поскоки с ноги на ногу, притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед.		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	опрос
Октябрь	1	Танец – игра «Мишки и мышки» Поскоки с ноги на ногу, притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед.		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Опрос
Ноябрь	1	Танец – игра «Мишки и мышки» Поскоки с ноги на ногу, притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед.		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Опрос
Ноябрь	1	Танец – игра «Ребята и зверята» Умение правильно ориентироваться в пространстве. Совершенствование в исполнении		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Опрос

			выученных движений.				
Развитие мелкой моторики							
	Ноябрь	1	Упражнения с прищепками, бусинами, скручивание лент,		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	опрос
	Ноябрь	1	Упражнения с прищепками, бусинами, скручивание лент		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Опрос
	Ноябрь	1	Упражнения с прищепками, бусинами, скручивание лент		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Опрос
	Ноябрь	1	Упражнения с прищепками, бусинами, скручивание лент		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Опрос
	Ноябрь	1	Прокатывание шариков.		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Опрос
	Ноябрь	1	Игра «Тигр», «Узнай кто я№		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Опрос
Логоритмика							
	Декабрь	1	Разминка «Ой, что за народ?» выполнение движений под стихи		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Опрос
	Декабрь	1	Разминка «Ой, что за народ?» выполнение движений под стихи		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	опрос
	Декабрь	1	Разминка «Прогулка» Пробудить интерес к занятиям. Изучение танцевальной ходьбы		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
	Декабрь	1	Разминка		групповая	МАДОУ ЦРР	Педагогиче

			«Прогулка» Пробудить интерес к занятиям. Изучение танцевальной ходьбы			№ 19 музыкальный зал	ское наблюдение
	Декабрь	1	«Танцуем с матрешкой» Умение правильно ориентироваться в пространстве.		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогиче ское наблюдение
	Декабрь	1	«Танцуем с матрешкой» Умение правильно ориентироваться в пространстве.		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогиче ское наблюдение
	Декабрь	1	Разминка «Ой, что за народ?» выполнение движений под стихи		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогиче ское наблюдение
	Декабрь	1	Разминка «Ой, что за народ?» выполнение движений под стихи		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогиче ское наблюдение
	Январь	1	Танец «Веселые парочки» Умение правильно ориентироваться в пространстве.		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогиче ское наблюдение
	Январь	1	Разминка «Ой, что за народ?» выполнение движений под стихи		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогиче ское наблюдение
	Январь	1	Разминка «Ой, что за народ?» выполнение движений под стихи		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогиче ское наблюдение
	Январь	1	Разминка «Ой, что за народ?» выполнение движений под стихи		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогиче ское наблюдение

Гимнастика для глаз							
	Январь	1	предупреждение утомления; укрепление глазных мышц; снятие напряжения; общее оздоровление зрительного аппарата		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
	Январь	1	«Лучик солнца» «Дождик»		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
	Январь	1	«Лучик солнца» «Дождик»		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
	Январь	1	«Ветер», «Снежинки»		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
	Февраль	1	Танец – игра «Мотылек»		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
	Февраль	1	Танец – игра «Мотылек»		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
Гимнастика на фитболах							
	Февраль	1	Упражнения на больших упругих мячах в различных исходных положениях: сидя на мяче, лёжа (на спине и животе), лёжа на коврик.		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
	Февраль	1	Упражнения на больших упругих мячах в различных исходных положениях: сидя на мяче, лёжа (на спине и животе), лёжа на		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогическое наблюдение

			коврике.				
	Февраль	1	Упражнения на больших упругих мячах в различных исходных положениях: сидя на мяче, лёжа (на спине и животе), лёжа на коврике.		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
	Февраль	1	Упражнения на больших упругих мячах в различных исходных положениях: сидя на мяче, лёжа (на спине и животе), лёжа на коврике..		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
	Февраль	1	Упражнения на больших упругих мячах в различных исходных положениях: сидя на мяче, лёжа (на спине и животе), лёжа на коврике.		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
	Февраль	1	Упражнения на больших упругих мячах в различных исходных положениях: сидя на мяче, лёжа (на спине и животе), лёжа на коврике.		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
Профилактика плоскостопия							
	Март	1	Упражнения в ходьбе: <ul style="list-style-type: none"> • на носках • на пятках 		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный	Педагогическое наблюдение

			<ul style="list-style-type: none"> • на наружной стороне стопы • с согнутыми пальцами ног • одна нога на пятке, другая на носке • ходьба «гусиным шагом» • ходьба с поворотом стоп, пятками наружу, носками внутрь 			зал	
	Март	1	<p>Упражнения в ходьбе:</p> <ul style="list-style-type: none"> • на носках • на пятках • на наружной стороне стопы • с согнутыми пальцами ног • одна нога на пятке, другая на носке • ходьба «гусиным шагом» • ходьба с поворотом стоп, пятками наружу, носками внутрь 		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
	Март	1	<ul style="list-style-type: none"> • перекат с пяток на носки и обратно • сведение и разведение пяток • сокращение стоп с продвижением вперед • из положения ноги вместе в положение ноги врозь разводя поочередно носки и пятки врозь и обратно • полуприседания и приседания • присед, стоя на гимнастической палке 		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
	Март	1	<ul style="list-style-type: none"> • перекат с пяток на носки и обратно • сведение и разведение пяток • сокращение стоп с продвижением вперед • из положения ноги вместе в положение ноги врозь разводя поочередно носки и пятки врозь и обратно • полуприседания и приседания 		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогическое наблюдение

	Март		Упражнения и игры для партерной гимнастики		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
	Апрель		Упражнения и игры для партерной гимнастики		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
	Апрель		Упражнения и игры для партерной гимнастики		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
Профилактика нарушения осанки							
	Апрель	1	Упражнения стоя у зеркала		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Беседа, опрос
	Май	1	Упражнения стоя у зеркала		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Беседа, опрос
	Май	1	Упражнения с предметами		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Беседа, опрос
	Май	1	Упражнения с предметами		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Беседа, опрос
	Май	1	Упражнения с предметами		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Беседа, опрос
	Май	1	Упражнения с предметами		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Беседа, опрос
	Май	1	Упражнения у вертикальной плоскости		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Беседа, опрос
	Май	1	Итоговая диагностика		индивидуальная	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогический контроль
	Май	1	Итоговая диагностика		индивидуальная	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогический контроль

						зал	
--	--	--	--	--	--	-----	--

Календарный учебный график 4 года обучения

№ п/п	дата	Количество часов	Содержание занятия	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
«Давайте познакомимся!»							
1.	Сентябрь	1	Знакомство с детьми Диагностика на начало года		Групповая /индивидуальная	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
	Сентябрь	1	Основные правила поведения в танцевальном зале, правила техники безопасности		Групповая /индивидуальная	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
Дыхательная гимнастика							
	Сентябрь	1	Учить детей дышать правильно. Учить делать вдох через нос и выдох через рот. <i>Укреплять мышцы дыхательной системы</i> Дыхательные упражнения: «Волшебные пузырьки», «Трубач», «Ветер» «Осенние паутинки» и др.		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	беседа
	Сентябрь	1	Учить детей дышать правильно. Учить делать вдох через нос и выдох через рот. <i>Укреплять мышцы дыхательной системы</i> Дыхательные упражнения: «Волшебные пузырьки», «Трубач», «Ветер» «Осенние паутинки» и др.		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Беседа
	Сентябрь	1	Учить детей дышать правильно. Учить делать вдох через нос и выдох через рот. <i>Укреплять мышцы дыхательной системы</i>		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Беседа

			<p><i>системы</i></p> <p>Дыхательные упражнения: «Волшебные пузырьки», «Трубач», «Ветер» «Осенние паутинки» и др..</p>				
Сентябрь	1	<p>Учить детей дышать правильно. Учить делать вдох через нос и выдох через рот. <i>Укреплять мышцы дыхательной системы</i></p> <p>Дыхательные упражнения: «Волшебные пузырьки», «Трубач», «Ветер» «Осенние паутинки» и др.</p>		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Беседа	
Сентябрь	1	<p>Учить детей дышать правильно. Учить делать вдох через нос и выдох через рот. <i>Укреплять мышцы дыхательной системы</i></p> <p>Дыхательные упражнения: «Волшебные пузырьки», «Трубач», «Ветер» «Осенние паутинки» и др.</p>		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Беседа	
Сентябрь	1	<p>Учить детей дышать правильно. Учить делать вдох через нос и выдох через рот. <i>Укреплять мышцы дыхательной системы</i></p> <p>Дыхательные упражнения: «Волшебные пузырьки», «Трубач», «Ветер» «Осенние паутинки» и др.</p>		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Беседа	
Общеразвивающие упражнения							
Октябрь	1	<p>Положение рук на талии, позиции ног: 1-я свободная, 2-я, 3-я свободная.</p>		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Беседа	
Октябрь	1	<p>Положение рук на талии, позиции</p>		групповая	МАДОУ ЦРР № 19	Беседа	

			ног: 1-я свободная, 2-я, 3-я свободная.			музыкальный зал	
	Октябрь	1	Положение рук на талии, позиции ног: 1-я свободная, 2-я, 3-я свободная.		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Беседа
	Октябрь	1	Положение рук на талии, позиции ног: 1-я свободная, 2-я, 3-я свободная.		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	беседа
	Октябрь	1	Постановка корпуса, рук, ног и головы		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Беседа
	Октябрь	1	Постановка корпуса, рук, ног и головы		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Беседа
	Октябрь	1	Танец – игра «Мишки и мышки» Поскоки с ноги на ногу, притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед.		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	опрос
	Октябрь	1	Танец – игра «Мишки и мышки» Поскоки с ноги на ногу, притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед.		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Опрос
	Ноябрь	1	Танец – игра «Мишки и мышки» Поскоки с ноги на ногу, притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед.		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Опрос
	Ноябрь	1	Танец – игра «Ребята и зверята» Умение правильно ориентироваться в		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Опрос

			пространстве. Совершенствован ие в исполнении выученных движений.				
Развитие мелкой моторики							
	Ноябрь	1	Упражнения с прищепками, бусинами, скручивание лент,		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	опрос
	Ноябрь	1	Упражнения с прищепками, бусинами, скручивание лент		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Опрос
	Ноябрь	1	Упражнения с прищепками, бусинами, скручивание лент		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Опрос
	Ноябрь	1	Упражнения с прищепками, бусинами, скручивание лент		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Опрос
	Ноябрь	1	Прокатывание шариков.		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Опрос
	Ноябрь	1	Игра «Тигр», «Узнай кто я№		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Опрос
Логоритмика							
	Декабрь	1	Разминка «Ой, что за народ?» выполнение движений под стихи		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Опрос
	Декабрь	1	Разминка «Ой, что за народ?» выполнение движений под стихи		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	опрос
	Декабрь	1	Разминка «Прогулка» Пробудить интерес к занятиям. Изучение		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогиче ское наблюдение

			танцевальной ходьбы				
Декабрь	1		Разминка «Прогулка» Пробудить интерес к занятиям. Изучение танцевальной ходьбы		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогиче ское наблюдение
Декабрь	1		«Танцуем с матрешкой» Умение правильно ориентироваться в пространстве.		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогиче ское наблюдение
Декабрь	1		«Танцуем с матрешкой» Умение правильно ориентироваться в пространстве.		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогиче ское наблюдение
Декабрь	1		Разминка «Ой, что за народ?» выполнение движений под стихи		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогиче ское наблюдение
Декабрь	1		Разминка «Ой, что за народ?» выполнение движений под стихи		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогиче ское наблюдение
Январь	1		Танец «Веселые парочки» Умение правильно ориентироваться в пространстве.		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогиче ское наблюдение
Январь	1		Разминка «Ой, что за народ?» выполнение движений под стихи		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогиче ское наблюдение
Январь	1		Разминка «Ой, что за народ?» выполнение движений под стихи		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогиче ское наблюдение
Январь	1		Разминка «Ой, что за народ?» выполнение движений под стихи		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогиче ское наблюдение

Гимнастика для глаз							
	Январь	1	предупреждение утомления; укрепление глазных мышц; снятие напряжения; общее оздоровление зрительного аппарата		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
	Январь	1	«Лучик солнца» «Дождик»		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
	Январь	1	«Лучик солнца» «Дождик»		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
	Январь	1	«Ветер», «Снежинки»		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
	Февраль	1	Танец – игра «Мотылек»		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
	Февраль	1	Танец – игра «Мотылек»		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
Гимнастика на фитболах							
	Февраль	1	Упражнения на больших упругих мячах в различных исходных положениях: сидя на мяче, лёжа (на спине и животе), лёжа на коврике.		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
	Февраль	1	Упражнения на больших упругих мячах в различных исходных положениях: сидя на мяче, лёжа (на спине и животе), лёжа на		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогическое наблюдение

			коврике.				
Февраль	1	Упражнения на больших упругих мячах в различных исходных положениях: сидя на мяче, лёжа (на спине и животе), лёжа на коврике.		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогическое наблюдение	
Февраль	1	Упражнения на больших упругих мячах в различных исходных положениях: сидя на мяче, лёжа (на спине и животе), лёжа на коврике..		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогическое наблюдение	
Февраль	1	Упражнения на больших упругих мячах в различных исходных положениях: сидя на мяче, лёжа (на спине и животе), лёжа на коврике.		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогическое наблюдение	
Февраль	1	Упражнения на больших упругих мячах в различных исходных положениях: сидя на мяче, лёжа (на спине и животе), лёжа на коврике.		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогическое наблюдение	
Профилактика плоскостопия							
Март	1	Упражнения в ходьбе: <ul style="list-style-type: none"> • на носках • на пятках 		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный	Педагогическое наблюдение	

			<ul style="list-style-type: none"> • на наружной стороне стопы • с согнутыми пальцами ног • одна нога на пятке, другая на носке • ходьба «гусиным шагом» • ходьба с поворотом стоп, пятками наружу, носками внутрь 			зал	
	Март	1	<p>Упражнения в ходьбе:</p> <ul style="list-style-type: none"> • на носках • на пятках • на наружной стороне стопы • с согнутыми пальцами ног • одна нога на пятке, другая на носке • ходьба «гусиным шагом» • ходьба с поворотом стоп, пятками наружу, носками внутрь 		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
	Март	1	<ul style="list-style-type: none"> • перекат с пяток на носки и обратно • сведение и разведение пяток • сокращение стоп с продвижением вперед • из положения ноги вместе в положение ноги врозь разводя поочередно носки и пятки врозь и обратно • полуприседания и приседания • присед, стоя на гимнастической палке 		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
	Март	1	<ul style="list-style-type: none"> • перекат с пяток на носки и обратно • сведение и разведение пяток • сокращение стоп с продвижением вперед • из положения ноги вместе в положение ноги врозь разводя поочередно носки и пятки врозь и обратно • полуприседания и приседания 		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогическое наблюдение

	Март		Упражнения и игры для партерной гимнастики		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
	Апрель		Упражнения и игры для партерной гимнастики		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
	Апрель		Упражнения и игры для партерной гимнастики		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
Профилактика нарушения осанки							
	Апрель	1	Упражнения стоя у зеркала		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Беседа, опрос
	Май	1	Упражнения стоя у зеркала		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Беседа, опрос
	Май	1	Упражнения с предметами		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Беседа, опрос
	Май	1	Упражнения с предметами		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Беседа, опрос
	Май	1	Упражнения с предметами		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Беседа, опрос
	Май	1	Упражнения с предметами		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Беседа, опрос
	Май	1	Упражнения у вертикальной плоскости		групповая	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Беседа, опрос
	Май	1	Итоговая диагностика		индивидуальная	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогический контроль
	Май	1	Итоговая диагностика		индивидуальная	МАДОУ ЦРР № 19 музыкальный зал	Педагогический контроль

						зал	
--	--	--	--	--	--	-----	--

Раздел программы «Воспитание»

Воспитание в физическом развитии — это формирование первичных ценностных представлений (понимания того, «что такое хорошо и что такое плохо» в области здоровьесбережения); формирование положительной мотивации (стремление к здоровому образу жизни и пр.

В центре программы воспитания в соответствии с ФГОС дошкольного образования находится социально-коммуникативное развитие воспитанников. Одним из результатов реализации программы станет приобщение обучающихся к культуре, правилам и нормам поведения в российском обществе.

Программа направлена на достижение воспитанниками целевых ориентиров ФГОС дошкольного образования:

- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности — игре, общении; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- ребенок обладает установкой положительного отношения к самому себе (своему здоровью); активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх;
- ребенок проявляет любознательность;
- ребенок эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий;
- ребенок стремится проявлять самостоятельность в игровом поведении; • стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях, появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого.

Работа с родителями или законными представителями дошкольников осуществляется для более эффективного достижения цели воспитания культуры здоровьесбережения, которое обеспечивается согласованием позиций семьи и образовательной организации в данном вопросе.

На групповом уровне:

- реализуются образовательные проекты в области здоровьесбережения совместно с семьей на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

На индивидуальном уровне:

- индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей.

План воспитательной работы

1. Сформированность активной позиции в физическом развитии и воспитании ребенка.

№	Содержание работы, мероприятия	Срок выполнения	Ответственный
Мониторинг			
	Оценка физического развития детей. Комплектование кружка «Крепыши».	сентябрь-октябрь	инструктор по физической культуре
2. Работа с педагогами.			
1.	Регулярно информировать о спортивных мероприятиях в детском саду.	в течение года	инструктор по физкультуре
2.	Консультировать по индивидуальной работе с детьми и с детьми с ОВЗ в целях развития физических качеств	в течение года	инструктор по физической культуре
3.	Участие в педагогических советах ДОУ	в течении года	по плану
4.	Дополнительное образование: кружок «Крепыши». Открытый показ.	март апрель	инструктор по физической культуре
5.	Подготовка совместных праздников и развлечений.	сентябрь-май	инструктор по физической культуре, специалисты
6.	Беседы на темы: «Наша безопасность» « Я и моя семья» « С чего начинается Родина» « Новый год у ворот» «Зимние забавы»	в течении года	инструктор по физической культуре, воспитатели

	«День защитника Отечества» « О любимых мамах и бабушках»		
3. Работа с родителями.			
1.	Привлечение родителей к участию в запланированных мероприятиях.	в течении года	инструктор по физкультуре, воспитатели групп дошкольного возраста, музыкальный руководитель.
2.	Участие в родительских собраниях по вопросу информирования родителей о физическом развитии и физической подготовленности детей	в течении года	Инструктор по физической культуре, воспитатели
3.	Индивидуальные беседы по результатам мониторинга по физическому развитию.	октябрь май	инструктор по физкультуре
5. Организационно-методическая работа			
1.	Наработка материала по самообразованию. Тема: «Народные подвижные игры, их значение в физическом и нравственном воспитании дошкольников»	в течение года	инструктор по физкультуре, воспитатели
2.	Корректировка образовательной программы по физическому воспитанию, перспективное планирование, подготовка материала и проверка оборудования	сентябрь-октябрь	инструктор по физкультуре

3.	Заполнение листов здоровья	сентябрь-октябрь	инструктор по физкультуре, медицинская сестра
----	----------------------------	------------------	---

Условия реализации программы

Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка

1) уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;

2) использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);

3) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

4) поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;

5) поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;

6) возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;

7) защита детей от всех форм физического и психического насилия;

8) поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность

Организация предметно-пространственной развивающей среды.

К организации предметно-пространственной среды относятся условия, обеспечивающие качество уровня развития у дошкольников физкультурно-спортивных навыков:

- спортивный зал, спортивная площадка;

-наличие музыкальной аппаратуры, музыкальный центр, компьютер, мультимедиаплеер;

-наличие музыкально-дидактических игр, пособий и атрибутов к занятиям;

Кадровые условия реализации программы:

Участниками образовательного процесса, реализующими выполнение данной программы, являются:

- педагог дополнительного образования, инструктор по физической культуре.

Материально - техническое и методическое обеспечение

Занятия проводятся в спортивном зале.

1. Технические средства обучения (звуковые):

музыкальный центр;
 мультимедийная система;
 дорожки для проведения закаливающих процедур (с пуговицами, с верёвкой, с карандашами, с крышками и т.д), мячи, скакалки, мячи, массажные коврики.

Методическое обеспечение Программы:

Методика составления комплексов, как и обычное физкультурное занятие, состоит из трех частей.

В *подготовительную часть* включают несложные общеразвивающие и корригирующие упражнения. Темп выполнения – медленный, умеренный и средний, дозировка – 6-8 повторений. В *основную часть* входят специальные упражнения из положения, лежа на спине, на боку и на животе. В этих положениях легче следить за выпрямленным телом, мышцы не испытывают длительной статической нагрузки, как при держании тела в положении стоя и сидя. Для профилактики плоскостопия используют упражнения с мелкими предметами (карандашами, игрушками от киндер-сюрприза, детали мелкого конструктора и др.), предлагают детям захватывать предметы пальцами ног; рисовать, зажав карандаш пальцами ног. Дозировка упражнений зависит от возраста детей, в среднем – 8-16 раз. Все упражнения обязательно выполняются в обе стороны. Во время физической нагрузки важно научить ребенка правильно дышать через нос, совершенно свободно, без малейшего напряжения. *Заключительная часть* строится из упражнений на расслабление (релаксацию), выполняемых в и. п. лежа на спине, дыхательных упражнений и специальных – на ощущение правильной осанки или подвижной игре малой активности.

Дозировка упражнений зависит от возраста детей: для детей 4-5 лет каждое упражнение в среднем повторяется 6-8 раз, для детей 5-6 лет каждое упражнение повторяется 8-10 раз, 6-7 лет 10-12раз. Упражнения чередуются с более длительными и разнообразными паузами отдыха.

Моторная плотность занятий может быть невысокой – это обусловлено тем, что учитывается индивидуальный характер выполнения каждого упражнения. Дозировка увеличивается постепенно, по мере освоения техники выполнения.

С детьми 4-5 лет при обучении физическим упражнениям используем показ, имитацию, зрительные, слуховые ориентиры. Словесные приемы сочетаются с показом и помогают уточнить технику упражнений.

С детьми 5-7 лет с расширением двигательного опыта детей увеличивается роль словесных приемов (объяснения, команды и др.) без сопровождения показом, применяем словесные наглядные пособия (фотография, рисунки).

Для сохранения ритма и темпа движений при выполнении упражнений применяются:

- ритмическое музыкальное сопровождение;
- четкие команды;
- звуковой сигнал.

Все занятия с детьми проводятся в игровой форме, используя упражнения, которые имитируют движения животных (например «кошечка», «змея») или других, не менее симпатичных объектов (например «самолет», «лодочка»), которые выполняются детьми совместно с инструктором по физической культуре. Корректирующая гимнастика и подвижные игры проводятся с использованием спортивного оборудования коррекционного характера.

Для детей 5-7 лет комплексы упражнений усложняются, используются задания по карточкам-схемам, наглядные пособия, загадки, соответствующие сюжету комплекса.

Для всех возрастных групп на занятие применяется художественное слово. Все это способствует повышению интереса и активности детей, а, следовательно, более качественному выполнению упражнений.

Во время выполнения упражнений следует следить за дыханием ребенка.

На занятиях у детей применяется не только корректирующая гимнастика, но и фитбол-гимнастика, занятия в «сухом бассейне», с нестандартным оборудованием и на тренажерах: «Твистер», «Бегущая по волнам», «Скамья для пресса», мини батуты.

Когда дети разучат все упражнения на снарядах и тренажерах, занятия проводятся в форме круговой тренировки. Круговая тренировка обеспечивает индивидуально-максимальную нагрузку на каждого ребенка. Он сам задает темп и регулирует нагрузку. Задача педагога – создать условия, настроить, проследить, подсказать, направить, скорректировать движение, то есть обеспечить индивидуально-дифференцированный подход к каждому ребенку, учитывая его особенности

На занятиях используются подвижные игры, направленные на формирование навыка правильной осанки и на укрепление мышц туловища и ног.

Проводится самомассаж в игровой форме.

1. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. М., «ТЦ Сфера», 2006

2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие, М., «ГЦ Сфера», 2007.
3. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
4. Орел В.И., Агаджанова С.Н. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. Учебное пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
5. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Физкульт – привет минуткам и паузам! Методическое пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
6. Степаненкова Э. Методика физического воспитания. М., Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005.
7. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Учебное пособие, М., «Гном и Д.», 2008

Формы аттестации

Мониторинг освоения содержания образовательной области «Физическое развитие» детей дошкольного возраста

При реализации Программы может проводиться оценка индивидуального физического развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (Оценки индивидуального физического развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

1. Индивидуализация образования (в том числе поддержка ребенка, построение его образовательной траектории или профессиональная коррекция особенностей его развития);
2. Оптимизация работы с группой детей.

С помощью средств мониторинга образовательного процесса можно оценить степень продвижения дошкольника в образовательной программе. Мониторинг детского физического развития осуществляется с использованием критериальных диагностических методик и тестовых методов.

На основе проведенных методик составляется индивидуальная карта развития каждого ребенка и выстраивается индивидуальная траектория развития.

Инструментарий для проведения мониторинга педагог разрабатывает самостоятельно. Примерные диагностические задания разработанные творческой группой ГМО «Физическое развитие детей дошкольного возраста» ГО Красноуфимск на основе программы «От рождения до школы» НЕ Вераксы, ТС Комаровой, МА Васильевой:

Ориентировочные показатели физической подготовленности детей 3-4 года
(утверждено Постановлением Правительства РФ 29 декабря 2001 г. № 916)

№	Наименование показателя	Пол	3 года	4 года
1.	Бросок набивного мяча (см)	мальчики	110-150	140 - 180
		девочка	100 - 140	130 - 175
2.	Прыжок в длину с места (см)	мальчики	60-85	70-95
		девочки	55 -80	70 -90
3.	Наклон туловища вперед из положения стоя (см от нулевой отметки)	мальчики	1 -3	2 -5
		девочки	2 -6	5 -8
4.	Бег на дистанцию 10 метров с хода (с)	мальчики	7,8 – 7,5	5,5 – 5,0
		девочки	8,0 – 7,6	5,7 – 5,2

Ориентировочные показатели физической подготовленности детей 4 - 5 лет.
(утверждено Постановлением Правительства РФ 29 декабря 2001г. №916)

Бросок набивного мяча (масса-1кг)		Прыжок в длину с места		Бег на дистанцию 10 м с хода		Челночный бег 3x10 м		Наклон туловища в перед		Подъем туловища в сед (за 30 с)	
мальч ики	дево чки	мальч ики	дево чки	мальч ики	дево чки	мальч ики	дево чки	мальч ики	дево чки	мальч ики	дево чки
140-180	130-175	75-95 см	70-90 см	5,5-5,0 с	5,7-5,2 с	9,5-11,0 с	9,8-11,5 с	2-5 см	5-8 см	6-8 раз	4-6 раз

Ориентировочные показатели физической подготовленности детей 6 - 7 лет.
(утверждено Постановлением Правительства РФ 29 декабря 2001г. №916)

Бросок набивного мяча (масса-1кг)		Прыжок в длину с места		Бег на дистанцию 10 м с хода		Челночный бег 3x10 м		Наклон туловища в перед		Подъем туловища в сед (за 30 с)	
мальч ики	дево чки	мальч ики	дево чки	мальч ики	дево чки	мальч ики	дево чки	мальч ики	дево чки	мальч ики	дево чки
242-360	193-350	86,0-123,0	94,0-122,4	5,6-7,5	6,0-7,5	11,0-8,0	10,5-8,5	2-5 см	5-8 см	6-8 раз	4-6 раз

Краткое описание структуры занятия

Вводная часть:

Цель: повысить эмоциональное состояние детей, активизировать их внимание, подготовить организм к нагрузкам основной части;

Содержание: строевые упражнения, различные виды ходьбы, и бега, прыжки, упражнения для коррекции осанки и профилактики плоскостопия, обучение правильному дыханию, построения и перестроения.

Основная часть:

- **Общеразвивающие упражнения** для развития и укрепления мышц плечевого пояса, живота и спины, ног, для гибкости позвоночника. **Цель:** обеспечивает тренировку всех мышц, способствует воспитанию хорошей осанки, подготавливает организм к дальнейшим нагрузкам.

- **Обучение детей основным видам движений.**

Цель: способствует развитию всех физических качеств дошкольников. Задачи и объем для каждой возрастной группы определен Программой воспитания и обучения в детском саду.

- **Подвижная игра.**

Цель: обогащает двигательный режим, способствует развитию всех физических качеств – силы, ловкости, выносливости, быстроты реакции, тренировке тормозных процессов, дает максимальную двигательную разрядку.

Заключительная часть:

Цель: восстановление частоты сердечного пульса, подведение педагогического итога занятия.

Содержание: малоподвижная или спокойная игра, физические упражнения с постепенным снижением темпа, заключительная ходьба с замедлением темпа, упражнения на восстановление дыхания.

Способы обучения основным видам движений.

Поточный способ:

Предусматривает выполнение упражнений по очереди, что неизбежно приводит к ожиданию тем более продолжительному, чем больше детей в группе. Разновидностью поточного способа является круговой, когда дети выполняют друг за другом не одно, а серию упражнений, повторяя каждую серию 4-6 раз. Этот способ применяется не для разучивания, а в основном для закрепления двигательных навыков и развития физических качеств.

Фронтальный способ

Предполагает выполнение одного и того же упражнения всеми детьми одновременно, что исключает или сокращает до минимума ожидание. Такой

способ требует соответствующей организации, так как контроль за правильностью выполнения движения несколькими затруднен.

Групповой способ

Формируется 2-3 подгруппы детей, каждая получает свое задание. С одной проводится обучение запланированному движению, остальным предлагается выполнение уже знакомых, не требующих страховки упражнений. При использовании данного способа повышается общая и моторная плотность занятия, обеспечивается целесообразная, постепенно нарастающая динамика пульса, появляется возможность закрепления навыков при повторении упражнений. Преимущество способа состоит в возможности разделения детей на подгруппы с учетом их двигательной подготовленности, что в известной мере индивидуализирует занятия. Групповой способ целесообразен в работе со старшими дошкольниками.

Определение физической нагрузки на физкультурном занятии.

Физическая нагрузка определяется по динамике пульса. Правильно построенное занятие с достаточной степенью нагрузки характеризуется его учащением:

- после вводной части не менее чем на 20-25 %,
- после развивающих упражнений - не менее чем на 50%,
- после обучения основным движениям – не менее чем на 25 %,
- после подвижной игры – до 70-90 %.

В конце занятия пульс либо восстанавливается до исходного уровня, либо превышает его на 15-20 % .

Наглядно иллюстрирует сдвиги пульса в процессе занятия физиологическая кривая. На горизонтальной оси откладывается время в минутах, на вертикальной – прирост пульса. Своеобразие физиологической кривой определяется характером занятия. Для занятия обучающего плана физиологическая кривая двухвершинная. Она несколько снижается во время обучения основным движениям, так как при этом за счет объяснений, показа, контроля выполнения движения заметно уменьшается двигательный компонент и, следовательно, частота сердечных сокращений. **Глубокое снижение кривой до исходного показателя недопустимо, поскольку в этом случае сердечно-сосудистая система оказывается неподготовленной к массивной нагрузке, предъявляемой следующей подвижной игрой , и реагирует на неё перевозбуждением пульса.**

Определение частоты сердечных сокращений используется для выявления тренирующего эффекта физкультурного занятия. Этот показатель рассчитывается путем суммирования частоты сердечных сокращений по окончании вводной части занятия, общеразвивающих упражнений, обучения основным движениям, подвижной игры, заключительной части и деления этой суммы на количество замеров.

В группе 3-4-х летнего возраста тренирующий эффект обеспечивают занятия, дающие среднюю частоту сердечных сокращений в минуту не более 130- 140 ударов,

В старших группах (5-7 лет) – не менее 140-150 ударов.

Формы организации и проведения занятий.

- учебное занятие;
- открытое занятие;
- беседа;
- игра;
- экскурсия;
- спортивное соревнование;
- занятие-праздник;

Методы:

1. Словесный метод используется при беседе, рассказе, чтении книги, при анализе музыкального или художественного произведения.
2. Наглядный метод используется при показе репродукций, фотографий, видеоматериалов.
3. Практический – это упражнения, тренинг.

Список литературы:

1. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. М., «ТЦ Сфера», 2006
2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие, М., «ТЦ Сфера», 2007.
3. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
4. Орел В.И., Агаджанова С.Н. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. Учебное пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
5. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Физкульт – привет минуткам и паузам! Методическое пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
6. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2000. - 220 с.