

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №213»
(МБДОУ «Детский сад №213»)

ПРИНЯТО
на заседании Педагогического совета
МБДОУ «Детский сад №213»
протокол № 1 от 22.08.2024



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ПЛАСТИЧЕСКИЙ БАЛЕТ»
Возраст обучающихся 4-5 лет
Возраст обучающихся 5-6 лет
Возраст обучающихся 6-7 лет
Срок реализации: 7 месяцев 3 недели

Автор-составитель:
Меженкова С.А.,
инструктор по физической
культуре

Барнаул 2024

Содержание		Страница
1	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1.	Актуальность Программы	3
1.2.	Новизна Программы	3
1.3.	Цель и задачи Программы	3
1.4.	Принципы формирования Программы	4
1.5.	Характеристика особенностей физического развития детей дошкольного возраста 4-5 лет, 5-6 лет, 6-7 лет.	4
1.6.	Планируемые результаты освоения Программы	7
2	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	7
2.1.	Календарно-тематическое (комплексно-тематическое) планирование в физкультурно-спортивной деятельности по обеспечению физического развития воспитанников в рамках реализации Программы	7
2.2.	Мониторинг освоения программного материала	19
3	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	19
3.1.	Материально-техническое обеспечение Программы	19
3.2.	Методическое обеспечение Программы	20
3.3.	Время реализации Программы	20
3.4.	Формы аттестации	20
3.5.	Оценочные материалы	20
4.	Календарный учебный график платных образовательных услуг на 2024/2025 учебный год	21
5.	Учебный план платных образовательных услуг на 2024/2025 учебный год	22
6.	Лист изменений и дополнений	23

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Актуальность Программы

В настоящее время в связи с тревожной тенденцией ухудшения здоровья детей существует потребность в успешной интеграции профилактических и оздоровительных технологий в образовательный процесс Учреждения. Пластический балет-это новая система физического воспитания, спортивной тренировки коррекции, оздоровления и творческого самовыражения детей. Стиль работы оказывает на детей колоссальное положительное физическое, психическое и эмоциональное воздействие.

Слово «пластический» отражает характер движений, все движения, преимущественно в начале программы, плавные, мягкие, пластичные. Они словно растягиваются во времени. Из программы должны быть исключены быстрые, резкие, инерционные движения, особенно в позвоночном столбе. Предлагаемый стиль движений характерен для космонавтов, находящихся в невесомости, или водолазов,двигающихся в морских глубинах.

Слово «балет» сразу подчеркивает, что физические упражнения выполняются под соответствующую музыку, с использованием элементов хореографии. Это эстетическая составляющая двигательной активности детей. В нее входит, во-первых, знакомство с красивой классической и современной музыкой, желательно инструментальной. Здесь также можно говорить о восприятии музыки, о ее понимании, о рождающихся при прослушивании ассоциациях, зрительных картинах, образах. Далее следует выразить движениями характер музыки, для этого в каждой программе подбираются игровые образы, например цветы, дельфины, морские волны, водоросли, лодочки. Движения в пластическом балете должны быть красивыми, изящными, законченными, с сохранением необходимых поз, жестов, мимики. У детей развивается чувство ритма, столь важное в хореографии и спорте.

Ключевые моменты этой системы выражаются в десятки заповедях двигательного развития дошкольников:

1. Следует логике природы (педагогика должна быть естественной - постепенное увеличение нагрузки от упражнений лежа- к ходьбе, бегу, прыжкам).
2. Физическое воспитание дошкольников должно происходить по развивающей спирали.
3. Педагогический «спидометр», или творчество педагога в подборе общеразвивающих упражнений.
4. Деление занятия на три части должно быть не формальным, а по физиологической сути.
5. Театр физического воспитания дошкольников, а не обыкновенные физические упражнения (играя - оздоравливать, играя- воспитывать, играя-развивать, играя- обучать).
7. Положительная светлая энергия радости и удовольствия (физическое воспитание должно заряжать детей положительными эмоциями).

8. Двигательный портрет дошкольника "рисует" методика игрового тестирования.
9. Создай тренажеры сам.
10. Здоровье здоровых требует профилактики и коррекции.

1.2. Новизна Программы

Новизна программы состоит в том, что она направлена не только на развитие у детей мотивации к двигательной активности и совершенствование физических показателей, но и на развитие качеств личности, необходимых для общения в группе (общительности, эмоциональной устойчивости, самостоятельности, смелости, уверенности в себе, высокого самоконтроля, адекватной самооценки), а также на формирование позитивных норм поведения и основ коммуникативной культуры.

Программа предназначена для детей дошкольного возраста от 4 до 7 лет. В этот период совершенствуются основные функции организма, осваиваются жизненно необходимые двигательные умения, навыки и физические качества. Ребенок дошкольного возраста чувствует мышечную радость и любит движения, это помогает ему пронести через всю жизнь потребность в движениях, приобщится к спорту и здоровому образу жизни. К семи годам развивается способность переносить статические нагрузки, сформированы умения самостоятельно и творчески использовать накопленный арсенал двигательных средств. Двигательная деятельность должна стать естественной потребностью ребенка от нее зависит готовность к обучению в школе, и самое главное - его здоровье. Одной из важной отличительной особенностью данной программы является тесная связь с родителями обучающихся, вовлечение их в творческий процесс обучения.

1.3. Цель и задачи Программы

Развитие двигательной деятельности у детей дошкольного возраста с использованием элементов пластического балета.

Задачи:

- Способствовать развитию опорно-двигательного аппарата (формировать правильную осанку, обеспечить профилактику плоскостопия); развитию психических качеств: внимания, памяти, воображения, умственных способностей; развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- Упражнять детей в удерживании статических поз до 15- 20 секунд.
- Сопоставлять название основных поз с моделями их реализации .
- Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость координационные способности в соответствии с возрастными особенностями;

- Обогащать двигательный опыт для развития мышечной силы, гибкости, выносливости; скоростных, силовых и координационных способностей посредством пластического балета;
- Поддерживать инициативу детей в двигательной деятельности, эмоционального самовыражения, раскрепощённости и творчестве в движении;

1.4. Принципы формирования Программы

- Доступность: учёт возрастных особенностей; адаптированность материала к возрасту детей;
- Систематичность и последовательность: постепенная подача материала от простого к сложному; частое повторение усвоенных упражнений и комплексов;
- Наглядность;
- Динамичность;
- Дифференциация: учёт возрастных и физиологических особенностей; создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждого ребенка.

1.5. Характеристика особенностей физического развития детей дошкольного возраста 4-5 лет, 5-6 лет, 6-7 лет.

Возрастная группа от 4 до 5 лет

В возрасте 4-5 лет у детей происходит изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка. Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела – 1,5-2 кг.

Рост (средний) мальчиков в 4 года – 100,3 см, 5 лет – 107,5 см. Рост (средний) девочек 4 года – 99,7 см, 5 лет – 106,1 см.

Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в 4 года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять – 17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

Опорно-двигательный аппарат.

В связи с особенностями развития строения скелета детям 4 – 5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Сила кисти правой руки от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков – от 5,9 до 10 кг, у девочек – от 4,8 – 8,3 кг.

Органы дыхания.

К 5 годам брюшной тип дыхания начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см в кубе), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. К 4 – 5 годам увеличивается подвижность грудной клетки, более частые, чем у взрослого, дыхательные движения.

Сердечно-сосудистая система.

Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29. Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. О реакции организма на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений.

Высшая нервная деятельность.

К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений, рисования, конструирования и даже одевания. На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдение правил поведения. Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т.д.

Возрастная группа от 5 до 6 лет

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет.

В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера.

Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают

наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).

К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком. В старшем возрасте продолжают совершенствоваться культурно-гигиенические навыки: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности.

Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

Возрастная группа от 6 до 7 лет

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения»; за один год ребенок может вырасти до 7 - 10 см. Средний рост в 5 лет составляет 106-107 см, а масса тела -17-18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц – 200г, а роста – 0,5см.

Опорно-двигательный аппарат.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к 5-6 годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития не одинаковы. Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3-4 лет и к 6 годам не окончено, что необходимо учитывать при проведении занятий по физической культуре.

Позвоночный столб ребенка 5-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, при неблагоприятных условиях осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков может образоваться грыжа. У детей 5-7 лет наблюдается незавершенность стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большого, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания.

В развитии мышц выделяют несколько этапов, среди которых - возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Основным проявлением двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия пропорцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и

площади опоры. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторые преимущество перед мальчиками.

1.6. Планируемые результаты освоения Программы

Благодаря методике пластического балета у детей среднего и старшего дошкольного возраста повысится интерес к выполнению физических упражнений.

- Развивается мышечный корсет. Совершенствуется гибкость тела дошкольников, уменьшится число детей с плоскостопием, неправильной осанкой, проблемами опорно - двигательного аппарата.
- У детей активизируются мыслительные процессы.
- Развиваются положительные качества личности: настойчивость, целеустремленность, самостоятельность и творчество.
- Происходит естественное развитие организма ребенка и привитие потребности заботиться о своем здоровье. У детей исчезают комплексы, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Календарно-тематическое (комплексно-тематическое) планирование в физкультурно-спортивной деятельности по обеспечению физического развития воспитанников в рамках реализации Программы

Период выполнения	Название комплекса	Цель, Задачи	Реализация комплекса	Кол-во занятий
Октябрь	Диагностика физической подготовленности	Провести диагностику физической подготовленности каждого ребенка, определить его физические особенности.	Упражнения на гибкость, правильность выполнения общеразвивающих упражнений	1
	«Здравствуй, солнышко!»	Повторить (разучить) простые упражнения на растяжку	- корригирующая ходьба; - легкий бег; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - подвижная игра	1

			«Листопад»; -релаксация «На краю неба»	
	«Первый снег»		- подвижная игра «Солнечные зайчики»; - ходьба по массажным дорожкам.	1
	«На лужайке»		- Подвижная игра «Бабочки и пчелы» - релаксация «Солнечный денёк»	1
	«Веселый зоопарк»	способствовать психоэмоциональной регуляции организма; оказывать благоприятное воздействие на состояние всего организма.	- Подвижная игра «Веселый зоопарк» - релаксация «Африка»	1
	«Осенний рисунок» Упражнения комплекса: Дерево, солнце, дуб, домик, ель, маленькая елочка, ласточка, петушок, рыбка, змея, ласковая кошечка, жучок, звездочка	Закреплять двигательные навыки правильного выполнения игровых движений с элементами стретчинга	- корригирующая ходьба; - легкий бег; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Листопад»; -релаксация «Небесные рисунки» просмотр слайдов с фотографиями облаков	1
Итого занятий в месяц				6

Ноябрь	«Оранжевая страна» Упражнения комплекса: Солнышко, зернышко, дерево, ель, веточка, ящерица, змея, кузнечик.	Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; способствовать укреплению мышечного тонуса; способствовать психоэмоциональной регуляции организма; оказывать благоприятное воздействие на состояние всего организма.	- корригирующая ходьба; - легкий бег; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Музыкальный домик»; - ходьба по массажным дорожкам.	2
	Комплекс 1. Дерево Звездочка Домик Ракета Самолет Самолет взлетает Солнечные лучики Ванька – встанька Волна	Знакомить с новыми элементами игрового стретчинга, закреплять навыки их правильного выполнения	- упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Из круга вышибала»; - ходьба по массажным дорожкам. - самомассаж стоп и ладоней	2
	Игровая деятельность	Закреплять двигательные навыки правильного выполнения игровых движений с элементами стретчинга	- упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - подвижная игра «День и ночь»; - ходьба по массажным дорожкам. - самомассаж стоп и ладоней	2
	«Сказка о том, как появился	Развивать мышечную силу,	- корригирующая ходьба;	1

	<p>на Алтае ленточный бор» Упражнения комплекса: ель, маленькая елочка, ручей, дерево, зернышко, солнышко, веточка, березка, месяц, ученик, звездочка, дерево.</p>	<p>способствовать выравниванию осанки, развивать чувство ритма, снять закомплексованнос ть</p>	<p>- легкий бег; -упражнения на растяжку - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Медвежий торжок» - релаксация «Голос леса».</p>	
Итого занятий в месяц				7
Декабрь	<p>«Сказка о том, как появилась Обь» Упражнения комплекса: ласточка, солнышко, змея, рыба, скала, ласточка, дерево, кривое дерево, аист, гора.</p>	<p>Стимулировать рост и развитие опорно- двигательного аппарата, совершенствовать двигательные способности, создавать условия для положительного психоэмоциональн ого развития детей.</p>	<p>- корректирующая ходьба; - легкий бег; - танцевальные элементы; - массаж ног; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Бежит река» - релаксация «Черепашка».</p>	2
	<p>«Путешествие снежинки» Упражнения комплекса: Звезда, домик, солнышко, дерево, месяц, дуб, ручеек,</p>	<p>Развивать мышечную силу мышц спины, бедер и плечевого пояса, способствовать выравниванию осанки, развивать</p>	<p>- корректирующая ходьба; - легкий бег; -упражнения на растяжку - упражнения на дыхание; - подвижная игра</p>	2

	гора, рыба	чувство ритма, снять закомплексованность	«Метелица»	
	«Новогодняя сказка» Упражнения комплекса: Домик, снежинка – звезда, ель, маленькая ель, месяц, слон, бабочка, горка, коробочка, книжка, кошечка, пес, волчок, лошадка	Повысить интерес детей к торжественному празднику Новый год, стимулировать воображение и фантазию. Способствовать тренировке и развитию эластичности основных групп мышц, развивать подвижность суставов и связок,	- танцевальные элементы; - массаж ног; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Догони снежинку» - релаксация «Новогодняя сказка».	2
	Игровая деятельность	Закреплять двигательные навыки правильного выполнения игровых движений с элементами стретчинга	- упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Из круга вышибала»; - ходьба по массажным дорожкам. - самомассаж стоп и ладоней	2
Итого занятий в месяц				8
Январь	«Сказка, как аист на Алтае дом искал» Упражнения комплекса: Аист, ель, скала, гора, олень, ласковая кошечка, кошечка,	Способствовать тренировке и развитию эластичности основных групп мышц, развивать подвижность суставов и связок, учить детей овладевать нетрадиционными	- разминка с танцевальными элементами; - силовые упражнения; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Аист и лягушки»;	2

	цветок	способами оздоровления, воспитывать желание проявлять терпение во время выполнения упражнений.	- релаксация «сон в лесу».	
	Комплекс №2 Дуб Пушка Качели Месяц Лебедь Ковшик Слоник (собака хвостик кверху) Рыбка Саранча Крылья	Знакомить с новыми элементами игрового стретчинга, закреплять навыки их правильного выполнения	- Танцевальная разминка - упражнения на растяжку: - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Из круга вышибала»; - ходьба по массажным дорожкам. - самомассаж стоп и ладоней	2
	Игровая деятельность	Закреплять двигательные навыки правильного выполнения игровых движений с элементами стретчинга	- упражнения на растяжку: - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Кот и мыши»; - ходьба по массажным дорожкам. - самомассаж стоп и ладоней	2
Итого занятий в месяц				6
Февраль	«Лесное чудо» Упражнения комплекса: Зернышко, солнышко, месяц, ель, кошечка, собака, ласковая кошечка,	Развивать силу основных групп мышц, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок, воспитывать осознанное отношение к правилам при	- разминка; - силовые упражнения; - гимнастика для позвоночника; - мобилизующее дыхание - растяжка; - упражнения на дыхание; - гимнастика для	2

	кузнечик, ученик, ребенок, дерево, рыбка.	выполнении упражнений.	развития ощущений, внимания; - релаксация	
	Комплекс №3 Упражнения комплекса: Поза воина Вторая поза воина Пушка Стрела Тигр Ручеек Кустик Скамейка Вафелька Солнце	Знакомить с новыми элементами игрового стретчинга, закреплять навыки их правильного выполнения	- корригирующая ходьба; - бег; - силовые упражнения; - растяжка; - упражнения на дыхание; - подвижная игра «У медведя во бору»; - самомассаж, ходьба по массажным дорожкам.	2
	«Путешествие самолетика» Упражнения комплекса: Самолет, самолет на посадку, пушка, солнце, месяц, ласточка, жучок, рыбка, звездочка, дерево, цветок	Воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении. Развивать и функционально совершенствовать работу органов дыхания, кровообращения, нервной системы организма	- упражнения на растяжку: - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Кот и мыши»; - ходьба по массажным дорожкам. - самомассаж стоп и ладоней	2
	Игровая деятельность	Закреплять двигательные навыки правильного выполнения игровых движений с элементами стретчинга	- упражнения на растяжку: - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Кот и мыши»; - ходьба по массажным дорожкам. - самомассаж стоп	2

			и ладоней	
Итого занятий в месяц				8
Март	«Горная страна» Упражнения комплекса: Дерево, солнышко, солнышко садится, поза ученика, зернышко, ель, гора, рыбка	Воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении Развивать и функционально совершенствовать работу органов дыхания, кровообращения, нервной системы организма	- корригирующая ходьба; - бег; - силовые упражнения; - растяжка; - упражнения на дыхание; - подвижная игра «У медведя во бору»; - самомассаж, ходьба по массажным дорожкам.	2
	«Лукоморье»	Реализовать двигательные навыки игрового стретчинга посредством прочтения стихотворения А.С.Пушкина «Лукоморье»	- разминка с танцевальными элементами; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Птички в гнезда»	2

	<p>«Пробуждени е весны» Упражнения комплекса: Дерево, солнце, луна, солнце идет на закат, собака хвостик к верху, бабочка, цветок, цветок распускается, лягушка, книжка</p>	<p>Укреплять мышцы спины и плечевого отдела позвоночника совершенствовать работу органов дыхания, кровообращения, нервной системы организма, воспитывать самовыражение и творчество в движении</p>	<p>- корректирующая ходьба; - бег; - силовые упражнения; - растяжка; - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Бабочки и пчелки» - самомассаж, ходьба по массажным дорожкам.</p>	2
	<p>Игровая двигательная деятельность «Знаем, во что играем»</p>	<p>Закреплять умение сопоставлять название поз с двигательным стереотипом</p>	<p>Танцевальная разминка «Спортивная ходьба» Подвижная игра «Покажи предмет» Игра «Веселые обезьянки»</p>	3
Итого занятий в месяц				9
Апрель	<p>«Солнечные рисунки» Упражнения комплекса: Солнышко, дерево, кузнечик, жук, бабочка, змея, рыбка, ежик, цветок, месяц, зернышко, домик</p>	<p>Развивать мышечную силу мышц спины, бедер и плечевого пояса, способствовать выравниванию осанки, развивать чувство ритма, снять закомплексованнос ть</p>	<p>- разминка; - мобилизующее дыхание - растяжка; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - подвижная игра «Солнечные лучики» - релаксация</p>	2
	<p>Комплекс №4 Упражнения комплекса:</p>	<p>Знакомить с новыми элементами</p>	<p>- корректирующая ходьба; - бег;</p>	2

	<p>Веточка Месяц Волк Змея Ящерица Кошка Сердитая кошечка Собачка хвостик вверх Ласточка</p>	<p>игрового стретчинга, закреплять навыки их правильного выполнения</p>	<p>- силовые упражнения; - растяжка; - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Бабочки и пчелки» - самомассаж, ходьба по массажным дорожкам.</p>	
	<p>Игровая двигательная деятельность «Знаем, во что играем»</p>	<p>Закреплять умение сопоставлять название поз с двигательным стереотипом</p>	<p>Танцевальная разминка «Спортивная ходьба» Подвижная игра «Покажи предмет» Игра «Веселые обезьянки»</p>	2
	<p>«Весенняя сказка» Упражнения комплекса: Солнышко, дерево, ящерица, жук, кузнечик, ежик, любопытная кошка, ласковая кошка, петушок, пес,</p>	<p>Развивать и функционально совершенствовать работу органов дыхания, кровообращения, нервной системы организма, воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении</p>	<p>- разминка с танцевальными элементами; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - подвижная игра «Пчелки на полянке»; - релаксация «Весенняя капель»</p>	3
<p>Итого занятий в месяц</p>				9

Май	Закрепление материала в собирательной сказке.	Закреплять умения выполнять стретчинговые упражнения, которые использовались в течение года, активизировать двигательную память	<ul style="list-style-type: none"> - корректирующая ходьба; - бег; - силовые упражнения; - растяжка; - упражнения на дыхание; - подвижная игра «У медведя во бору»; - самомассаж, ходьба по массажным дорожкам. 	2
	Диагностика развития двигательной деятельности с элементами игрового стретчинга	Обобщить навыки двигательной деятельности игрового стретчинга, определить показатели гибкости, выносливости	Проведение мониторинга, заполнение диагностических карт физической подготовленности по игровому стретчингу.	4
	Открытое занятие совместно с родителями.	Приобщать родителей к оздоровительной деятельности средствами игрового стретчинга	<ul style="list-style-type: none"> - Совместная с родителями корректирующая ходьба, бег; - Упражнения на растяжку по показу детей; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Большие и маленькие» - Массаж рук и ног родителями своим детям 	2
	Итого занятий за месяц			8
	ИТОГО ЗАНЯТИЙ			61

Успешность воспитанников демонстрируется через:

- открытые мероприятия с родителями;
- проведение соревнований между группами;
- показательные выступления на спортивных праздниках

2.2. Мониторинг освоения программного материала

№	ФИО ребенка	Демонстрирует двиг. способности	Выполняет танцевальные и гимнастические комплексы программы	Выполняет силовые упражнения	Умение работать на карематах	Проявляет самостоятельность, творческую активность.	Итого

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Музыкальный зал оснащен необходимой мебелью.

Освещение и оборудование музыкального зала соответствует современным требованиям и обеспечивает оптимальные условия для работы.

В образовательном процессе, осуществляемом в Учреждении, используются различные технические средства обучения:

- степ-платформы;
- фитболы;
- мячи разных размеров;
- ленточки;
- скакалки;
- гимнастические палки;
- коврики для фитнеса;
- стойки;
- фишки;
- гантели;
- эспандеры;
- гимнастические ролики;
- мешочки с песком;
- набивные мячи.

Информационное обеспечение:

- аудио и видео фонотеки;
- информация на официальном сайте учреждения, информационных стендах в родительских комплексах;
- подборка справочной и информационной литературы.

3.2. Методическое обеспечение Программы

1. Адашкавичене Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду». - «Просвещение», 1992.
2. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика». Программа по ритмической пластике для детей, - Санкт-Петербург, 2000.
3. Вавилова Н.Е. «Развивайте у дошкольников ловкость, силу и выносливость». – М.: «Просвещение», 1981.
4. «Инструктор по физической культуре», журнал №1 2012г, №3 2013г, №1 2014, №5 2019.
5. Анисимова Т.Г., Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет. Волгоград, «Учитель», 2009.
6. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет. - М.: ТЦ «Сфера», 2013.
7. Безруких М.М. Здоровьеформирующее физическое развитие. Двигательные программы для детей 5-6 лет. СПб, «Владос», 2001.

3.3. Время реализации Программы

Программа реализуется в условиях секционной спортивной деятельности и рассчитана на 7 месяцев 3 недели обучения. Программа охватывает дошкольный возраст 4-5 лет, 5-6 лет, 6-7 лет. Тренировки проводятся два раза в неделю, по 20, 25, 30 минут во вторую половину дня в соответствии с возрастом. Программа предусматривает групповую форму обучения.

3.4. Формы аттестации

В ходе реализации Программы предполагается участие в конкурсах, фестивалях, соревнованиях, открытых занятиях совместно с родителями, фотоотчет на сайт Учреждения.

По окончании срока реализации Программы итоговый документ не выдается.

3.5. Оценочные материалы

Ежегодно проводится анкетирование родителей (законных представителей), по результатам которого планируется деятельность на следующий учебный год с учетом мнения и пожеланий родителей.

Оценочным материалом являются продуктивные формы деятельности: фестивали, соревнования, конкурсы разных уровней, тематические мероприятия, отчетные концерты, совместные мероприятия с родителями и другие мероприятия.

Результаты оценивания используются для планирования деятельности специалистов и администрации Учреждения на следующий учебный год с учетом анализа деятельности на текущий учебный год.

4. Календарный учебный график платных образовательных услуг на 2024/2025 учебный год

Сроки	Содержание
Начало учебных занятий	14 октября 2024
Окончание учебного года	30 мая 2025
Продолжительность учебного года	31 неделя
Летний оздоровительный период	
С 1 июня по 31 августа	Летние творческо-познавательные, оздоровительные каникулы

1. Регламентирование образовательного процесса

Содержание	Группы среднего дошкольного возраста от 4 до 5 лет	Группы старшего дошкольного возраста от 5 до 6 лет	Группа подготовительного к школе возраста от 6 до 7 лет
Количество возрастных групп	1	1	1
Продолжительность занятий	не более 20 минут	не более 25 минут	не более 30 мин
Регламент оказания платной образовательной услуги	2 раза в неделю во вторую половину дня	2 раза в неделю во вторую половину дня	2 раза в неделю во вторую половину дня

Длинные выходные

Начало	Конец	Дней	Название
1 января	9 Января	9	Новогодние каникулы 2025
6 Марта	8 Марта	3	Международный женский день
1 Мая	3 Мая	3	Праздник весны и труда
7 Мая	9 Мая	3	День Победы (вторые майские)

5. Учебный план платных образовательных услуг на 2024/2025 учебный год

Наименование ДООП	Направленность ДООП	Кол-во занятий в неделю	Возраст	Количество занятий в месяц								Кол-во занятий в год
				октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
«Пластический балет» (4-7 лет)	Физкультурно-спортивная	2	4-5	6	7	8	6	8	9	9	8	61
		2	5-7	6	7	8	6	8	9	9	8	61

6. Лист изменений и дополнений

№	Мероприятие	Срок	Ответственные	Отметка о выполнении