

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД КОМПЕНСИРУЮЩЕГО ВИДА №11 Г.ОРЛА»

ПРИНЯТО

на заседании педагогического Совета
МБДОУ «Детского сада
компенсирующего вида №11»
Протокол № 1 от 27.08.2019 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая МБДОУ «Детский сад
компенсирующего вида №11»

Л.В. Суркова

Приказ № 46/2 от 02.09.2019 г.



**Рабочая программа
к дополнительной образовательной
общеразвивающей программе «Фитнес для малышей»
физкультурно-спортивной направленности
на 2019-2020 учебный год
(1 год обучения)**

г. Орел 2019г.

Содержание программы

№	Название раздела	Стр.
1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Направленность программы	4
1.2.	Актуальность программы	4
1.3.	Отличительные особенности	4
1.4.	Адресат программы	5
1.5.	Форма обучения	5
1.6.	Особенности организации образовательного процесса	6
1.7.	Цель и задачи Программы	6
1.8.	Основные принципы программы	7
2.	Календарный учебный график	7
3.	Календарно-тематическое планирование для детей 4-5 лет	10
4.	Планируемые результаты	13
5.	Оценочные материалы	13
6.	Список литературы	16

I. Пояснительная записка

Проблема физического развития детей является одной из наиболее актуальных и приоритетных задач дошкольного воспитания. Система воспитательно-оздоровительной работы МБДОУ наряду с другими современными здоровьесберегающими факторами включает в себя блок дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. Данная рабочая программа является нормативно-управленческим документом образовательного учреждения.

Рабочая программа показывает, как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей дошкольного возраста создается индивидуальная педагогическая модель образования в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования.

В условиях дошкольного образования и с учетом его специфики данная система (модель) представляет собой оптимальные психолого-педагогические условия, обеспечивающие становление общечеловеческих ценностей, базиса личностной культуры, социальную успешность ребенка дошкольного возраста.

Составляющими этих условий являются:

- содержательные условия;
- организационные условия;
- технологические условия (принципы, методы, приемы);
- материально технические условия (развивающая среда);
- социокультурные условия (взаимодействие с родителями, социальными партнерами различных социокультурных институтов);
- контрольно-диагностические условия.

Настоящая программа является существенным дополнением в решении важнейших развивающих, воспитательных и образовательных задач ДОО, призвана повышать общую физическую подготовленность дошкольников, развивать их двигательные способности, совершенствовать техническое мастерство.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
- Приказом Минпросвещения России от 9 ноября 2018 г., № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-13 (утвержден Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2013 года № 41);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных образовательных программ (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.11.2015г. №09-3242).
- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (Приложение к письму Минобрнауки от 29 марта 2016г. №ВК-641/09)
- Уставом Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детского сада компенсирующего вида № 11 г. Орла».

I.1. Направленность программы:

Дополнительная общеразвивающая программа «Фитнес для малышей» отнесена к программам физкультурно-спортивной направленности.

Новизна Программы заключается в том, что она основывается на новом направлении в здоровьесберегающих технологиях для дошкольников и включает в себя разнообразный арсенал средств и методов детского фитнеса (оздоровительная гимнастика, корригирующая гимнастика, игровой стрейчинг и др.).

Занятия способствуют, повышению у детей адаптивных возможностей организма благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, сформировать красивую фигуру, быть здоровым и бодрым).

I.2. Актуальность:

Актуальной проблемой в настоящее время является сохранение, укрепление здоровья детей как ценности, а также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями.

Физическая культура важна для детей всех возрастов. Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в этом возрасте закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества.

Педагогическая целесообразность Фитнеса для малышей состоит в систематическом применении, умеренных по интенсивности упражнений с предметами и без с индивидуализированной регулируемой физической нагрузкой, способствующие повышению двигательной активности дошкольников, укреплению их здоровья.

I.3. Отличительные особенности программы:

Программа кружка «Фитнес для малышей» спланирована с учетом особенностей образовательного учреждения, региона и муниципалитета, образовательных запросов воспитанников и их родителей; определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательной деятельности.

Особенности программы:

- Рассматривается под оздоровительным аспектом. (Повышение резистентности организма, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата и плоскостопия).
- Акцент оздоровительной работы делается на развитие двигательной деятельности ребенка.
- Занятия построены с учетом возрастных особенностей детей.
- Программа предполагает синтез различных видов деятельности с целью мотивации детей на здоровый образ жизни.

I.4. Адресат программы

Содержание программы «Фитнес для малышей» ориентировано на воспитанников 4-5 лет, не имеющих противопоказаний к занятиям физкультурой.

Объем и срок освоения дополнительной образовательной программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая «Фитнес для малышей» рассчитана на воспитание, обучение и развитие детей дошкольного возраста 4-5 лет.

Количество детей определяется в соответствии с запросами родителей, но не более 15 человек в группе.

Программа рассчитана на 1 год.

Возраст детей	Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Количество занятий в год
4-5 лет	До 30 минут	1 раз	36

1.5. Форма и режим занятий

Форма обучения - очная.

Каждое занятие имеет определенную структуру: начинается с подготовительной части, затем следует основная часть и в конце - заключительная.

Программа включает комплекс упражнений с предметами и без предметов, серию упражнений по звероробике, игротитмике, пальчиковую гимнастику, упражнения игрового стретчинга, музыкально-подвижные игры.

Все упражнения для занятий подобраны с учетом возрастных особенностей детей. Процесс делится на три этапа:

Первый этап - начальное обучение новому движению, формирование общего представления о движениях в аэробике, о базовых шагах. Процесс направлен на всестороннее физическое развитие и оздоровление.

Второй этап - углубленное разучивание движений. Процесс направлен на овладение техникой, повышение уровня физической подготовки, на изучение более сложным базовым шагам и связкам.

Третий этап - закрепление и совершенствование движений. Процесс направлен на стабилизацию и отработку техники, доведения исполнения до прочного автоматизма с высокой интенсивностью. В результате ребенок готов выполнить программу в соответствии с различными условиями соревнований, фестивалей, участвовать в показательных и массовых выступлениях.

Структура занятий разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребёнка при физических нагрузках. Части занятия естественно переходят одна в другую.

Вводная часть. Подготовка организма ребёнка к выполнению более сложных упражнений основной части: различные виды ходьбы, бега, прохождение полосы препятствий под ритмичную музыку. Продолжительность – 3-5 минуты.

Основная часть. Обучение новым упражнениям, закрепление пройденного материала: ритмические танцы, упражнения на ковриках (стретчинг, упражнения с предметами), подвижные и музыкально-ритмические игры. Структура основной части занятия зависит от направленности и задач занятия. Продолжительность -15-20 минут.

Заключительная часть. Упражнения для релаксации: пластические этюды, дыхательные упражнения, самомассаж. Продолжительность – 3-5 минуты

1.6. Особенности организации образовательного процесса.

Возможны корректировки программы в связи с индивидуальными возможностями воспитанников или характеристики группы в целом. Обучение может осуществляться согласно индивидуальному учебному плану. Могут быть сделаны исключения относительно вопроса возраста воспитанников. При реализации программы используется принцип дифференциации.

1.7. Цель и задачи программы

Программа кружка «Бэби-фитнес» физкультурно-спортивной направленности предусматривает создание благоприятных условий развития детей, учитывает возрастные и индивидуальные особенности и склонности, способствует развитию способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром.

Цель: Создание благоприятных условий для оздоровления, физического развития детей с учётом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей. Развитие двигательных способностей детей на основе формирования у них потребности в движении и интереса к занятию спортом.

Задачи:

1. Укреплять здоровье:
 - способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата; формировать правильную осанку;
 - содействовать профилактике плоскостопия;
 - содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной систем организма.
2. Совершенствовать психомоторные способности дошкольников:
 - развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, перцептивную чувствительность, 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. Развивать творческих и созидательных способностей воспитанников:
 - развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
 - формировать навыки самостоятельного выражения движения под музыку; воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
 - развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия; приобщение к здоровому образу жизни.

1.8. Основные принципы программы:

- принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетание принципов научной обоснованности и практической применимости, основывается на базовых положениях возрастной психологии и дошкольной педагогики;
- решение поставленных целей и задачи на разумном минимально необходимом и достаточном материале, не допуская перегруженности детей;
- единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования дошкольников;
- принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, а также спецификой образовательных областей;
- принцип комплексно-тематического построения образовательного процесса. Данный подход подразумевает широкое использование разнообразных форм работы с детьми как в совместной деятельности взрослого и детей, так и в самостоятельной деятельности детей и использует ведущую деятельность дошкольника — игру как основу организации жизнедеятельности детского сообщества.

2. Календарный учебный график

Количество учебных недель -36

Частота занятий – 1 раз в неделю. Всего 36 занятий

Начало занятий групп первого года обучения с 16 сентября, окончание занятий 31 мая.

Начало учебного года	16 сентября	Третья неделя сентября
Окончание учебного года	31 мая	Последний рабочий день мая
Образовательный период	С 16 сентября по 31 мая	36 недель
	Количество занятий в месяц	Количество часов в месяц
1 год обучения	4	4
Всего в год		
1 год обучения	36	36

Начало учебного года по программе	16 сентября
Окончание учебного года по программе	31 мая
Количество учебных недель	36
Количество часов в год	
Для детей 4-5 лет	36
Количество часов за весь срок реализации программы	36
Продолжительность занятий	
Для детей 4-5 лет	До 30 минут
Периодичность занятий	
Для детей 4-5 лет	1 раз в неделю
Срок проведения промежуточной аттестации	Январь, май
Срок освоения программы	1 год

Работа кружка проводится во 2-й половине дня, по подгруппам. В одной группе могут быть дети разного уровня подготовки. Место проведения – групповая комната.

Каждое занятие имеет определенную структуру: начинается с подготовительной части, затем следует основная часть и в конце заключительная.

Комплекс занятий состоит:

Части занятий	длительность	темп
Подготовительная часть (разновидности ходьбы, бега, малоподвижные игры)	3-5 мин	умеренный
Основная часть (игровые комплексы, упражнения на осанку, равновесие, подвижные игры, дыхательные упражнения)	14-20 минут	Выше среднего, высокий
Заключительная (релаксация, малоподвижные игры)	3-5 минут	умеренно-медленный

Тематическое планирование

№ п/п	Раздел	Содержание разделов	Дидактические игры и упражнения	Количество часов		
				Общ	Т	Пр
1.	Строевые упражнения	построение в шеренгу и в колонну; перестроение в круг;	«Солдаты», «Матрешки на полке», «Звери в клетках», «Хоровод»,	3,5	0,25	3,25

		бег по кругу и по ориентирам «змейкой»; перестроение из одной шеренги в несколько;	«Хитрая лиса», «У каждого свой домик», «Поздороваемся», «Поменяемся местами».			
2.	Образно-игровые упражнения	ходьба: бодрая, спокойная, на носках, на пятках, вперед и назад спиной, высокий шаг в разном темпе и ритме, ходьба на четвереньках; бег – легкий, широкий (волк), острый; прыжковые движения с продвижением вперед, прямой галоп, поскоки	«Медведи и медвежата», «Пингвины», «Раки» (спиной назад), «Гуси и гусеницы», «Слоны», «Бежим по горячему песку» (острый бег), «Зайцы», «Белки» (прыжки и поскоки), «Лягушата», «Лошадки» (прямой галоп).	3,5	0,25	3,25
3.	Танцевально-ритмическая гимнастика	танцевальные движения; общеразвивающие упражнения; образно-танцевальные композиции (из ранее разученных движений).	«Чебурашка» «Я на солнышке лежу», «Петрушки», «Куклы»,	5	0,25	4,25
4.	Игропластика	группировка в положении лежа и сидя; перекаты вперед-назад; сед ноги врозь широко; растяжка ног; упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях.	«Камушки», «Кочки», «Улитка», «Побежали пальчики», «Яблочко», «Бревнышко», «Бабочка». «Пингвины», «Жирафы», «Змеи», «Обезьянки», «Рыбка», «Кенгуру».	4	0,25	3,25
5.	подвижные и малоподвижные игры	подвижные игры; игры-превращения;	«Карлики и великаны», «Круг, колонна, шеренга», «Автомобили», «Воробьи и журавли», «Поздороваемся», «Собачка в конуре», «Ракета»; «Самолеты»;	4	0,5	3,25
6.	Дыхательная гимнастика	упражнения, способствующие формированию различных типов дыхания: дыхание с задержкой; грудное дыхание; брюшное дыхание; смешанное дыхание;	«Ветер»; «Воздушный шар»; «Насос»; Подышите одной ноздрей»; «Паровоз»; «Гуси шипят»; «Волны шипят»; «Ныряние»; «Подуем»;	2,5		2,5
7.	Пальчиковая гимнастика	упражнения для развития:	«Дружба»; «Моя семья», «Бабушка кисель»	2,5		2,5

	стика	ручной умелости; мелкой моторики; координации движений рук;	варила»; «Жук»; «Паучок»; «Чашка»; «Червячок»			
8.	Игровой самомассаж	поглаживание рук и ног в образно-игровой форме; поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме;	«Лепим лицо»; «Упругий живот»; «Ушки»; «Ладони»; «Красивые руки»; «Быстрые ноги»;	2,5	0,25	2,25
9.	Игроритмика	хлопки и удары ногой на каждый счет и через счет; только на 1-ый счет; выполнение движений руками в различном темпе; различие динамики звука «громко-тихо».	«Хлопушки», «Топотушки», «Лошадки бьют копытом», «Ловим комаров», «Пушистые снежинки»	3	0,25	2,25
10.	Креативная гимнастика	упражнения, направленные на развитие выдумки; воображения творческой инициативы.	«Море волнуется раз»; «Зеркало»; «Угадай кто я»; «Раз, два, три замри», «Ледяные фигуры»	2,5	0,25	2,25
11	Релаксационные упражнения	Упражнения, направленные на расслабление организма	«Волшебный сон» «Котят», «Жарко-холодно» «Воздушные шарики» «Снежинки» «Зимняя сказка» «Сосульки» «Солнышко» «Дотянись до радуги» «Жучок», «Пушинка»	3		3
Итого				36	2	34

3. Календарно-тематическое планирование

Месяц, тема	Вводная часть (ходьба, бег)	Основная часть			Заключительная часть (упражнения и игры малой подвижности, релаксация)
		Музыкальное сопровождение	Виды движений, подвижная игра	Неспецифические средства оздоровления	
Сентябрь «Осень наступила»	Ходьба в колонне по одному на носках, на пятках. Бег враспынную в чередовании с ходь-	Паровоз «В гости к осени», «Наступила после лета осень», «Дождик льет по крышам»	Дорожки со следами: «Шаги», ползание «Жучки»	Пальчиковая игра «Осенний букет»; Дыхательное упражнение «Ветерок»; Массаж спины «Дождь», самомассаж с использованием мяча-ёжика «Мы	Релаксационное упражнение «Волшебный сон»

	бой. П/и «Паровозик»			возьмём в ладоши ёжик...»	
Октябрь «Будь здоров!»	Ходьба в колонне по одному с чередованием с ходьбой широким шагом.	«Веселая зарядка», «Аэробика для Бобика», «Так держать»	Дорожки со следами: «Шаги», ползание «Жучки», «Пятка-носок»	Энергостимулирующее упражнение «Звонок», самомассаж с использованием мяча-ёжика «Ёжик»	Релаксационное упражнение «Котятта», «Жарко-холодно»
Ноябрь «Путешествия» дру	Ходьба на месте, на носках, на пятках. Приставные шаги.	«Бременские музыканты», «Песня кота Леопольда». П/и «Самолеты»	Дорожки со следами: «Шаги», ползание «Жучки», «Пятка-носок», «Лягушки»,	самомассаж с использованием мяча-ёжика «Я мячом круги катаю...»	Релаксационное упражнение «Воздушные шарик»
Декабрь «Скоро Новый год»	Ходьба с высоким подниманием колен, на пятках в чередовании с ходьбой в рассыпную.	«Тик-так часики», «Новый год», «Петрушки», «Русская метелица»	Дорожки со следами, коврик «Босоножка», туннель,	Самомассаж «Снеговик», самомассаж с использованием мяча-ёжика «Я снежком круги катаю», Самомассаж ног «Купим сыну валенки», гимнастика для глаз.	Релаксационное упражнение «Снежинки»
Январь «Мы рады зиме»	Ходьба в колонне по одному на носках, на пятках, приставным и скрестным шагом	«Хорошо, что снег пошёл», «Марш снеговиков», «Снеженика», «Замела метелица»	Дорожки со следами, «Змейка-шагай-ка», коврик «Босоножка, массажные коврики, туннель, балансиры. П/и «Снежная баба»	Коммуникативная игра «Здравствуй друг», Самомассаж «Снеговик», самомассаж с использованием мяча-ёжика «Я в руках снежки катаю...»	Релаксационное упражнение «Зимняя сказка»
Февраль «Папин праздник»	Ходьба с выполнением упражнений на внимание по сигналу.	«Папа может», «Мой папа хороший», «На свете лучше нет коня»	Дорожки со следами, массажная дорожка, балансиры, тренажер. П/и «Самолеты»	Пальчиковая игра «Моя семья», упражнение для осанки «Ах ладошки, вы ладошки», самомассаж «Чтобы горло не болело»,	Релаксационное упражнение «Сосульки»
Март «Встреча весны»	Ходьба парами на носках, на пятках, на наружном и внутреннем своде стопы	«Выглянуло солнышко», «Доброта», «Песенка друзей»	Дорожки со следами, элементы тактильной дорожки, балансиры, тренажер	Игра-приветствие «Доброе утро», дыхательное упражнение «К солнышку», пальчиковая игра «Дружба», самомассаж с использованием мяча-ёжика	Релаксационное упражнение «Солнышко»

	со сменой положения рук.			«Ёжик»	
Апрель «Вместе мы друзья»	Проверка осанки. Ходьба в колонне по одному на пятках, с высоким подниманием колен в чередовании с ползанием на четвереньках	Танец-игра «Вперед четыре шага», «Веселая песенка», «Бибика»,	Дорожки со следами, коврик «Босоножка», «Змейка-шагайка», балансиры,	Самомассаж «Чтобы горло не болело», гимнастика для глаз «Солнечный зайчик», дыхательное упражнение «К солнышку», самомассаж с использованием мяча-ёжика «»	Релаксационное упражнение «Дотянись до радуги». Мп/и «Замри».
Май «Скоро лето!»	Ходьба в колонне по одному «змейкой» с поворотом кругом по сигналу.	«Песенка о лете», «Дождя не боимся», «Счастливая песенка», «Я венок сделаю».	Дорожки со следами, коврик «Босоножка», «Змейка-шагайка», массажные коврики,	Пальчиковая игра «Жук ползёт», дыхательное упражнение «Пчелка», самомассаж с использованием мяча-ёжика «Сказка про маленького ёжика»»	Релаксационное упражнение «Жучок», «Пушинка», мп/и «Жуки и пчёлы»

4. Планируемые результаты

Конечным результатом освоения программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Дети могут:

- Ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить место во время занятия, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов;
- Исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях, под другую музыку;
- Самостоятельно начинать и заканчивать движение в соответствии с началом и концом музыки;
- Передавать в мимике и пантомиме образы знакомых животных и персонажей;
- Выразить свое восприятие в движениях, а также в рисунках и в словесном описании;
- Выполнять изучаемые в течение года ритмические композиции и танцы-игры;
- Находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки, игрового образа выразительными жестами;

Дети пятого года жизни, занимающиеся по данной программе, знают:

- Назначение спортивного инвентаря и правила его использования;
- Правила подвижных игр.
- Понятия: круг, шеренга, колонна.

5. Оценочные материалы.

Ф.И. ребенка	Показатели	Координация движений, ловкость	Чувство ритма	Гибкость	Равновесие	Музыкальность	Эмоциональность	Всего баллов

Диагностические тесты

1. Координация, ловкость движений – точность движений, координация рук и ног при выполнении упражнений. Для проверки уровня развития координации рук и ног применяются следующие задания:

Упражнение 1. Отвести в сторону правую руку и в противоположную сторону левую ногу и наоборот.

Упражнение 2. Поднять одновременно согнутую в локте правую руку и согнутую в колене левую ногу (и наоборот).

Упражнение 3. Отвести вперед правую руку и назад левую ногу и наоборот.

3 балла - правильное одновременное выполнение движений.

2 балла - неодновременное, но правильное; верное выполнение после повторного показа.

1 балл - неверное выполнение движений.

2. Чувство ритма.

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма). Ритмические упражнения – передача в движении ритма прослушанного музыкального произведения. Эти задания требуют от детей постоянного сосредоточения внимания. Если чувство ритма несовершенно, то замедляется становление развернутой (слитной) речи, она невыразительна и слабо интонирована; ребенок говорит примитивно используя короткие отрывочные высказывания.

Упражнения с ладошками

Педагог говорит детям, что он будет хлопать в ладоши по – разному, а дети должны постараться точно повторить его хлопки.

Педагог сидит перед детьми и четвертными длительностями выполняет разнообразные хлопки. Педагог должен молчать, реагируя на исполнение мимикой.

1. 4 раза по коленям обеими руками (повторить 2 раза).

2. 3 раза по коленям, 1 раз в ладоши (повторять до точного исполнения).

3. 2 раза по коленям, 2 раза в ладоши.

4. 1 раз по коленям, 1 раз в ладоши (с повторением).

3 балла – соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма.

2 балла – испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется.

1 балл – не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

3. Гибкость.

Сидя на полу, ноги на ширине плеч, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях.

3 балл – максимальная подвижность позвоночника вперед и назад.

2 балл – средняя подвижность позвоночника.

1 балл - упражнения на гибкость вызывают затруднения.

4.Равновесие.

Упражнение «Ровная дорожка».

Пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Необходимо сохранить данную позицию в течение 15 секунд с открытыми глазами. Смещение ног с первоначальной позиции, схождение с места, балансирование расцениваются как минус.

5. Музыкальность.

Музыкальность – способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений музыке (в процессе самостоятельного исполнения - без показа педагога).

Упражнение «Кто из лесу вышел?»

После прослушивания музыки ребенок должен не только угадать кто вышел из лесу, но и показать движением. Закончить движение с остановкой музыки. (отражение в движении характера музыки).

Упражнение «Заведи мотор».

Дети сгибают руки в локтях и выполняют вращательные движения. Под медленную музыку - медленно, под быструю – быстро (переключение с одного темпа на другой).

Упражнение «Страусы».

Под тихую музыку дети двигаются, как «страусы». Под громкую музыку «прячут голову в песок» (отражение в движении динамических оттенков).

3 балла – умение передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, передавать основные средства музыкальной выразительности (темп, динамику)

2 балла – в движениях выражается общий характер музыки, темп; начало и конец музыкального произведения совпадают не всегда.

1 балла – движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения.

5. Творческие проявления - умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные.

Тест на определение склонности детей к танцевальному творчеству. Детям предлагается под музыку (после предварительного прослушивания) изобразить следующие персонажи: ромашку, пчелку, солнечный зайчик и т.п.

3 балл - умение самостоятельно находить свои оригинальные движения, подбирать слова характеризующие музыку и пластический образ.

2 балл - движения его довольно простые, исполняет лишь однотипные движения.

1 балл - ребенок не способен перевоплощаться в творческой музыкально-игровой импровизации;

6. Эмоциональность – выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове. Эмоциональные дети часто подпевают во время движения, что-то приговаривают, после выполнения упражнения ждут от педагога оценки. У неэмоциональных детей мимика бедная, движения не выразительные. Оценивается этот показатель по внешним проявлениям.

Детям предлагается изобразить «усталую старушку», «хитрую лису», «девочку, которая удивляется», «сердитого волка».

Уровни развития ребенка в музыкально-ритмической деятельности.

Первый уровень (высокий **15-18 баллов**) предполагал высокую двигательную активность детей, хорошую координацию движений, способность к танцевальной импровизации. Ребенок умеет передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, менять движение на каждую часть музыки. Имеет устойчивый интерес и проявляет потребность к восприятию движений под музыку. Хлопками передает ритмический рисунок.

Второй уровень (средний 10-14 баллов). Этому уровню свойственна слабая творческая активность детей, движения его довольно простые, исполняет лишь однотипные движения. Воспроизводит несложный ритм. Передаёт только общий характер, темп музыки. Умеет выразить свои чувства в движении. В образно - игровых движениях легко передает характер персонажа. Верное выполнение упражнений на координацию после повторного показа движений.

Третьему уровню (низкому 6-9 баллов) соответствовали следующие характеристики детей: они повторяют несложные упражнения за педагогом, но при этом их повторы вялые, малоподвижные, наблюдается некоторая скованность, заторможенность действий, слабое реагирование на звучание музыки. Движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения. Мимика бедная, движения невыразительные. Ребенок не способен перевоплощаться в творческой музыкально-игровой импровизации. С ритмическими заданиями не справляется, не может передать хлопками ритмический рисунок. Упражнения на гибкость вызывают затруднения.

Тесты, собранные в эту программу, имеют минимум медицинских противопоказаний, не требуют больших временных затрат и специальных условий для их проведения. Они просты, понятны детям, нормативны, т.е. в комплексе дают представление об уровне развития психофизических качеств и психомоторного развития.

6.Список литературы

- 1.Алябьева Е.А. «Нескучная гимнастика» ТЦ сфера, 2014
- 2.Рыбкина О.Н., Морозова Л.Д. Фитнес в детском саду. - М.: Аркти, 2014.
- 3.Сулим Е.В. Детский фитнес. - ТЦ сфера, 2014.
- 4.Сайкина Е.Г. Фирилёва Ж.Е. «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных учреждений. СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС» 2010
- 5.http://www.fitness-portal.ru/fitness_programme/special/for_children.htm
- 6.<http://www.kmssport.ru/articles/view/44.htm>
- 7.Фонотека с записями, современной детской музыки и музыки для релаксаций
8. Каргушина М.Ю. «Праздники здоровья для детей 4-5 лет» ТЦ Сфера. М.:-2010.
- 10.Утробина К.К. «Занимательная физкультура для дошкольников» М.: ГНОМ и Д-2003.
- 11.Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль, Академия развития, 2000.
- 12.Давыдова М.А. Спортивные мероприятия для дошкольников. –М., Вако, 2007.
- 13.Гаврилова В.В. «Занимательная физкультура для детей 4-7 лет. – Волгоград, «Учитель», 2015г.
- 14.Соломенникова Н.М. «Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет». Владос, 2015г.