

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Калининграда детский сад № 51

РАССМОТРЕНО

на педагогическом совете

Протокол № 5 от «18» июля 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ д/с №51

Ерошевич М.А.
от «18» июля 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности

«Гимнастика»

Возраст обучающихся: 5 – 7 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Автор программы: Рогожкина Екатерина Сергеевна,
педагог дополнительного образования
г. Калининград

г. Калининград, 2024

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа

Художественная гимнастика - это вид спорта, в котором выполняются под музыку различные гимнастические и танцевальные упражнения без предметов или с предметами (ленты, скакалки, обручи, булавы, мячи). Художественная гимнастика развивает гибкость, ловкость, выносливость, дисциплинирует человека, совершенствует его тело, учит владеть им, красиво и грациозно двигаться, укрепляет чувство уверенности в себе, что очень важно в современном мире.

Благодаря этому виду спорта дети избавятся от неуклюжей походки, угловатости, излишней застенчивости. Формированию правильной осанки красивой походки, развитию ритмичности и координации движений, возрастает благотворное влияние на сердечнососудистую, дыхательную, кровеносную и центральную нервную системы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности «Гимнастика» направлена на:

- сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста;
- формирование общей культуры;
- развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств;
- формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих

социальную успешность

Программа закладывает базовый уровень навыков здоровьесбережения, гражданственности, патриотизма и направлена на преемственность связей с последующим уровнем образования (начальная школа, дополнительное образование). Программа подготовлена с учётом интеграции различных образовательных областей, представляет собой преемственную систему работы с детьми по их физическому воспитанию с учетом возраста и психофизического развития детей и предусматривает вариативность её использования.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

Научная фундаментальность программы обеспечена основными концептуальными подходами, общепринятыми в педагогике, психологии, медицине, физическом воспитании. Применяемые методики основаны на авторских методиках, признанных в международном сообществе, доктора педагогических наук, профессора Ирины Александровны Винер-Усмановой. Программа базируется на многовековом опыте развития организма человека и безоговорочном утверждении о пользе гимнастических упражнений.

Еще древнегреческий философ и ученый Платон утверждал: «Для соразмерности, красоты и здоровья требуется не только образование в области наук и искусства, но и занятия всю жизнь физическими упражнениями, гимнастикой», «Гимнастика есть целительная часть медицины».

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы

Ключевые понятия:

Акробатика научит точно ориентироваться в пространстве, разовьет вестибулярную устойчивость и навык самостраховки, ребенок станет смелым и решительным. Развивается память, это обусловлено необходимостью запоминать большой объем движений сложных по структуре и технике исполнения.

Художественная гимнастика тесно связана с балетом, и благодаря этой связи вырабатывается культура и четкая координация движений, их выразительность, пластика, грация, чувство ритма и артистичность. Классическая хореография не только улучшает растяжку и развивает гибкость, но и включает в себя силовые нагрузки. Её положительные результаты проявляются и повседневной жизни - это прямая спина, развернутые плечи, поднятый подбородок.

Важное место в художественной гимнастике занимают такие виды искусства, как танец и музыка. Музыкальное сопровождение развивает музыкальный слух, чувство ритма, согласованность движений с музыкой. Элементы танца расширяют общий кругозор обучающихся, знакомят с народным творчеством; развивают у них любовь к искусству своего народа, народов мира. Они способствуют развитию координации движений, танцевальности, ритмичности, раскрепощённости, эмоциональности, совершенствованию двигательных качеств.

Музыкально-двигательная подготовка - формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой. Этот вид подготовки предполагает: знакомство с элементами музыкальной грамоты; формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности; развитие умения согласовывать движения с музыкой и средствами музыкальной выразительности; совершенствования творческих способностей - поиска соответствующих музыке движений.

Средствами музыкально - двигательной подготовки являются: теоретические основы музыкальной грамоты; специальные упражнения на согласование движений с музыкой; творческие задания и импровизация; музыкальные игры. Формы организации музыкально-двигательной подготовки:

- специальные теоретические занятия;
- практические задания на связь движений с музыкой или отдельными средствами музыкальной выразительности;
- музыкальные игры
- особенно в группах начальной подготовки;
- прослушивание и разбор музыкальных произведений, с последующей творческой импровизацией;
- контрольные занятия
- зачеты, которые состоят из сдачи теоретического материала и практических заданий.

Композиционно-исполнительская подготовка - это поиск элементов и соединений, работа с музыкальным материалом, составление и совершенствование соревновательных и спортивно-показательных программ, совершенствование качества их исполнения, формирование виртуозности, выразительности и артистизма.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гимнастика» имеет физкультурно - спортивную направленность.

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы – ознакомительный

Актуальность программы

Актуальность заключается в приобщении дошкольников к здоровому образу жизни. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гимнастика» предназначена для воспитанников 5 – 7 лет, посещающих МАДОУ д/с № 51.

Физическое воспитание детей дошкольного возраста является приоритетным направлением деятельности образовательных учреждений, поскольку на протяжении последних лет отмечается тревожная тенденция прогрессивного ухудшения состояния здоровья детей. Зачастую выявление нарушений опорно-двигательного аппарата проходит в то время, когда ребенок находится уже на пороге школы, потому ребенку невозможно оказать своевременную коррекционную помощь. Данная программа призвана решать задачи по охране и укреплению здоровья и становлению личности, развитию физического и психического потенциала ребёнка.

Педагогическая целесообразность образовательной программы

Педагогическая целесообразность определена тем, что ориентирует детей на приобщение к физической культуре через игру, применение полученных знаний, умений и навыков физической культуры в повседневной деятельности. Занятия гимнастикой являются разновидностью физической культуры и позволяют ребенку поверить в свои возможности, а также научиться взаимодействию со сверстниками и взрослыми. Начальный уровень программы предполагает освоение азов гимнастики, изучение простейших элементов через использование игровых технологий и спортивных предметов, исполнение простых физических упражнений. Использование как традиционных, так и инновационных методов, и педагогических технологий будут способствовать укреплению и сохранению здоровья детей. Акцент оздоровительной работы делается на развитие двигательной деятельности ребенка. Таким образом, задача педагогов дополнительного образования – создать условия, при которых дети будут с удовольствием посещать спортивные занятия, улучшая свою физическую подготовленность.

Практическая значимость образовательной программы

Практическая значимость посещения занятий по гимнастике обуславливается тем, что обучающиеся могут овладеть комплексом навыков выполнения базовых гимнастических элементов, акробатических движений, научиться работать с гимнастическими предметами, такими как: обруч, скакалка, мяч, что в дальнейшем поможет им пройти отборы в секции по художественной гимнастике и акробатике.

Принципы отбора содержания образовательной программы

Принципы отбора содержания (образовательный процесс построен с учетом уникальности и неповторимости каждого ребенка и направлен на максимальное развитие его способностей):

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода.

Отличительные особенности программы

Художественная гимнастика – сложно координационный вид спорта. Специфика данного вида спорта требует развития и совершенствования, прежде всего, координации движений. Упражнения с предметами являются основой программы по художественной гимнастике. В программе используются следующие предметы: обруч, скакалка, мяч, лента.

Основными средствами художественной гимнастики являются:

- упражнения без предмета (равновесия, волны, взмахи, прыжки и т.д.);
- упражнения с предметами (обручем, мячом, скакалкой и лентой);
- элементы классического танца;
- элементы народных танцев;
- элементы современных танцев;
- акробатические упражнения;
- ритмика (упражнения на согласованность движений с музыкой);
- элементы основной гимнастики.

Специфика художественной гимнастики проявляется в выполнении большого количества движений свободного характера, которые объединяются в композицию и выполняются под музыкальное сопровождение. Каждое упражнение должно быть не более полутора минут.

Отличительной особенностью художественной гимнастики является связь с музыкой и элементами танца, эмоциональная выразительность движений, их красота и грациозность, что в значительной мере способствует эстетическому воспитанию.

Задача педагога состоит в том, чтобы упражнения художественной гимнастики стали доступными детям, а их движения гармоничными,

естественными и грациозными. Сочетание движения и музыки, танцевальный характер упражнений придают им яркую динамическую структуру.

Для художественной гимнастики характерны упражнения в равновесии, повороты, танцевальные виды ходьбы, бега, прыжков, элементы народного танца, упражнения с предметами (мяч, обруч, ленты, скакалки, флажки и т.д.). Упражнения художественной гимнастики формируют координацию движений. Они выполняются с разнообразной скоростью и различным напряжением мышц.

Цель дополнительной общеразвивающей программы:

Цель дополнительной общеразвивающей программы: развитие физических, интеллектуальных, духовно – нравственных и личностных качеств ребёнка, используя эффективную модель образовательного процесса физического воспитания на основе художественной гимнастики.

Задачи дополнительной общеразвивающей программы:

Обучающие:

- создать условия, способствующие развитию интегративных качеств ребенка дошкольника: интеллектуальных, физических, личностных;
- обучать умению управлять своим телом и обогащать двигательную культуру детей;
- формировать навык правильной осанки,
- обучать элементам и танцевальным движениям с использованием гимнастических предметов;
- обучать правильному выполнению гимнастических элементов.

Развивающие:

- развивать физические качества: гибкость, пластичность, координацию движений, равновесие;
- развить двигательный опыт обучающихся посредством последовательного усложнения ранее освоенных упражнений.

Воспитательные:

- формировать ценностное отношение детей к здоровому образу жизни;
- воспитывать активность, самостоятельность, уверенность, нравственные и волевые качества;
- воспитывать интерес к физическим упражнениям, играм, закаливанию организма, эмоционально – ценностному отношению к здоровому образу жизни.

Психолого – педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гимнастика» предназначена для детей в возрасте 5 - 7 лет, посещающих МАДОУ д/с № 51.

Набор детей в объединение – свободный

Особенности организации образовательного процесса

Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп 10 - 20 человек.

Формы обучения по образовательной программе

Форма обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 68 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 30 минут. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Объем и срок освоения образовательной программы

Срок освоения программы – 9 месяцев. На полное освоение программы требуется 68 часов, включая индивидуальные консультации, участие в соревнованиях.

Основные методы обучения

Форма организации образовательной деятельности: занятие.

Занятия должны проводиться регулярно - два раза в неделю. Продолжительность занятия с использованием физических упражнений составляет 25 - 30 минут.

Структура занятия:

- подготовительная часть – общая разминка с включением упражнений на укрепление суставов ног, разогрева мышц, укрепления осанки; выполнение танцевальных шагов, прыжков, поворотов;

- основная часть – повторение пройденного и обучение новым упражнениям без предмета и с предметом, под музыку, без музыки;

- заключительная часть - игра, спортивная эстафета, рассказ, повествование, обсуждение, расслабление.

Основная форма преподнесения учебного материала - игровая.

Планируемые результаты

Обучающие

После изучения данной программы обучающиеся приобретут устойчивую потребность к двигательной активности и мотивацию к профилактическим занятиям и упражнениям по укреплению осанки с использованием элементов художественной гимнастики.

В результате освоения программы ребёнок научится правильно выполнять гимнастические элементы и танцевальные движения с использованием гимнастических предметов.

Развивающие

В ходе изучения данной программы обучающиеся: развивают функцию равновесия и физические качества (гибкость, пластичность, координацию движений). Приобретают устойчивую потребность в двигательной активности через развитие двигательного опыта.

Воспитательные

Результатом решения воспитательных задач после окончания курса программы будет являться:

- ребёнок понимает ценностные ориентиры здорового образа жизни, умеет соблюдать элементарные правила охраны своего здоровья;
- ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать нравственным нормам поведения и правилам здорового образа жизни;
- ребёнок проявляет интерес к физическим упражнениям, закаливанию организма, играм.

Механизм оценивания образовательных результатов

Тестирование обучающихся проводится два раза в течение учебного года:

- входное тестирование – сентябрь;
- входное тестирование – май.

Для этого используется методика тестирования физических качеств: гибкость, координация, быстрота. Определяется правильность формирования осанки (Приложение 1).

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Итог реализации образовательной программы проходит в форме итогового выступления, которое готовит педагог. Он выбирает музыкальный фрагмент и составляет комплекс упражнений в соединении с хореографическими элементами и танцевальными шагами под музыкальное сопровождение длительностью от 0,5 до 1 мин. Приветствуется подготовка коллективного (группового) выступления. Допускаются выступления с демонстрацией отдельных изученных упражнений.

Организационно – педагогические условия реализации образовательной программы

- материально-технические условия реализации образовательной программы:

Занятия по гимнастике проводятся в спортивном зале.

Оборудование: компьютер с доступом к сети Интернет, принтер, музыкальный центр, подборка музыкальных композиций.

- коврики для разминки,
- спортивный инвентарь: обручи, мячи, скакалки, султанчики
- учебно-методическое и информационное обеспечение образовательной программы:

Информационное обеспечение:

- Фотоальбомы, презентации с выступлением Российских гимнасток в разных видах соревнований: с лентами, булавами, обручем, мячом, скакалкой.
- Презентации выступления акробатов, гимнасток.
- Аудио композиции различного жанра и характера.

- кадровое обеспечение реализации программы

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Формы контроля и оценочные материалы.

В начале и в конце учебного года проводится тестирование и заполняется таблица. Тестируются физические качества: гибкость, координация, быстрота, определяется правильность формирования осанки по 3-х бальной системе («5» - отлично, «4» - хорошо, «3» - удовлетворительно).

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является открытое показательное выступление перед родителями (законными представителями).

2. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ (68 часов, 2 часа в неделю)

В занятия включены элементы теоретического и практического раздела учебного плана.

Раздел 1. Общий (2 ч.)

Тема 1. Вводное занятие.

Теория. Знакомство группы. Краткие сведения о физической культуре, истории гимнастики. Просмотр показательных выступлений гимнасток.

Практика. Входное тестирование.

Тема 2. Теоретические знания.

Теория. Теоретические знания: режим дня, режим питания, личная гигиена. Требования к одежде и обуви. Требования техники безопасности на занятиях.

Раздел 2. Общая физическая и специальная подготовка (54 часа)

Тема 3 – 66.

Теория. Общая физическая и специальная физическая подготовка.

Практика.

Упражнения разминки:

- общая разминка: упражнения в ходьбе и беге, направленные на подготовку мышц для выполнения гимнастических упражнений, обеспечения правильной постановки ног при ходьбе;

- партерная разминка: элементы гимнастических и акробатических упражнений в положении /из положения лежа.

- разминка у опоры: элементы гимнастических, хореографических упражнений и позиций в положении стоя у опоры.

Гимнастические упражнения:

- шаги с продвижением вперед для формирования правильной осанки «Пава»;

- плавные наклоны головы с поворотом шеи «Маятник»;

- вращение рук в плечевом суставе «Мельница»;

- вращение кистей рук «Кисточка»;

- наклоны туловища в стороны и вперед «Часики»;

- шаги с продвижением вперед на полной стопе, затем полупальцах стоя и в полуприседе «Жираф»;

- приставные шаги вперед (на полной стопе) «Петушок»;

- шаги с продвижением вперед на стопе, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне «Конькобежец»;

- шаги с наклоном туловища вперед «Цапля»;

- шаги в полном приседе «Гусенок»;

- бег на полупальцах (по кругу лицом вперед) «Олененок»;

- отведение ног назад (или махи назад) «Жеребенок»;

- упражнения для растяжки голеностопного сустава «Крабик»;

- упражнение для развития стоп, лежа на спине «Лягушонок на спине»;

- упражнение для стоп, лежа на животе «Лягушонок» на животе;

- упражнения для растяжки мышц спины «Тутти»;

- упражнения для разогрева позвоночника скручиванием в стороны «Веревочка»;

- упражнения для развития гибкости позвоночника «Киска»; -

- упражнения для мышц спины «Коробочка»;

- упражнения для мышц спины «Рыбка»;

- упражнение для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп «Крестик»;

- упражнения для укрепления мышц бедер;

- равновесие – «Пассе»;

- наклоны туловища вперед в опоре на стопу одной ноги, другая нога вперед горизонтально в опоре на гимнастическую стенку;

- равновесия с ногой вперед (горизонтально) и «Батман» (мах) вперед горизонтально;
- упражнения для развития гибкости: «круглый» полуприсед, «волна» вперед;

- повороты

Акробатические упражнения:

- подводящие упражнения к кувырку (группировка)
- березка.

Хореографическая подготовка:

- хореографические позиции (III, VI, II);
- «Деми плие» – полуприседы в III и во II хореографической позициях;
- Шене - приставные шаги в сторону;
- Тандю - отведение ног по всем направлениям - вперед, в сторону, назад, не отрывая носка от пола;
- Равновесие пассе в опоре на стопе;
- Элементы танцевальных шагов

Работа с гимнастическими предметами.

Изучение техники передачи и удержания скакалки, мяча, обруча; движений вращений скакалкой, обручем; техника бросков, ловли, отбивов мяча. Выполнение подскоков с полным проходом во вращающуюся вперед скакалку («Воробей» вперед); многократного вращения обруча на талии.

Раздел 3. Музыкально-сценические и музыкально-хореографические игры (10 часов)

Тема 3 -66.

Теория: Изучение правил безопасности при участии в играх

Практика: Подвижные и музыкально-танцевальные игры: «Рыбак и рыбка», «Зайка на лужайке и Серый волк», «Веселый круг», «Ручеёк и др.

Раздел 4. Показательное выступление (2 ч.)

Тема. 67. Итоговое тестирование.

Тема 68. Итоговое выступление.

Теория: Подготовка к показательному итоговому выступлению перед родителями.

Практика: Показательные выступления.

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общий раздел	2	2		Входное тестирование
	Вводное занятие				

	Теоретическая подготовка				
2	Общая физическая и специальная физическая подготовка	54	5	49	
	Упражнения разминки	10			
	Гимнастические упражнения	12			
	Акробатические упражнения	12			
	Хореографическая подготовка	10			
	Работа с гимнастическими предметами	10			
3	Музыкально-сценические и музыкально-хореографические игры	10	10		
4	Показательное выступление	2		2	Итоговое тестирование. Выступление.
Итого		68			

Календарный учебный график

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Гимнастика»
1.	Начало учебного года	2 сентября
2.	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель
3.	Продолжительность учебной недели	5 дней
4.	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
5.	Количество часов	68 часов
6.	Окончание учебного года	30 мая
7.	Период реализации программы	02.09.2024 - 30.05.2025

Рабочая программа воспитания

Программа воспитания основана на воплощении национального воспитательного идеала, который понимается как высшая цель образования, нравственное (идеальное) представление о человеке.

Программа воспитания предусматривает приобщение детей к традиционным ценностям российского общества - жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, служение Отечеству и ответственность за его судьбу, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России

Вся система ценностей российского народа находит отражение в содержании воспитательной работы ДОО, в соответствии с возрастными особенностями детей.

Ценности Родина и природа лежат в основе патриотического направления воспитания. Цель патриотического направления воспитания - содействовать формированию у ребенка личностной позиции наследника традиций и культуры, защитника Отечества и творца (созидателя), ответственного за будущее своей страны.

Ценности милосердие, жизнь, добро лежат в основе духовно-нравственного направления воспитания. Цель духовно-нравственного направления воспитания - формирование способности к духовному развитию, нравственному самосовершенствованию, индивидуально-ответственному поведению.

Ценности человек, семья, дружба, сотрудничество лежат в основе социального направления воспитания. Цель социального направления воспитания - формирование ценностного отношения детей к семье, другому

человеку, развитие дружелюбия, умения находить общий язык с другими людьми.

Ценность познание лежит в основе познавательного направления воспитания. Цель познавательного направления воспитания - формирование ценности познания.

Ценности жизнь и здоровье лежат в основе физического и оздоровительного направления воспитания. Цель физического и оздоровительного воспитания - формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными гигиеническими навыками и правилами безопасности.

Ценность труд лежит в основе трудового направления воспитания. Цель трудового воспитания - формирование ценностного отношения детей к труду, трудолюбию и приобщение ребенка к труду.

Ценности культура и красота лежат в основе эстетического направления воспитания. Цель эстетического направления воспитания - способствовать становлению у ребенка ценностного отношения к красоте.

Цель воспитания – личностное развитие каждого ребёнка с учётом его индивидуальности и создание условий для позитивной социализации детей на основе традиционных ценностей российского общества.

Используемые формы воспитательной работы:

- ситуативная беседа, рассказ, советы, вопросы;
- социальное моделирование, воспитывающая (проблемная) ситуация, составление рассказов из личного опыта;
- чтение художественной литературы с последующим обсуждением и выводами, сочинение рассказов, историй, сказок, заучивание и чтение стихов наизусть;
- разучивание и исполнение песен, театрализация, драматизация, этюды-инсценировки;
- рассматривание и обсуждение картин и книжных иллюстраций, просмотр видеороликов, презентаций, мультфильмов;
- организация выставок (книг, репродукций картин, тематических или авторских, детских поделок и тому подобное),
- экскурсии (в музей, в общеобразовательную организацию и тому подобное), посещение спектаклей, выставок;
- игровые методы (игровая роль, игровая ситуация, игровое действие и другие);
- демонстрация собственной нравственной позиции педагогом, личный пример педагога, приучение к вежливому общению, поощрение (одобрение, тактильный контакт, похвала, поощряющий взгляд).

Методы: словесные (описание, объяснение, разбор, указание, рассказ), наглядные (показ упражнений, использование пособий), практические (соревновательный, игровой, помощь).

Планируемый результат:

- понимающий ценность жизни, владеющий основными способами укрепления здоровья - занятия физической культурой;
- стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих;
- демонстрирующий потребность в двигательной деятельности.

Календарный план воспитательной работы

№	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1	День знаний	Социальное Познавательное	Тематический день	Сентябрь
2	Неделя безопасности	Социальное Познавательное Физкультурное и оздоровительное	Тематическая неделя	Сентябрь
3	День отца в России	Социальное Познавательное Физкультурное и оздоровительное	Спортивные соревнования	Октябрь
4	День народного единства	Патриотическое Физкультурное и оздоровительное	Беседа «В дружбе народов – единство России». Подвижные игры народов России	Ноябрь
5	День Героев Отечества	Патриотическое	Беседа о героях	Декабрь
6	Новый год	Социальное	Праздники для детей	Декабрь
7	День защитника Отечества	Патриотическое Трудовое	Тематическое занятие «Богатыри земли русской». Слушание музыки, заучивание стихов.	Февраль

			Мастерские по изготовлению открыток папам (брату, дедушке). Вручение поздравительных открыток	
8	Масленица	Социальное Эстетическое Физкультурное и оздоровительное	Народные гулянья	Февраль
9	Международный женский день	Социальное Трудовое Этико-эстетическое	Мастер – классы с мамами	Март
10	Всемирный день театра	Эстетическое	Постановка спектакля	Март
11	День космонавтики	Патриотическое Социальное	Тематическая неделя	Апрель
12	Праздник Весны и Труда	Трудовое Социальное Познавательное	Беседы о труде людей. Загадки, пословицы, поговорки о труде. Слушание музыки, заучивание стихотворений	Май
13	День Победы	Патриотическое Социальное Познавательное	Оформление окон детского сада. Проект «Поговори с ребёнком о войне, отыщи слова, найди время»	Май
14	Выпускные утренники	Социальное Познавательное	Торжественные праздничные мероприятия для детей, родителей, сотрудников	Май
15	Спартакиада	Физическое и оздоровительное	Соревнование	Май
16	День защиты детей	Социальное	Развлекательная программа	Июнь

17	День России	Социальное Познавательное	Праздник	Июнь
18	День семьи, любви и верности	Социальное	Квест - игра	Июль
19	День физкультурника	Физическое и оздоровительное	Спортивный праздник	Август
20	День государственног о флага Российской Федерации	Патриотическое	Беседы	Август

Список литературы

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599

3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 «Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области».

Для педагога дополнительного образования:

1. Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребёнка /-М., 2013

2. Артемьева Е.В. Движение в игре, игра с движением для детей от года и старше: метод.указания / ЧГИФК,2010

3. Белкина С.И. Музыка и движение /М.: Просвещение, 2009
4. Боброва Г.А. Художественная гимнастика в ДОУ/ М: Физкультура и спорт 2011
5. Волошина Л.Н. Игровые технологии в системе физического воспитания /Учитель, 2013
6. Нечитайлова А.А Фитнес для дошкольников. - Спб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2016
7. Конорова Е. Методическое пособие по ритмике. /- М.:Музыка, 2012
8. Красикова И.С. Осанка. Воспитание правильной осанки. Лечение нарушения осанки. /- СПб. Корона-принт, 2010
9. Колодницкий Г.А. Ритмические упражнения, хореография и игры. методическое пособие, /- М.: Дрофа 2014
10. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: практическое пособие. /- Воронеж: ТЦ «Учитель», 2015
11. Решетнева Г. А. Эффективность применения художественной гимнастики для профилактики нарушений осанки у детей дошкольного возраста. /- М.: 2012
12. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. /- М.: Просвещение, 2009
13. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей. – СПб. Музыкальная палитра, 2006
14. Сулим Е.В Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет — М.: ТЦ Сфера, 2018
15. Юнусов Ф.А. Организация и проведение занятий с использованием больших гимнастических мячей: методические рекомендации. - Ангарск, 2011

Нормативы тестирования

№	Нормативы	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»
Тест с оценкой качества «гибкость»				
1	Тест на подвижность тазобедренного сустава: шпагат поочередно правой и левой ногой (на полу). Результат суммируется	Полное касание пола	Расстояние от пола до угла развода ног менее 10 см.	Расстояние от пола до угла развода ног менее 15 см
2	Тест на подвижность позвоночного столба: «Колечко» (лежа на животе)	Полное касание пальцами ног головы	Расстояние от пальцев ног до головы менее 5 см	Расстояние от пальцев ног до головы менее 10 см
3	Тест на подвижность позвоночного столба: «Складка» из положения стоя	Полное касание ладонями рук пола, не сгибая ноги в коленях	Расстояние от пола до ладоней, согнутых в кистях рук (не сгибая ноги в коленях), менее 10 см	Расстояние от пола до ладоней, согнутых в кистях рук (не сгибая ноги в коленях) от 15 до 10 см
	Подвижность в голеностопных суставах:	180 градусов	От 140 до 180 градусов	Менее 140 градусов
Тест координационно-двигательной эффективности				
1	Равновесие «Цапелька»	На высоком полупальце 3 сек.	На полной стопе 3 сек.	На полной стопе 2 сек.
2	Броски и ловля гимнастического мяча (диаметр 15 см) обеими руками	10 бросков и успешная ловля 8 раз	10 бросков и успешная ловля 6 раз	10 бросков и успешная ловля 4 раз
Определение осанки				
1	Предварительный осмотр	Треугольники талии, лопатки и ягодичные складки расположены симметрично	Треугольники талии, лопатки и ягодичные складки расположены не совсем симметрично	Треугольники талии, лопатки и ягодичные складки расположены не совсем несимметрично
2	Осмотр у стены	Ребенок долгое время может стоять у стены со свободно опущенными руками в положении одновременного прижатия к стене спины,	Ребенок может недолго стоять у стены со свободно опущенными руками в положении одновременного прижатия к стене спины,	Ребенок не может стоять у стены со свободно опущенными руками в положении одновременного прижатия к стене спины, пяток, ягодиц и затылка. Стопы при этом должны

		пяток, ягодиц и затылка. Стопы при этом должны быть сомкнуты вместе.	пяток, ягодиц и затылка. Стопы при этом должны быть сомкнуты вместе.	быть сомкнуты вместе.
--	--	--	--	-----------------------