

«ПРИНЯТО»
Педагогическим советом МБДОУ
детского сада № 26
«Аленький цветочек»
протокол № 6
31 августа 2020 г.

«СОГЛАСОВАНО»
Советом родителей МБДОУ детского
сада № 26 «Аленький цветочек»
протокол № 1 от 02.09. 2020 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МБДОУ детским
садом № 26 «Аленький цветочек»
С. В. Шаталова
приказ № 46 от 31 08 2020 г.



ПРОГРАММА
физического развития дошкольников
по работе с одаренными детьми
«СПОРТИВНЫЕ ТАЛАНТЫ»

Воспитатель по физической культуре
МБДОУ № 26 Аленький цветочек
Стрельцов В.П.

г. Пятигорск

«ПРИНЯТО»

Педагогическим советом МБДОУ
детского сада № 26
«Аленький цветочек»
протокол № 6
_____ 202__ г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ детским
садом № 26 «Аленький цветочек»
_____ С. В. Шаталова
приказ №__ от «__» _____ 202__ г.

«СОГЛАСОВАНО»

Советом родителей МБДОУ детского
сада № 26 «Аленький цветочек»
протокол №__ от _____ 202__ г.

ПРОГРАММА
физического развития дошкольников
по работе с одаренными детьми
«СПОРТИВНЫЕ ТАЛАНТЫ»

Воспитатель по физической культуре
МБДОУ № 26 Аленький цветочек
Стрельцов В.П.

г. Пятигорск

ПРОГРАММА
физического развития дошкольников по работе с одаренными детьми
«СПОРТИВНЫЕ ТАЛАНТЫ»

Воспитатель по физической культуре
МБДОУ № 26 Аленький цветочек
Стрельцов В.П.

СОДЕРЖАНИЕ

- I. **Нормативно – правовая база**
- II. **Актуальность**
- III. **Пояснительная записка**
- IV. **Содержание программы:**
 1. Цель, задачи, методы, принципы, курс программы
 2. Условия реализации, ожидаемый результат, система отбора детей, требования к педагогам
 3. Схема построения индивидуальной работы с одарёнными детьми
 4. Основные блоки программы, здоровьесберегающие технологии, методическое обеспечение программы
 5. Программа работы: перспективный план, календарный план
 6. Список литературы

Таланты трудно распознать,
Не всякий может в них поверить.
Таланты надо воспитать,
Их надо развивать, в них верить.
Простую истину признать,
Сумеет всякий, кто талантлив:
Таланты может воспитать,
Наставник, если сам талантлив.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 января 2014 г.

Нормативно-правовая база программы

- Основные положения –Декларации прав человека», принятой генеральной Ассамблеей ООН 10 декабря 1948 г.;
- Основные положения –Конвенции о правах ребенка, принятой Генеральной Ассамблеей ООН 20 ноября 1989 г.;
- Закон Российской Федерации –Об образовании в Российской Федерации ФЗ от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ

- Концепция модернизации российского образования на период до 2015 г., утвержденная распоряжением правительства РФ №1756-р от 29 декабря 2001 г.;
- Федеральная целевая программа «Одаренные дети», в рамках президентской программы –«Дети России», утвержденной правительством РФ от 03.10.2002 г.;

Актуальность

Детская одаренность — одно из самых интересных и загадочных явлений человеческой психики, а говоря о детской одаренности, специалисты обычно рассматривают и исключительную категорию детского наследия — *одаренных детей*, и интеллектуально- творческий потенциал каждого ребенка.

Реальная одаренность ребенка, та, с которой сталкиваемся мы в повседневной жизни, зависит не только от того, что даровано этому ребенку природой, но и от того, в какой среде он растет, какое получает образование, как сам заботится о развитии своего потенциала. Современная психология утверждает, что дар существует лишь в постоянном развитии, а потому умственный потенциал ребенка постоянно меняется, важно не упустить этот момент. Необходимо способствовать развитию каждой личности, довести индивидуальные достижения как можно раньше до максимального уровня.

Чтобы ребенок в дальнейшем смог стать высоким профессионалом, стоит задуматься о том, какое *дополнительное образование* ему необходимо. Проблема одаренности в настоящее время становится все более актуальной, это связано с потребностью общества в неординарной творческой личности.

Пояснительная записка

Дошкольный возраст - самый благоприятный период для начала развития *способностей*. При этом необходимо понимать, что у ребенка развиваются только те способности, для которых имеются *стимулы и условия*. Создание благополучных условий необходимо для развития индивидуальности каждого. В связи с этим особое значение приобретает проблема понимания педагогом своих воспитанников и индивидуального подхода к каждому из них.

В числе ярких индивидуальных отличий ребенка – *способность и одаренность*. Как правило, *под способностями* понимаются особенности ребенка, обеспечивающие высокие достижения в конкретном виде деятельности. *Одаренность* трактуется, как качественное своеобразное сочетание способностей, обеспечивающее успешность выполнения действий.

«Развитие способностей, - писал С.Л. Рубинштейн, - совершается по спирали: реализующиеся возможности, которые представляют способность одного уровня, открывают новые возможности для развития способностей другого уровня».

Исследователями установлено, что наиболее благоприятный период для развития способностей – это *дошкольное детство*. В настоящее время выявлено разнообразие видов человеческой одаренности – *общая*

интеллектуальная, художественная, творческая, лидерская (социальная), психомоторная одаренность.

Термин **«психомоторная одаренность»** включает в себя понятие **«психомоторика»** (от греч. psyche - душа и лат. motor - двигательный, приводящий в движение). Понятие **«психомоторика»**, характеризующее сферу определенных движений человека, находящихся в неразрывной связи с психическими процессами (память, мышление, чувства), впервые ввел выдающийся русский физиолог И.М. Сеченов, а в исследованиях Н.А. Бернштейна показана *степень интеграции психомоторных способностей* в психику человека.

Психомоторная одаренность проявляется в сфере движений, и заметить ее можно **по следующим признакам:**

- повышенная двигательная активность ребенка, ее разнообразие, стремление к овладению сложно координационными движениями;
- умение тонко различать движения по пространственным, силовым и временным параметрам, воспринимать и создавать новые на основе двигательного воображения;
- умение выступать инициатором двигательной деятельности, собственная позиция в ее построении (объяснять двигательные действия, знать точную их последовательность и качественную характеристику);
- использование своего «двигательного багажа» в новой обстановке (самостоятельно реализовывать двигательные навыки в интересных и полезных видах деятельности);
- умение проявлять настойчивость, азартность в достижении цели.

Ежегодно диагностика физического развития детей, проводимая на занятиях физической культурой, выявляет количество воспитанников, имеющих высокий уровень развития двигательных качеств. У таких детей преобладает высокий уровень двигательной активности. Занятия физкультурой и спортом таким детям доставляют массу радостных эмоций и переживаний. В спортивных и подвижных играх они получают уникальную возможность проявить собственную активность и утвердить себя. Что говорит о наличии у таких детей **спортивных способностей или психомоторной одаренности.**

Одной из проблем современного общества является отсутствие интереса к физкультуре и спорту со стороны взрослых и занятость родителей, что ведет к снижению интереса к двигательной активности и у детей. Вместо активной двигательной деятельности, ребенок, имеющий психомоторную одаренность, вынужден проводить время перед телевизором или у компьютера.

*Таким образом, возникла необходимость внедрения **дополнительных программ физкультурно-оздоровительной направленности,** способствующих оптимизации двигательной деятельности детей, имеющих психомоторную одаренность.*

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

В связи с этим нами разработана **программа «СПОРТИВНЫЕ ТАЛАНТЫ»**, целью которой является создание и реализация модели выявления

и развития задатков и способностей успешности каждого ребёнка в образовательном процессе.

Программа нацелена на максимальное раскрытие потенциальных возможностей детей, совершенствование системы выявления одаренных детей со среднего дошкольного возраста, оказания поддержки каждому ребенку, разработку индивидуальных карт развития с учетом физиологических и индивидуальных способностей, одаренности ребенка.

Программа представляет собой стройную гибкую систему, которая позволит научить ребенка чувствовать свое тело и владеть им, получая от этого удовольствие и радость. В программе предусматривается охрана жизни и укрепления здоровья ребенка, поддержание у него бодрого, жизнерадостного настроения, профилактике негативных эмоций, воспитание положительных нравственно-волевых качеств, развитие творческого потенциала.

Курс программы «СПОРТИВНЫЕ ТАЛАНТЫ» рассчитан на детей 4-6 лет и предполагает повышение физических возможностей ребенка, увеличение его двигательной активности, развитие психомоторных способностей, спортивных навыков и творческого потенциала.

Цель: совершенствование двигательной деятельности детей на основе формирования потребности в движениях, содействие гармоничному физическому развитию, обеспечение возможности самореализации одарённой личности в спортивном танце.

Задачи:

Оздоровительного направления:

- формировать правильное отношение детей к занятиям спортивными танцами;
- формировать жизненно важные двигательные навыки и умения, способствующие укреплению здоровья;
- создавать условия для проявления положительных эмоций.

Образовательного направления:

- на основе определения уровня физической подготовленности и состояния здоровья применять индивидуальный подход в физическом развитии и выявлении двигательных интересов каждого ребенка;
- обогащать двигательный опыт дошкольников новыми двигательными действиями;
- содействовать развитию двигательных и музыкальных способностей.

Воспитательного направления:

- формировать устойчивый интерес к занятиям спортивными танцами, желание использовать полученные двигательные навыки в самостоятельной деятельности;
- создавать условия для самореализации, участвуя в спортивных мероприятиях разного уровня.

Методы

- Словесные методы – направлены на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, словесные инструкции и др.).
- Наглядные методы – направлены на создание зрительных представлений о движении (показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.).
- Практические методы – закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных элементов танцевальных движений (закрепление, повторение и др.).
- Игровые методы – активизируют внимание, улучшают эмоциональное состояние, дети забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом.

Принципы

- *Принцип систематичности* – чередование нагрузки и отдыха.
- *Принцип индивидуальности* – предполагает учет индивидуальных особенностей детей. Принцип развивающей направленности – при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития», т.е. предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а опережает его.
- *Принцип воспитывающей направленности* воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств.
- *Принцип оздоровительной направленности* – укрепление здоровья средствами физических упражнений, физические нагрузки должны быть адекватны возрасту и уровню физического развития и здоровья детей.
- *Принцип сознательности* – понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.
- *Принцип наглядности* - создание у ребенка при помощи различных органов чувств представления о движении.
- *Принцип доступности* – обучение с учетом возрастных и индивидуальных различий, уровнем физической подготовки, с учётом систематичности и постепенности усложнения физических упражнений.

Условия реализации программы:

- наличие спортивно-развивающей среды, стимулирующей деятельность ребенка;
- создание атмосферы доброжелательности и заботливости по отношению к ребенку, формирующей чувство собственной значимости, поощряющей проявление его индивидуальности;

- наличие лично-ориентированной воспитательно-образовательной системы, включающей в себя спортивные развивающие программы;
- ведение системы психолого-педагогического мониторинга, направленного на выявление особых способностей детей и отслеживания их дальнейшего развития;
- использование различных нетрадиционных методов и приемов, игровых и здоровьесберегающих технологий;
- участие детей в различных развлечениях, праздниках, досугах, днях здоровья, спортивных соревнованиях;
- тесное сотрудничество с семьей по вопросам развития одаренности их детей;
- взаимодействие с социумом на муниципальном уровне.

Ожидаемые результаты

- Разносторонняя и повышенная физическая подготовленность дошкольников (спортивная выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, пластичность).
- Формирование начальных физических умений и навыков, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Умение взаимодействовать с партнерами в игровых и соревновательных ситуациях.
- Снижение показателей заболеваемости дошкольников, увеличение показателя индекса здоровья.

Требования к деятельности педагога

- Высокий уровень профессиональной подготовки.
- Умение обеспечить оптимальные условия развития всей детской группы
- Личностная готовность к работе с одаренными детьми.
- Наличие у педагога специальных способностей и навыков, позволяющих ему заинтересовывать детей процессом деятельности.

Система отбора детей

- наблюдение за детьми;
- анкетирование взрослых;
- диагностика.

Схема построения индивидуальной работы с одаренными детьми

- Диагностика уровня развития индивидуальных способностей ребенка и его одаренности
 - Определение целей и задач, которые должны быть достигнуты ребенком по окончании реализации программы
 - Разработка учебно-тематического плана. Определение содержания, форм, методов и приемов занятий
 - Определение способов оценки успехов дошкольника, интеграция с другими специалистами

Основные блоки программы

Программа предполагает учёт индивидуальных способностей каждого ребёнка, его возможностей и интересов. Дети, имеющие *психомоторную одаренность*, проявляют большую потребность в движениях. Они отличаются достаточно высокими показателями физической подготовленности. У них отмечаются наиболее высокие темпы роста показателей, характеризующих быстроту движений, время двигательной реакции, скорость однократных движений. На занятиях, детям предлагаются наиболее сложные варианты двигательных заданий, направленных на совершенствование двигательных навыков и развития физических и спортивных качеств. Включают в себя:

Упражнения общей направленности

- развитие основных видов движений;
- упражнения на развитие гибкости, пластики движений;
- ритмическая гимнастика, различного вида аэробика, фитнес - тренировки;

Упражнения специальной направленности

- элементы художественной и спортивной гимнастики, партерной гимнастики;
- силовые упражнения

Основные виды движений

- Одарённые дети имеют достаточно высокий уровень развития двигательных качеств. Задача инструктора в процессе занятий - расширить диапазон двигательных способностей дошкольников в основных видах движений, довести до автоматизма технику их выполнения, повысить показатели выполнения основных нормативов.

• Разнообразие основных движений и их вариантов, включение в занятия комплексов ритмической гимнастики, силовых упражнений и упражнений на развитие гибкости дает возможность развивать и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость, что дает положительный результат на развитие психомоторных способностей дошкольников.

Упражнения на развитие гибкости

- Гибкость - способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении.

• Гибкость зависит от состояния позвоночника, суставов, связок, а также эластичности мышц, развивается при выполнении физических упражнений с большой амплитудой. Развитие гибкости создает благоприятные предпосылки для совершенствования других психофизических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости.

- Одним из основных средств воспитания гибкости являются упражнения статического характера, 5-6 таких упражнений обязательно включаются в каждое занятие.

Ритмическая гимнастика

Ритмическая гимнастика — традиционный вид гимнастики оздоровительно- развивающей направленности, основанный на подчинении

двигательных действий задающему ритм и темп музыкальному сопровождению.

Одной из главных особенностей гимнастики - многократные повторения каждого движения, их сочетания в связках, сериях и целом потоке, что определяют их аэробный характер, стимулирующий работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем и обеспечивающий нагрузку опорно - двигательного аппарата.

Основу занятий ритмической гимнастики составляют комплексы физических и танцевальных упражнений различной направленности, различные по своему характеру, выполняемые в согласовании и взаимосвязи с музыкой, передавая ее ритм, темп и характер с помощью движений.

Цель гимнастики – развитие координационных способностей, выразительности движений, чувства ритма, активизация музыкального восприятия через движения.

Упражнения ритмической гимнастики используются во вводной части занятия в качестве двигательной разминки в течение 7-8 мин. Один комплекс рассчитан на 4-5 занятий.

Силовые упражнения

Сила – степень напряжения мышц при их сокращении, развитие силы мышц достигается благодаря увеличению веса предметов, применяемых в упражнениях (набивной мяч, мешочки с песком и др.); использованию упражнений, включающих поднятие собственной массы (прыжки), преодоление сопротивления партнера (в парных упражнениях). Преимущественное внимание уделяется мышцам-разгибателям. В занятие включаются 5-6 упражнений силового характера.

Здоровьесберегающие технологии

Стретчинг - происходит от английского слова «stretching» — растягивание, методика стретчинга — это специально разработанная система упражнений, направленная на совершенствование гибкости и подвижности в суставах, тренировку мышечно-связочного аппарата. Используя эту методику, дети выполняют вытягивание мышц отдельных частей тела, затем в течение несколько секунд остаются в таком положении и возвращаются в исходное положение. Хорошая гибкость улучшает осанку, координацию движений и служит профилактикой травматизма.

Фитбол гимнастика и аэробика - большие упругие мячи, обладают комплексом полезных воздействий на организм человека. Вибрация на мяче активизирует регенеративные процессы в организме и по своему физиологическому воздействию сходна с *райттерапией* (лечением верховой ездой), при оптимальной и систематической нагрузке создается сильный мышечный корсет, хорошая релаксация мышц, коррекция деформаций позвоночника.

Степ - аэробика - «Step» в переводе с английского языка буквально означает «шаг» — это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ

платформе. Степ-аэробика используется для профилактики заболеваний, которые вызваны гиподинамией, т.е. недостатком движений. Она развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие.

Методическое обеспечение программы:

- Методическая литература;
- Диагностические карты;
- Индивидуальные образовательные маршруты на каждого ребёнка (ИОМ);
- Методические разработки (картотека спортивных и подвижных игр, упражнений игрового стретчинга; комплексы упражнений фитбол - и степ – аэробики, ритмической, силовой гимнастики; комплексы с элементами спортивной, художественной гимнастики и акробатических упражнений; конспекты занятий, подборка танцевальных композиций);
- Перспективный план работы, в соответствии с реализуемой Рабочей программой по образовательной области «Физическое развитие» и программой по работе с одарёнными детьми «Юные таланты»;
- Аудиозаписи и видеоматериалы;
- Спортивный инвентарь, физкультурное оборудование, различные атрибуты и костюмы для танцев.

ПРОГРАММА РАБОТЫ

Перспективный план работы с одаренными детьми по программе Спортивные таланты на 2021-2022 г

Сроки	Содержание деятельности
<i>Сентябрь</i>	- Выявление одарённых детей (диагностика), составление плана работы с ними; - работа с одаренными детьми (выявление творческого потенциала, стимулирование физической активности).
<i>Октябрь</i>	- групповые и индивидуальные занятия.
<i>Ноябрь</i>	Участие детей в осенних развлечениях; Конкурс - лучшая танцевальная композиция на тему: «Осень золотая к нам пришла!».
<i>Декабрь</i>	Участие детей в Новогодних утренниках; Участие в зимних конкурсах, играх, соревнованиях.
<i>Январь</i>	Участие детей в проведении Рождественских развлечений; Участие в зимних конкурсах, играх, соревнованиях.
<i>Февраль</i>	Участие детей в праздничном мероприятии, посвященном 23 Февраля; Конкурс - лучшая танцевальная композиция на тему: «Защитником отечества хочу я тоже стать!».

Март	<ul style="list-style-type: none"> - участие в праздниках, посвященных Международному женскому дню; - участие в интернет – конкурсах на тему: «Мама, милая, моя!» (видео, танец).
Апрель	<ul style="list-style-type: none"> - участие детей во всемирном Дне Здоровья, выступление детей - «Олимпийские надежды»; участие в конкурсах детского творчества, развлечение «Что такое доброта?».
Май	<ul style="list-style-type: none"> - итоговая фото - выставка, ответ и презентация проведённой работы с одарёнными детьми по программе «Юные таланты» за год; - праздничный концерт для родителей «Мы лучшие!».
В течение года и в летний период	<ul style="list-style-type: none"> - индивидуальные развивающие занятия в различных формах, закрепление танцевальных элементов; - летний праздник «Здравствуй, лето!», «Малые Олимпийские игры!»

**Календарный план работы
с одарёнными детьми по программе «Спортивные таланты»
на 2021-22 уч. год**

Месяц	Задачи, содержание
Сентябрь	<ul style="list-style-type: none"> * Диагностика уровня физической подготовки детей и его индивидуальных способностей (одарённости); * Определение целей и задач в соответствии с программой «Юные таланты»; * Разработка учебно - тематического плана, определение содержания (формы занятий, методы и приёмы); * Определение способов оценки успехов дошкольника, интеграция с другими специалистами.
Октябрь	<p>Знакомство с детьми, <i>тестирование</i>; разработка <i>индивидуальных маршрутов</i>; Групповые и индивидуальные занятия. Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Формирование правильной осанки; - развитие чувства ритма, темпа, глазомера; - укрепление мышц рук, ног, шеи и туловища, подвижности суставов; - воспитание желания выполнять команды инструктора. <p>Содержание <u>Упр. общеразвивающего воздействия:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Различные виды ходьбы. - бега

	<p>- прыжки, подскоки. <u>Упр. специального воздействия:</u> - <i>партерная гимнастика</i>: упр. «лягушечка», «полумостик», «лужок», «колечко», «корзиночка»; - <i>стретчинг</i> : «кустик», «осенний листик».</p>
Ноябрь	<p>Задачи: - Формирование правильной осанки; - укрепление суставно-связочного аппарата, развитие пластичности, гибкости и подвижности суставов; - - повышение оздоровительного эффекта. Содержание <u>Упр. общеразвивающего воздействия:</u> - <i>виды ходьбы, бега, прыжков-подскоков</i> <u>Упр. специального воздействия:</u> - <i>партерная гимнастика</i>: упр. «шпагат», «мостик», «берёзка», «кошечка», «лодочка»; - <i>стретчинг</i>: «медуза», «цветок».</p>
Декабрь	<p>Задачи: - Укрепление свода стопы, тренировка дыхательной системы организма ребёнка; - знакомить с элементами ритмич. гимнастики, степ – аэробики; закреплять умение согласованности движений рук и ног при выполнении упр. силовой гимнастики; - воспитание волевых качеств: выдержки, настойчивости, желание добиться результата. Содержание <i>Упр. общеразвивающего и специального воздействия:</i> <u>1. Шаги:</u> - ритмические шаги; - степ-марш; - танцующий шаг (подъём пяток); - гимнастический шаг. <u>2. Силовая гимнастика (с гантельками):</u> Упр. «самолёт», «циркачи» <u>3. Дыхательная гимнастика:</u> «Ветер и снежок»»</p>
Январь	<p>Задачи: - Формирование правильной осанки; - развитие чувства ритма, темпа; - укрепление мышц рук, ног, шеи и туловища; - воспитывать желание заниматься танцами; Содержание <i>Упр. и танцы общеразвивающего и специального воздействия:</i> <u>1. Строевые упр.:</u> - правильная стойка; повороты, построение в круг, по «точкам»;</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - смыкание и размыкание в кругу, движение по кругу, соблюдая дистанцию; - базовые «шаги» аэробики. <p>2. <u>ОРУ</u> с элементами художественной гимнастики</p> <p>3. <u>Танцевальный комплекс</u>: «Солнышко лучистое, смотрит в окно!», «Чунга - чанга!».</p> <p><u>Стретчинг</u>: «Самолёт», «Солнышко за горизонт».</p> <p>5. <u>Дых. гимнастика</u>: «Маятник», «Ветер».</p> <p>6. <u>Упр. партерной гимнастики</u>: «Уголок», «Стульчик», «Лужок».</p>
Февраль	<p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - укрепление свода стопы, тренировка дыхательной системы - знакомить с элементами степ – аэробики, закреплять умение согласованности движений рук и ног; - повторение упр. Партерной гимнастики; - воспитание волевых качеств: выдержки, настойчивости, желание добиться результата. <p>Содержание</p> <p><i>Упр. и танцы специального воздействия:</i></p> <p><u>1. Комплексы упр. на степах</u>: «Степ-марш», «Стопа», «Подъём», «Хоп»; упр. «пятка-носок», «шаги» степ - аэробики.</p> <p><u>2. Танцев. комплекс на степах</u>: «Делайте, зарядку, будете в порядке!», «Девчонки, мальчишки – большие шалунишки!».</p> <p><u>3. Стретчинг</u>: «Цветок», «Качели».</p> <p><u>4. Дыхательные упр.</u>: «Часики», «Насос».</p> <p><u>5. Партерная гимнастика</u>: «полумостик», «ёжик», «растяжка».</p>
Март	<p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - укрепление осанки, свода стопы, кистей и пальцев рук; мышц рук и плечевого пояса; - развивать мышечную силу, ловкость, глазомер, выносливость, равновесие и координацию; - продолжать работу со степами; <p>Содержание</p> <p><i>Упр. общеразвивающего и специального воздействия:</i></p> <p><u>1. Комплексы упр. с гимн. мячом</u>: «Мой весёлый, звонкий мяч!».</p> <p><u>1.1 Комплексы с мячом на степах</u>: «Мой мячик озорной!»</p> <p><u>2. Композиции вольных упражнений с элем. партерной гимн.</u>: «Подснежник», «Жар- птица»</p> <p><u>3. Досуг на 8 марта.</u></p>
Апрель	<p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - укрепление свода стопы, мышц рук, ног и спины; - познакомить с фитболами, с фитбол- гимнастикой и аэробикой; учить сочетать их в одной композиции; - развивать чувство ритма, чуткость и точность выполнения; - воспитывать желание заниматься и осваивать новое.

	<p>Содержание <i>Упр. специального воздействия:</i> <u>1. Комплексы фитбол-гимнастики:</u> «Прыгуны»; <u>фитбол-аэробики</u> «Весёлые мячи». 1.1 <u>Гимн. упр. на фитболе:</u> «шпагат», «уголок», «корзиночка», «мостик», «берёзка». 3. <u>Стретчинг:</u> «Вафелька», «Медуза».</p>
Май	<p>Задачи: - учить работать с лентами; - прививать детям навыки расслабления и растягивание мышц; - развивать силу, ловкость, гибкость, глазомер, координацию и равновесие; Содержание <i>Упр. общеразвивающего и специального воздействия:</i> - <i>основные построения, перестроения:</i> пары, круг, шахматный порядок, движения по кругу, не уронив ленты, кружение с ней и т. д. <u>1.2. Комплексы с несколькими предметами</u> - «9 мая – весна!» - цветы, «голуби» и возд. шары (мл.возр.); «Родина моя!» - фитболы.</p>
Июнь	<p>Задачи: - учить работать с гимн. обручем; - знакомство с элементами чарлидинга; - укрепление мышц рук и плечевого пояса, кистей рук; - воспитание внимания, настойчивости, желания добиться результата. Содержание <i>Упр. общеразвивающего и специального воздействия:</i> <u>1. Элементы хореографии:</u> - основные позиции рук и ног; повтор базовых шагов, прыжков. - основные шаги (шаг галопа, хороводный шаг,). <u>2. Комплексы ритмической гимнастики :</u> «Вперёд четыре шага!» (мл. возр.), «Если нравится тебе, то делай так!» (ст. возр.). 2. <u>Комплексы упр. с обручем</u> (с элем. худ. гимн.): «Обруч, лети!». 3. <u>Знакомство с элем. чарлидинга:</u> упр. с султанчиками («помпонами»); гимн. упр.- «тройки» - «стойка» на руках, «самолёт» с поддержкой; <i>Дыхательные упр.:</i> «Трубач», «Каша кипит».</p>
Июль	<p>Задачи: - закрепление умения согласованности движений рук и ног; - развитие вестибулярного аппарата, ловкости, глазомера, координации; чувства ритма, быстроты реакций, точности выполнения упр.;</p>

	<p>- - воспитание силы воли.</p> <p>Содержание</p> <p><i>Упр. и танцы общеразвивающего и специального воздействия:</i></p> <p><u>1. Комплексы упр. бегового и прыжкового характера:</u> «Смешной лягушонок», «Кузнечики».</p> <p><u>2. Степ-аэробика</u> (основные шаги) повторение.</p> <p><u>2.1 Комплексы:</u></p> <p>- на степах с гимн. мячом: «Озорной мяч»;</p> <p><u>3. Комплексы с элем. чарлидинга</u> (султанчики): «Здравствуй, лето!».</p> <p><u>4. Упр. на вытяжение мышц позвоночника:</u> «Дельфин», «Собачье потягивание».</p>
Август	<p>Задачи:</p> <p>- закрепить умение работать с фитболами, совершенствовать элементы;</p> <p>- развивать основные физ. качества, умение двигаться ритмично и выразительно;</p> <p>- формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.</p> <p>Содержание</p> <p><i>Упр. общеразвивающего и специального воздействия:</i></p> <p><u>1. Комплексы фитбол-аэробики:</u> «Весёлые мячи»</p> <p><u>2. Комплексы упр.:</u> «Солнечные лучики!».</p> <p><u>3. Танцев. комплексы:</u></p> <p>- «Зверобика» (мл.возр.);</p> <p>- <i>современная хореография</i> «Пришло наше время!» (ст.возр. – флешмоб)</p>

Список литературы:

1. Сайкина Н.Г. Фитбол – аэробика и классификация её упражнений // Теория и практика физической культуры. – СПб., 2004г.
2. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2015. – 224с.
3. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г., Лечебно-профилактический танец. «Фитнес-Данс. Учебное пособие – СПб.: Детство-Пресс, 2007.- 384с., ил.
4. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. – СПб., 1996г.
5. Вавилова Е.Н. Учите детей бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя детского сада – М.: Просвещение, 1983.
6. Фомина Н.А. Сюжетно-игровая ритмическая гимнастика. Методические рекомендации к программе по физическому воспитанию дошкольников. – М.: Баласс, Изд. Дом РАО, 2005.
7. Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе: (Из опыта работы) / Э.И. Адашквичене, Л.В. Карманова, Л.М. Коровина и др.: Под ред. А.В. Кенеман и др. – М.: Просвещение, 1980.

8. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. – М.: Просвещение, 1984.