

Управление образования Администрации г. Екатеринбурга  
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение - детский сад № 555  
620142 г. Екатеринбург ул. Машинная, 33а, тел. 221-34-71(72) тел./факс 221-34-71  
E-mail [mbdou555-ds@mail.ru](mailto:mbdou555-ds@mail.ru) сайт <http://555.tvoysadik.ru/>  
ИНН 6672333241 КПП 668501001

Принято  
на Педагогическом совете  
протокол № 1 от 28.08. 2015 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МАДОУ – детский сад № 555  
Е.В. Нестерова  
приказ от 02.09.2015г. № 29/3-О



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**«Умная гимнастика»**  
**на 2015 – 2018 год**

**Составитель:**  
педагоги дополнительного  
образования:  
Гусева А.Ф.  
Нагибина Т.А.  
Дружинина Ю.Ю.

г. Екатеринбург, 2015

**АДАПТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ПО** дополнительной общеразвивающей программе «Умная гимнастика».

Образовательная программа «Умная гимнастика» в ДОУ рассчитана на три года обучения, с учетом возрастных особенностей детей (средняя, старшая, подготовительная группы).

Занятия детским фитнесом закладывают фундамент для будущего физического и психологического здоровья. Это отличное времяпрепровождение, возможность выплеснуть накопившуюся энергию, освоение жизненно необходимых навыков и умений. Детский фитнес - это система тренировок с **оздоровительными целями:**

- содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов и сопротивляемости организма в ной гимнастики, целом;
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшение обменных процессов в организме, оптимизация пищеварения и терморегуляции, и предупреждению застойных явлений.

**Задачи обучения и развития детей 4 - 5 лет.**

1. Формирование на доступном уровне необходимые знания в области гигиены, медицины, физической культуры
2. Развитие у детей жизненно важных двигательных умений и навыков, способствующих укреплению здоровья.
3. Развитие функциональных и адаптационных возможностей детей, улучшение их работоспособности.
4. Формирование умения сохранять правильную осанку.
5. Обучение правильной техники выполнения спортивных элементов.
6. Расширение представлений детей о пользе занятий физическими упражнениями и играми.
7. Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности.

**Задачи обучения и развития детей 5 - 6 лет.**

1. Формирование правильной осанки и развитие всех групп мышц.
2. Повышение степени устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды.
3. Совершенствование функционирования всех систем детского организма.
4. Формирование представлений о своем теле, о необходимости сохранения и укрепления своего здоровья.
5. Развитие у детей настойчивости, выносливости и выдержки при достижении цели, стремления к качественному выполнению заданий.

**Задачи обучения и развития детей 6 - 7 лет.**

1. Повышение тренированности организма, его устойчивости к воздействию различных неблагоприятных факторов.
2. Развитие способности к удерживанию статических поз и поддерживанию правильного положения позвоночника.
3. Обеспечение систематической тренировки мелкой мускулатуры, тонких движений рук.

4. Побуждение интереса детей к созданию различных вариантов упражнений и игр в самостоятельной двигательной деятельности.
5. Развитие у детей умения выбора способов выполнения движений с учетом собственных возможностей, умения адекватно оценивать свои силы.
6. Развитие координации движений, чувство равновесия, скоростную реакцию, силу и гибкость.
7. Формирование у детей потребности в регулярных занятиях физической культурой.

### **Характеристика основных блоков программы**

**Фитбол.** Физкультурные занятия с фитболом проводятся по подгруппам с учетом групп здоровья, роста. Они проводятся по традиционным частям: подготовительная, основная и заключительная.

1) Подготовительная часть включает ходьбу вокруг мячей «змейкой», бег вокруг мячей друг за другом, держа мяч за «рожки» на спине и пружинистые покачивания. Они обеспечивают выравнивание спины в нейтрально-оптимальное положение, возбуждает согласованную активизацию мышц позвоночника; тренируют правильную установку центра тяжести при динамической основе в поддержке туловища.

2) В основной части занятия используются и.п. - лежа животом на мяче, лежа спиной на мяче, лежа боком на мяче, а так же лежа на полу мяч под ногами, прыжки на мяче с продвижением вперед, перекаты на животе на мяче. Упражнения, выполняемые в данных и.п. – позволяют развивать и постепенно увеличивать силовую выносливость мышц, укрепить координацию движений; повысить неспецифические защитные силы организма.

3) Заключительная часть: проводится в и.п. - сидя на мяче - это дыхательные упражнения на релаксацию в сопровождения медленной музыки, ходьба и бег вокруг мячей, упражнения на дыхание, релаксация на мяче и т.д.

**Ритмическая гимнастика.** Ритмическая гимнастика базируется на огромном арсенале разнообразных движений и упражнений. Умение передать свои чувства и переживания с помощью красивых жестов, движений, поз, мимики без излишнего напряжения и составляет двигательную культуру человека. Основой ее является мышечное чувство, которое и вырабатывается в ходе занятий ритмической гимнастикой. Правильная постановка рук и ног, удержание прямой осанки, правильная линия поз, оттянутые носочки, собранные кисти - вот неполная характеристика красивого движения. Занимаясь ритмической гимнастикой, дети получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым и необычным. В данной программе используются не только музыкально-ритмические движения, но и акробатические упражнения. В процессе обучения акробатическим упражнениям каждый ребёнок прогибается в меру своих физических

возможностей, без посторонней помощи, но при систематических упражнениях, наглядности и поощрениях повышает свои возможности. Веселая музыка занятий, высокая двигательная активность детей создают радостное, приподнятое настроение, заряжают положительной жизненной энергией. На занятиях не только не запрещается улыбаться, но и приветствуются все проявления хорошего настроения. Часто дети во время выполнения упражнений комплекса напевают мелодии звучащих песен. Это несколько не мешает им. Яркими жестами, хлопками они выражают свою радость от проделанной работы. Они не замечают усталости, для них нет преград на пути овладения сложными упражнениями, Они уверены в успехе, у них все получается. Сколько ярчайших эмоций и переживаний создают музыка и движения - основные помощники «волшебной феи» Ритмической гимнастики!

### Объём программы

Срок реализации программы 3 года.

Образовательный процесс разделён на три модуля:

**Первый модуль** – первый год обучения;

**Второй модуль** – второй год обучения;

**Третий модуль** – третий год обучения;

Срок обучения на каждом этапе девять месяцев (72 часа). 2 занятия в неделю, 8 занятий в месяц.

**Примерный режим работы** – 2 занятия в неделю (8 занятий в месяц) для детей 4-7 лет. В соответствии с СанПиН занятия по программе проводятся:

- возраст детей 4-5 лет 2 раза в неделю по подгруппам, продолжительность занятий 20 минут;

- возраст детей 5-6 лет 2 раза в неделю по подгруппам, продолжительность занятий 25 минут;

- возраст детей 6-7 лет 2 раза в неделю по подгруппам, продолжительность занятий 30 минут.

Содержание	Возрастная группа		
	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Сроки начала освоения деятельности по дополнительной общеразвивающей программе	1 сентября	1 сентября	1 сентября
Сроки окончания деятельности по дополнительной общеразвивающей программе	31 мая	31 мая	31 мая

Продолжительность освоения дополнительной общеразвивающей программы кружка «Умная гимнастика»	36 недель	36 недель	36 недель
Продолжительность деятельности по дополнительной общеразвивающей программе кружка «Умная гимнастика»	20 мин	25 мин	30 мин
Продолжительность перерыва	10 мин	10 мин	10 мин
Объём недельной нагрузки по дополнительной общеразвивающей программе в мин.	40 мин	50 мин	60 мин
Количество занятий в неделю по дополнительной общеразвивающей программе кружка «Умная гимнастика»	2	2	2
Продолжительность занятия по дополнительной общеразвивающей программе кружка «Умная гимнастика»	20 мин	25 мин	30 мин
Количество занятий в месяц по дополнительной общеразвивающей программе кружка «Умная гимнастика»	8	8	8
Объём месячной нагрузки в мин. по дополнительной общеразвивающей программе кружка «Умная гимнастика»	2 часа 40 мин	3 часа 20 мин	4 часа