

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ» ГОРОДСКОГО ОКРУГА
ЗАКРЫТОЕ АДМИНИСТРАТИВНО-ТЕРРИТОРИАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
ГОРОД МЕЖГОРЬЕ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

ПРИНЯТО
Решением педагогического совета
Протокол № 1 от 04.09.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО ЦВР
_____ Н.Х. Горелова
Приказ № 56 от 04.09.2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности**

«Спортивная аэробика в детском саду»

Уровень освоения программы: стартовый
Возраст учащихся: 5-7 лет
срок реализации: 1 год

Автор – составитель:
Сулейманова Оксана Фаритовна,
педагог дополнительного образования

г. Межгорье
2024 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ» ГОРОДСКОГО ОКРУГА ЗАКРЫТОЕ
АДМИНИСТРАТИВНО-ТЕРРИТОРИАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
ГОРОД МЕЖГОРЬЕ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

ПРИНЯТО

Решением педагогического совета
Протокол № 1 от 04.09.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО ЦВР
Н.Х. Горелова
Приказ № 56 от 04.09.2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности**

«Спортивная аэробика в детском саду»

Уровень освоения программы: стартовый

Возраст учащихся: 5-7 лет

срок реализации: 1 год

Автор – составитель:
Сулейманова Оксана Фаритовна,
педагог дополнительного образования

г. Междурье
2024 г.

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Аэробика считается одним из звеньев в развитии координационных способностей и функциональных сил организма у детей дошкольного возраста и, как следствие, влияет на укрепление здоровья детей.

Программа «Спортивная аэробика в детском саду» предназначена для детей дошкольного возраста (5-7 лет). Именно в раннем возрасте у ребенка формируется нервная и костно-мышечная системы, совершенствуется дыхательный аппарат, закладываются основы хорошего здоровья и полноценного физического развития, одним из непереносимых условий этого является формирование двигательной активности детей, прежде всего произвольности движений, речи, контактов с окружающими людьми, вещами. Действуя с вещами, ребенок осваивает их физические свойства, учится управлять их перемещением в пространстве, начинает координировать свои движения; на основе овладения речью появляются начала управления собственным поведением.

Направленность программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, является модифицированной, разработана на основе интернет-ресурса на сайте [www «Аэробика для дошкольников».ru](http://www.Аэробика для дошкольников.ru). Смысловая ориентация направлена на развитие и совершенствование жизненно важных умений и навыков, основана на принципе постепенного увеличения физической нагрузки в соответствии с возрастанием уровня тренированности детей.

Уровень программы стартовый – предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту "Образование" от 07 декабря 2018 г. № 3);
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей». Протокол от 30.11.2016 №11 Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам;

- Закон «Об образовании в Республике Башкортостан» от 1 июля 2013 года № 696-з;
- Конституция Российской Федерации (12.12.1993);
- Конституция Республики Башкортостан (24.12.1993);
- Конвенция о правах ребенка (утверждена Генеральной ассамблеей ООН 20.11.1989г.);
- ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.06.1998 г. № 124-ФЗ;
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 (с изменениями на 02.02.2021 г.);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678 – р.;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 629 от 27.08.2022 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при 5 реализации образовательных программ» (зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 18.09.2017 г. № 48226);
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Приказы, распоряжения, письма Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства образования Республики Башкортостан, ООКМПИС Администрации ЗАТО Межгорье Республики Башкортостан;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Регионального модельного центра дополнительного образования детей Республики Башкортостан;
- Устав и локальные акты МБУДО ЦВР ЗАТО Межгорье Республики Башкортостан.

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

Актуальность данной программы

Реалии современного мира таковы, что год от года абсолютно здоровые дети в наши дни – это редкость. Данная ситуация может усугубляться к моменту поступления детей в школу. Очень важно, чтоб у детей сложилась привычка вести здоровый и подвижный образ жизни. В этой связи уже с раннего детства важно показать детям, какой разнообразной и интересной может быть физкультура. С этой целью в ДОУ детей вовлекают в занятия различными видами спорта, ритмикой, танцами, аэробикой.

Аэробика способствует развитию выносливости, силы мышц, координационных способностей и музыкально – ритмических навыков, гибкости. Аэробика в целом – это достаточно эмоционально насыщенная форма организации физической активности, при этом музыкальное сопровождение и сам характер движений способствуют формированию позитивной атмосферы на занятиях. Дети испытывают удовольствие от тренировок, а это очень важно для формирования у них привычки заниматься Аэробикой.

Национально-региональный компонент предусматривает возможность введения содержания, связанного с традициями региона. Он отвечает потребностям и интересам народов нашей страны и позволяет организовать занятия, направленные на изучение национальных игр.

Педагогическая целесообразность программы в том, что выполнение задач занятий, развитие физической и технической подготовленности, соблюдение постоянного режима способствует воспитанию волевых качеств учащихся, формированию чувства долга и ответственности за порученное дело,

за успехи коллектива и личные, складывается характер. В процессе волевых проявлений формируется инициативность, решимость, выдержка и самообладание. Все эти качества взаимосвязаны, но главным, ведущим является целеустремленность, которая в значительной мере определяет уровень воспитания и проявления других качеств.

Отличительные особенности программы заключается в том, что, учащиеся работают не только над эстетикой тела, а и над внутренней гармонией. С момента поступления в группу ребёнок сразу включается в творческий процесс, познания себя, как личности, понимания того, что такое здоровый образ жизни. Педагог и учащийся являют собой прекрасный образец взаимопонимания и взаимоуважения. Одной из важных особенностей данной программы является также тесная связь с родителями учащихся, вовлечение их в творческий воспитательный процесс обучения. Для этой цели используются следующие формы работы: личные беседы педагога с родителями; совместные мероприятия для детей и родителей. Родители, таким образом, становятся активными помощниками в жизни группы.

Адресат программы: Программа предназначена для освоения учебного материала обучающихся 5-7 лет, Для занятий по данной программе принимаются все желающие, в том числе возможна реализация программы для учащихся с ограниченными возможностями здоровья (ЗПР, нарушение речи), при наличии разрешения от врача.

Срок реализации программы 1 год (36 рабочих недель). Для эффективности выполнения данной программы обучения рассчитаны на 12-15 человек. Программа рассчитана на 108 часов. Занятия проводятся 3 часа в неделю продолжительностью 1 академический час (2 часа в спортивном зале, 1 час на открытом воздухе).

Особенности организации образовательного процесса

Предполагается использование и реализация общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы и максимально возможную практико-ориентированность программы.

Форма обучения – очная.

Формы организации деятельности:

- *групповые* – для всей группы, посвященные обсуждению общих практических и теоретических вопросов;
- *подгрупповые* – занятия по подгруппам (3-4 чел.);

- *индивидуальные* практические занятия.

Режим занятия во время практических занятий включает в себя следующие моменты:

- организационный (сбор всех обучающихся, переодевание в спортивную форму);
- разминка (разогрев всех групп мышц тела);
- практическое занятие;
- окончание занятия (уборка инвентаря, гигиенические процедуры, переодевание).

Программа может корректироваться с учетом имеющейся материально-технической базы и контингента учащихся.

Используются следующие методы обучения:

- Метод стимулирования учебно-познавательной деятельности: создание ситуации успеха; поощрение и порицание в обучении; использование игр и игровых форм.
- Метод создания творческого поиска.
- Метод организации взаимодействия обучающихся друг с другом (диалоговый).
- Методы развития психологических функций, творческих способностей и личностных качеств обучающихся: создание проблемной ситуации; создание креативного поля; перевод игровой деятельности на творческий уровень.
- Метод гуманно-личностной педагогики.
- Метод формирования обязательности и ответственности.

Формы организации учебного занятия:

- Рассказ, беседа
- Голосовые сигналы (счёт, подсказки)
- Игры

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: приобщить детей к систематическим занятиям спортивной аэробикой и формировать привычку и потребность к активному образу жизни.

Задачи:

Предметные (обучающие):

- ✓ познакомить с основами техники движений и совершенствовать технику в целом;

- ✓ обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
- ✓ формировать начальные знания, умения и навыки в овладении ритмичности исполнения базовых шагов аэробики и танцевальных элементов.

Метапредметные (развивающие):

- ✓ воспитывать организованность, аккуратность во внешнем виде и поведении.
- ✓ содействовать формированию грациозности, изящества, развитию пластики движений, умению владеть своим телом;
- ✓ развивать основные физические качества, координационные ориентационно - пространственные, временные, ритмические способности;

Личностные (воспитательные):

- ✓ развивать интерес к занятию спортивной аэробикой, формируя привычку и потребность детей вести активный образ жизни;
- ✓ содействовать естественному физическому, психическому и интеллектуальному развитию детей;
- ✓ развивать чувство темпа, ритма, музыкальность;
- ✓ повышать уровень физической подготовленности;
- ✓ воспитывать дружелюбные отношения игрового партнерства, чувство уважения к чужим успехам и способность к взаимопомощи.

Принципы, лежащие в основе программы:

- доступность (соответствие возрастным и индивидуальным особенностям);
- наглядность (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- научность (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- «от простого к сложному» (научившись элементарным навыкам работы, ребенок применяет свои знания в выполнении практической работы).

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Тема занятий	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Введение. Первичная диагностика	1	1	2	наблюдение, опрос, иестирование
2	Основы здорового образа жизни	3	8	11	
1	Безопасность жизнедеятельности.	1	3	4	Выполнение специальных упражнений, наблюдение, опрос.
2	Первые симптомы и профилактика заболевания.	1	2	3	Выполнение специальных упражнений, наблюдение, опрос.
3	Режим дня и гигиена. Самомассаж.	1	3	4	Выполнение специальных упражнений,
3	<u>Общая физическая подготовка (ОФП)</u>	5	43	48	
1	Общеразвивающие упражнения. Пальчиковая гимнастика.	1	8	9	Выполнение специальных упражнений,
2	Ориентация в пространстве. Логоритмика.	-	3	3	Выполнение специальных упражнений
3	Построение перестроение, (колонна, шеренга)	1	4	5	Выполнение специальных упражнений,
4	Упражнения с предметами.	1	6	7	сдача нормативов (растяжка, пресс, отжимание)
5	Игровая деятельность.	-	6	6	Выполнение упражнения, беседа
6	Упражнения в партере. Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения	1	6	7	Выполнение специальных упражнений,
7	Акробатика и упражнения на гибкость.	1	10	11	Выполнение специальных упражнений,
4	Специальная подготовка. Аэробика классическая	5	38	43	
1	Классификация базовых шагов и освоение техника.	1	8	9	Выполнение специальных

					упражнений,
2	Игроритмика и танцевальные шаги.	1	8	9	Выполнение специальных упражнений, беседа, наблюдение
3	Разучивание и освоение комбинаций и этюдов.	1	10	11	Выполнение специальных упражнений, наблюдение
4	Релаксация. Самомассаж	1	4	5	Выполнение специальных упражнений, беседа
5	Оздоровительная аэробика.	1	8	9	Выполнение специальных упражнений
5	Контрольные задания и диагностика	<u>1</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	
1	Заключение. Подведение итогов и анализ работы за год. Итоговое тестирование	1	3	4	сдача нормативов (растяжка, пресс, отжимание)
	Итого	<u>15</u>	<u>93</u>	108	

1.3.2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Раздел 1. Введение

Тема № 1. Вводное занятие».

Теоретические занятия

Понятие физическая культура. Значение физического воспитания.

Общие сведения по программе.

Практические занятия

- Первичная диагностика
- Игровые задания «Давай познакомимся!», «Мини-рассказ о себе».
- Музыкальная игра «Если нравится тебе, то делай так...»

Раздел 2. Основы здорового образа жизни

Теоретические занятия

Безопасность жизнедеятельности. Первые симптомы и профилактика заболеваний. Режим дня и гигиена. Самомассаж.

Практические занятия

Выполнение самомассажа, составление режима дня с помощью рисунков.

Раздел 3. Общая физическая подготовка

Теоретические занятия.

Пальчиковая гимнастика. Ориентация в пространстве. Игровая деятельность. Логоритмика. Построение перестроение, (колонна, шеренга). Упражнения с предметами. Упражнения в партере. Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения. Акробатика и упражнения на гибкость.

Практические занятия

Выполнение упражнения пальчиковой гимнастики. Игра «Кугарсэн», «Медный пень», «Ласточки и ястребы», «Птички клюют». Выполнения упражнения на гибкость. Упражнения с предметами.

Раздел 4. Специальная подготовка. Аэробика классическая

Теоретические занятия

Классификация базовых шагов и освоение техника. Игроритмика и танцевальные шаги. Разучивание и освоение комбинаций и этюдов. Оздоровительная аэробика. Релаксация. Самомассаж

Практические занятия

Выполнение базовых шагов. Игры «Воздушный змей» «Пенёчки», «Липучки», Упражнения на релаксацию, самомассаж.

Раздел 5. Контрольные задания и диагностика

Теоретические занятия

Подведение итогов и анализ работы за год. Итоговое тестирование

Практические занятия

- фото отчеты,
- сбор материала,
- просмотр видеофильмов,
- Сдача нормативов
- итоговое тестирование

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании обучения по данной программе обучающиеся

будут знать:

- что такое аэробика (разносторонняя физическая подготовка);
- основные способы профилактики нарушений осанки, закаливания организма;
- технику специальных упражнений в акробатике (шпагат, ласточка, стойка на предплечьях, мост, стойка на руках, «уголок»);
- освоят начальный курс двигательной подготовки (школа движений) и познакомятся с основами акробатики;

- выполняют итоговый контрольный норматив по силовой выносливости мышц согласно своему возрасту;
- национальные игры;

будут уметь:

- работать в парах, тройках;
- выполнять технику движения под заданный ритм;
- работать самостоятельно с гимнастическими предметами.
- ориентироваться в пространстве;

Личностные результаты:

- навыки умения работать в команде, эффективного распределения обязанностей, стремления к получению качественного законченного результата;
- интерес к здоровосбережению,

Метапредметные результаты:

- навыки работы с различными источниками информации;
- умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- опыт самостоятельной образовательной, общественной деятельности.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ
2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Дата проведения		Кол- во часов	Тема занятия	Форма контроля
	План	Факт			
1.	16.09	16.09	1	Введение. Инструктаж по технике безопасности во время занятий в зале и на открытом воздухе. Игра «знакомство»	Беседа, игра, наблюдение
2.	17.09	17.09	1	Первые симптомы и профилактика заболевания. Игры на открытом воздухе.	Наблюдение, практическая работа
3.	18.09	18.09	1	Гигиена спортивных занятий. Начальная диагностика. Сдача контрольных нормативов.	Беседа, практическая работа
4.	23.09	23.09	1	Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.	Беседа, практическая работа
5.	24.09	24.09	1	Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.	Практическая работа
6.	25.09	25.09	1	Элементы строевой подготовки. Пирамиды.	Беседа, обсуждение
7.	30.09	30.09	1	Аэробные упражнения для рук	Практическая работа
8.	1.10	1.10	1	Аэробные упражнения для ног.	Беседа, обсуждение
9.	2.10	2.10	1	Игра-занятие «Следопыты». Преодолевая препятствия, по установленным ориентирам проходят до конечного пункта.	Наблюдение, практическая работа
10.	8.10	8.10	1	Стрейчинг	Наблюдение, практическая работа
11.	9.10	9.10	1	Стрейчинг	Беседа, практическая работа
12.	10.10	10.10	1	Игра - эстафета «Чья команда быстрее?», бег, пробегание по бровке, запрыгивание, подлезание.	Беседа, практическая работа
13.	14.10	14.10	1	Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.	Наблюдение, практическая работа
14.	15.10	15.10	1	Аэробные упражнения для спины.	Наблюдение, практическая работа
15.	16.10	16.10	1	Базовые шаги и связки аэробики	Беседа, практическая работа

16.	10.10	10.10	1	Упражнения на развитие осанки	Беседа, практическая работа
17.	22.10	22.10	1	Построение перестроение, (колонна, шеренга)	Наблюдение, практическая работа
18.	23.10	23.10	1	Стили танцевальной аэробики	Наблюдение, практическая работа
19.	24.10	24.10	1	Упражнения на развитие гибкости, ловкости	Беседа, практическая работа
20.	28.10	28.10	1	Маховая тренировка	Беседа, практическая работа
21.	29.10	29.10	1	Круговая тренировка.	Наблюдение, практическая работа
22.	30.10	30.10	1	Силовая тренировка.	Наблюдение, практическая работа
23.	5.11	5.11	1	Стрейчинг.	Наблюдение, практическая работа
24.	6.11	6.11	1	Оздоровительная аэробика.	Беседа, практическая работа
25.	7.11	7.11	1	Базовые шаги и связки аэробики	Наблюдение, практическая, теоретическая работа,
26.	12.11	12.11	1	Упражнения на развитие осанки	Практическая работа
27.	13.11	13.11	1	Построение перестроение, (колонна, шеренга)	Практическая работа
28.	14.11	14.11	1	Комплекс танцевальной аэробики	Наблюдение, практическая работа
29.	18.11	18.11	1	Комплекс танцевальной аэробики	Беседа, практическая работа
30.	19.11	19.11	1	Оздоровительная аэробика.	Наблюдение, практическая работа
31.	20.11	20.11	1	Прыжковая тренировка.	Практическая работа
32.	26.11	26.11	1	Стрейчинг.	Наблюдение, практическая, теоретическая работа,
33.	27.11	27.11	1	Маховая тренировка.	Наблюдение, практическая работа

34.	28.11	28.11	1	Прыжковая тренировка.	Беседа, практическая работа
35.	3.12	3.12	1	Построение перестроение, (колонна, шеренга)	Наблюдение, практическая работа
36.	4.12	4.12	1	Упражнения в партере. Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения	Практическая работа
37.	5.12	5.12	1	Релаксация. Самомассаж	Практическая работа
38.	10.12	10.12	1	Игроритмика и танцевальные шаги.	Наблюдение, практическая работа
39.	11.12	11.12	1	Оздоровительная аэробика.	Наблюдение, практическая, теоретическая работа,
40.	12.12	12.12	1	Ознакомить с содержанием и правилами игры «Бездомный заяц».Упражнять в беге в быстром темпе.	Практическая работа
41.	17.12	17.12	1	Упражнение с набивным мячом	Беседа, обсуждение
42.	18.12	18.12	1	Упражнения в партере. Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения	Практическая работа
43.	19.12	19.12	1	Акробатика и упражнения на гибкость.	Беседа, обсуждение
44.	24.12	24.12	1	Упражнять в использовании замаха при метании вдаль	Наблюдение, практическая работа
45.	25.12	25.12	1	Элементы строевой подготовки. Пирамиды.	Наблюдение, практическая, теоретическая работа,
46.	26.12	26.12	1	Оздоровительная аэробика.	Беседа, практическая работа
47.	30.12	30.12	1	Упражнения с обручами	Беседа, практическая работа
48.	14.01	14.01	1	Игроритмика и танцевальные шаги.	Наблюдение, практическая работа
49.	15.01	15.01	1	Оздоровительная аэробика.	Наблюдение, практическая работа
50.	16.01	16.01	1	Релаксация. Самомассаж	Наблюдение, практическая работа
51.	21.01	21.01	1	Базовые шаги и связки аэробики	Наблюдение, практическая, теоретическая работа,

52.	22.01	22.01	1	Упражнения на развитие осанки	Наблюдение, практическая работа
53.	23.01	23.01	1	Упражнения на развитие гибкости	Практическая работа
54.	28.01	28.01	1	Упражнения с гимнастическими палками Игра «Кондулы»	Практическая работа
55.	29.01	29.01	1	Стрейчинг	Наблюдение, практическая работа
56.	30.01	30.01	1	Построение перестроение, (колонна, шеренга)	Наблюдение, практическая, теоретическая работа,
57.	3.02	3.02	1	Построение в одну колонну, в шеренгу, перестроение.	Наблюдение, практическая работа
58.	4.02	4.02	1	Релаксация. Самомассаж	Беседа, практическая работа
59.	5.02	5.02	1	Элементы строевой подготовки. Пирамиды.	Наблюдение, практическая работа
60.	12.02	12.02	1	Аэробные упражнения для рук	Наблюдение, практическая работа
61.	13.02	13.02	1	Игроритмика и танцевальные шаги.	Наблюдение, практическая, теоретическая работа,
62.	14.02	14.02	1	Круговая тренировка.	Беседа, практическая работа
63.	18.02	18.02	1	Силовая тренировка.	Практическая работа
64.	19.02	19.02	1	Упражнения в партере. Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения	Наблюдение, практическая работа
65.	20.02	20.02	1	Оздоровительная аэробика	Наблюдение, практическая работа
66.	25.02	25.02	1	Построение перестроение, (колонна, шеренга)	Беседа, практическая работа
67.	26.02	26.02	1	Игра - эстафета «Чья команда быстрее?», бег, пробегание по бровке, запрыгивание, подлезание.	Беседа, практическая работа
68.	27.02	27.02	1	Игроритмика и танцевальные шаги.	Наблюдение, практическая работа
69.	4.03	4.03	1	Аэробные базовые шаги и связки.	Наблюдение, практическая

					работа
70.	5.03	5.03	1	Базовые шаги, элементы.	Беседа, практическая работа
71.	6.03	6.03	1	Базовые шаги, элементы.	Беседа, практическая работа
72.	11.03	11.03	1	Игра-занятие «Следопыты». Преодолевая препятствия, по установленным ориентирам проходят до конечного пункта.	Наблюдение, практическая работа
73.	12.03	12.03	1	Релаксация. Самомассаж	Наблюдение, практическая работа
74.	13.03	13.03	1	Игры- эстафеты	Беседа, практическая работа
75.	18.03	18.03	1	Оздоровительная аэробика.	Наблюдение, практическая, теоретическая работа,
76.	19.03	19.03	1	Аэробные упражнения для рук	Практическая работа
77.	20.03	20.03	1	Упражнения с малым мячом. Игра «Попади в цель»	Наблюдение, практическая, теоретическая работа,
78.	25.03	25.03	1	Элементы строевой подготовки. Пирамиды.	Практическая работа
79.	26.03	26.03	1	Оздоровительная аэробика.	Беседа, практическая работа
80.	27.03	27.03	1	Прыжковая тренировка.	Наблюдение, практическая работа
81.	1.04	1.04	1	Оздоровительная аэробика	Наблюдение, практическая работа
82.	2.04	2.04	1	Игра-занятие «Следопыты». Преодолевая препятствия, по установленным ориентирам проходят до конечного пункта	Беседа, практическая работа
83.	3.04	3.04	1	Оздоровительная аэробика	Беседа, практическая работа
84.	8.04	8.04	1	Ознакомить с содержанием и правилами игры «Бездомный заяц».Упражнять в беге в быстром темпе.	Наблюдение, практическая работа
85.	9.04	9.04	1	Упражнение с набивным мячом	Наблюдение, практическая работа
86.	10.04	10.04	1	Упражнения в партере. Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения	Беседа, практическая работа

87.	15.04	15.04	1	Акробатика и упражнения на гибкость.	Беседа, практическая работа
88.	16.04	16.04	1	Упражнять в использовании замаха при метании вдаль	Наблюдение, практическая работа
89.	17.04	17.04	1	Построение перестроение, (колонна, шеренга)	Наблюдение, практическая работа
90.	22.04	22.04	1	Построение в одну колонну, в шеренгу, перестроение.	Беседа, практическая работа
91.	23.04	23.04	1	Релаксация. Самомассаж	Беседа, практическая работа
92.	24.04	24.04	1	Элементы строевой подготовки. Пирамиды.	Наблюдение, практическая работа
93.	29.04	29.04	1	Аэробные упражнения для рук	Наблюдение, практическая работа
94.	30.04	30.04	1	Игроритмика и танцевальные шаги.	Наблюдение, практическая, теоретическая работа,
95.	5.05	5.05	1	Игра-занятие «Следопыты». Преодолевая препятствия, по установленным ориентирам проходят до конечного пункта.	Наблюдение, практическая работа
96.	6.05	6.05	1	Оздоровительная аэробика	Наблюдение, практическая работа
97.	7.05	7.05	1	Упражнения в партере. Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения	Беседа, практическая работа
98.	12.05	12.05	1	Оздоровительная аэробика	Беседа, практическая работа
99.	13.05	13.05	1	Игровое занятие	Беседа, практическая работа
100.	14.05	14.05	1	Игра - эстафета «Чья команда быстрее?», бег, пробегание по бровке, запрыгивание, подлезание.	Наблюдение, практическая работа
101.	20.05	20.05	1	Аэробные базовые шаги и связки.	Наблюдение, практическая работа
102.	21.05	21.05	1	Базовые шаги, элементы.	Беседа, практическая работа

103.	22.05	22.05	1	Игры- эстафеты	Беседа, практическая работа
104.	23.05	23.05	1	Игра-занятие «Следопыты». Преодолевая препятствия, по установленным ориентирам проходят до конечного пункта.	Наблюдение, практическая работа
105.	27.05	27.05	1	Сдача контрольных нормативов.	Практическая работа
106.	28.05	28.05	1	Сдача контрольных нормативов.	Практическая работа
107.	29.05	29.05	1	Подведение итогов и анализ работы за год.	Практическая работа
108.	30.05	30.05	1	Итоговое тестирование	Практическая работа

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Условия реализации образовательной программы

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание учебного курса, предполагают наличие учебного кабинета с дидактическим материалом, гимнастическими предметами.

2.2.1. Материально-техническое обеспечение программы

- Кабинет, соответствующий санитарным нормам СанПин 2.4.4.3172-14 (кабинет для занятий хорошо освещен (естественным и электрическим светом), оборудован спортивным оборудованием, фитболы, тренажеры, мячи малые)
- Литературные источники;
- Фото- и видеоматериал;
- Методический материал.

Из дидактического обеспечения необходимо наличие тренировочных упражнений, текстов контрольных заданий, проверочных и обучающих тестов, разноуровневых заданий.

2.2.2. Информационное обеспечение:

Обеспечение программы предусматривает наличие следующих методических видов продукции:

- книга для учителя;
- материал комплексов упражнений
- информационные материалы на сайте, посвященном данной дополнительной образовательной программе.

2.2.3. Кадровое обеспечение:

Реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования, имеющий высшее или среднее (профессиональное) образование с пройденным обучением по данной направленности.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И КОНТРОЛЯ

Формы подведения итогов реализации программы

В течение усвоения образовательной программы проводится первичный промежуточный текущий и итоговый контроль.

- *первичный* – проводится в начале обучения (тесты, опрос, педагогическое наблюдение);

- *текущий* – проводится на каждом занятии: акцентирование внимания, просмотр работ;
- *промежуточный* – проводится по окончании изучения отдельных тем (дидактические игры, кроссворды, тестовые задания);
- *итоговый* – проводится в конце учебного года - оценка теоретических знаний и практических навыков.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в конце года обучения в виде открытых занятий для родителей, тестирования, участия обучающихся в викторинах, конкурсах, выставках различного уровня, разработке и защите проекта.

**Результаты диагностического контроля
объединения « _____ » 20__ /20__ уч. год**

№ п/п	Ф.И.О учащегося	Первичный контроль				Итоговый контроль			
		Уровень мотивации и интереса	Уровень теоретических знаний	Уровень воспитанности	Уровень практических навыков	Уровень мотивации и интереса	Уровень теоретических знаний	Уровень воспитанности	Уровень практических навыков
1.									
итого	высокий	%	%	%	%	%	%	%	%
	средний	%	%	%	%	%	%	%	%
	низкий	%	%	%	%	%	%	%	%

Примечание. Уровень развития обучающихся оценивается на основании разработанных авторских контрольно-измерительных материалов.

Диагностические результаты навыков и умения классифицируются в такой логической последовательности, в какой изучаются.

Первоначальные знания, умения и навыки.

Их диагностика проводится в начале учебного года для определения "входных" способностей обучающихся.

Итоговые навыки и умения, приобретенные на всех этапах образовательного процесса. Итоговый контроль проводится по завершении всего учебного процесса, чтобы определить качество обученности, в соответствии с поставленными на этих этапах целями и задачам.

АНКЕТА

для изучения мотивации (первичной) обучающихся к занятиям в объединении

- 1) Как вы узнали о виде деятельности, которым занимаетесь?
 - а. От педагога учреждения;
 - б. От друзей;

- c. От классного руководителя;
- d. От родителей (родственников);
- e. По объявлению в школе;
- f. Ваш вариант ответа _____

2) *Почему вы выбрали именно этот вид деятельности?*

- a. Впервые решил попробовать;
- b. Всегда нравился этот вид деятельности;
- c. Начал посещать из-за друзей, которые здесь занимаются;
- d. По просьбе родителей;
- e. Это занятие входит в школьное расписание;
- f. Ваш вариант ответа _____

3) *Почему вы занимаетесь этим видом деятельности (выберите 5 вариантов и пронумеруйте их по степени важности для вас):*

- a. Хочу научиться делать это сам(а);
- b. Хочу быть интересным человеком в глазах сверстников;
- c. Хочу достичь успеха в этой деятельности;
- d. Хочу самостоятельно выбирать себе дело по душе;
- e. Мне важно признание моих успехов родителями и педагогами;
- f. Хочу в будущем заниматься этим делом профессионально;
- g. Посоветовали друзья;
- h. Родители для меня выбрали это занятие;
- i. Хочу общаться со сверстниками после уроков в школе;
- j. Мне уютно и хорошо в объединении, мне здесь нравится

4) *Интересно ли вам на занятиях?*

- a. Да;
- b. Нет;
- c. Не всегда;
- d. Ваш вариант ответа _____

5) *Планируете ли вы в следующем году заниматься этим видом деятельности?*

- a. Да;
- b. Нет;
- c. Не знаю;
- d. Ваш вариант ответа _____

Высокий уровень – четко выраженный интерес, устойчивая мотивация. Стремление к овладению профессией, связанной с творческой деятельностью; интерес на уровне профильной подготовки.

Средний уровень – мотивация неустойчивая, связанная с «престижностью вида деятельности». Интерес иногда поддерживается самостоятельно.

Низкий уровень – мотив случайный, кратковременный. Неосознанный интерес, навязанный извне или на уровне любознательности.

Уровень воспитанности

Обеспечивается наблюдением в процессе учебно-воспитательной работы:

- За поведением в группе детей - сверстников, отношением к взрослым (вежливость, доброжелательность и т.д.);
- За посещением занятий и активностью участия в жизни объединения;
- За внешним видом и проявлениями соблюдения правил гигиены;
- За проявлениями отношения к предметной среде (аккуратность, бережливость);
- За активностью детей в добывании новой информации, для формирования банка идей по совершенствованию жизнедеятельности в объединении;
- За проявлением готовности к преобразованию поставленной задачи и поисковой, экспериментальной работе (в учебной и организаторской деятельности);

Механизм оценивания образовательных результатов

Уровень теоретических знаний

Обеспечивается в форме тестирования, собеседования в зависимости от программы и возраста обучающихся (проверка образно-логического мышления)

- *Низкий уровень.* Обучающийся знает фрагментарно изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами.
- *Средний уровень.* Обучающийся знает изученный материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы.
- *Высокий уровень.* Обучающийся знает изученный материал. Может дать логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом.

Уровень практических навыков

Обеспечивается в форме наблюдения за выполнением практической работы с анализом и пояснением самим обучающимся, устных опросов, выполнение заданий по разделам и темам программы, учитываются результаты участия в конкурсах.

Работа с инструментами, техника безопасности

- *Низкий уровень.* Требуется контроль педагога за выполнением правил по технике безопасности.

- *Средний уровень.* Требуется периодическое напоминание о том, как работать с инструментами.
- *Высокий уровень.* Четко и безопасно работает инструментами.

Способность изготовления моделей

- *Низкий уровень.* Не может выполнить задание без помощи педагога.
- *Средний уровень.* Может выполнить упражнения при подсказке педагога.
- *Высокий уровень.* Способен самостоятельно выполнить задачу данное педагогом

Степень самостоятельности изготовления моделей

- *Низкий уровень.* Требуется постоянные пояснения педагога при выполнении задания.
- *Средний уровень.* Нуждается в пояснении последовательной работы, не способен после объяснения к самостоятельным действиям.
- *Высокий уровень.* Самостоятельно выполняет поставленную задачу.

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

для оценки усвоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивная аэробика в детском саду»»

1. Упражнение «Фламинго».

Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек).

2. Упражнение «Ровная дорожка»

Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед. Фиксируется все в секундах, а так же оценивается характер балансировки.

	5 лет	6 лет	7 лет
Мальчики	8,7-12	12,1-25,0	25,1-30, 2
Девочки	7,3-10,6	10,7-23,7	23.8-30

3. Ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне).

II. Гибкость.

Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях.

	Уровни	5-6		6-7	
Мальчики	Высокий		7см	6см	
	Средний	2-4см		3-5см	
	Низкий	Менее 2с м		Менее 3см	
Девочки	Высокий		8см	8см	
	Средний	4-7см		4-7см	
	Низкий	Менее 4см		Менее 4см	

III. Чувство ритма.

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

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

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

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

IV. Знание базовых шагов.

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов.

2.5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Занятия в объединении должны отвечать следующим требованиям:

- четкая образовательная цель каждого занятия, определяемая педагогом;
- правильный подбор учебного материала с учетом содержания темы и поставленных задач;
- четкая организация и эффективное использование времени: тщательная подготовка педагога к занятию (в том числе подбор материала, чертежей, рабочих мест);
- сочетание коллективной и индивидуальной работы обучающихся;
- использование разнообразных методов работы с учетом темы, уровня подготовки обучающихся и материальной базы.

Учебный процесс построен таким образом, что обучающиеся с первых же занятий учатся творчески подходить к поставленной задаче. По каждой теме задается несложная техническая задача, которая решается коллективно или индивидуально. Завершается такое решение мини-защитой перед группой и коллективным обсуждением решения.

На занятиях в объединении применяются разнообразные **методы обучения**, которые обеспечивают получение обучающимися необходимых знаний, умений и навыков, активизируют их мышление, развивают и поддерживают интерес к знаниям в целом.

Выбор метода обучения зависит от содержания занятий, уровня подготовки и опыта обучающихся. На занятиях преобладает метод рассказа и показа.

Основной метод проведения занятий – практический. Это закрепление и углубление полученных теоретических знаний обучающимися, приобретение и формирование соответствующих знаний и умений. Теоретический материал сочетается с демонстрацией наглядных пособий, действующих приборов и устройств, проведением экспериментов, приведением примеров из жизни и быта.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. «Аэробика: учеб. Пособие» - Шипилина И.А. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2004 г.
2. Прикладная и оздоровительная гимнастика: Учебно – методическое пособие / под ред. Ж.Е. Фирилевой, А.Н. Кислого, О.В. Загрядской. –

- СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА», 2012.
3. https://dou98bratsk.ru/images/17-18/doc/obr/step_aer.pdf
 4. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2012.
 5. <https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2021/02/12/kriterii-i-diagnosticheskie-materialy-dlya>
 6. Степ-аэробика / журнал «Здоровье - спорт» №2. 2010.
 7. Кузина И. Степ - аэробика не просто мода // Обруч. - 2005. - № 1. - С. 40
 8. <https://multiurok.ru/files/programma-dlia-doshkolnikov-po-aerobike.html?ysclid=m27n5zcc61367733361>
 9. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. «Аэробика» 1 том. Теория и методика. - М.: Федерация аэробики России, 2004 г.
 10. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. «Аэробика» 2 том. Частные методики. - М.: Федерация аэробики России, 2004 г.
 11. Е.В. Сулим Детский фитнес «Физическое развитие детей 5-7 лет» М.: ТЦ Сфера, 2016
 12. <https://fgosonline.ru/wp-content/uploads/2021/03/step-aerobika-kompleksy.pdf>
 13. Погонцева Л. Скамейка – степ // Обруч. – 2003. - № 2. – С.33
 14. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. – М., 2006
 15. Стрельникова Н.В. «Степ – Данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика. – 2011. - № 1. – С. 6

**Список литературы,
рекомендуемой для детей и родителей**

1. Бекина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. Музыка и движение.- М.; «Просвещение», 1984 2.
2. Гальперин С.И. Анатомия и физиология человека. Возрастные особенности с основами школьной гигиены - М., 1974 г.
3. <https://elib.sfu-kras.ru/bitstream/handle/2311/11564/s026-011.pdf?sequence=1&isAllowed=y&ysclid=m27ojzbjts204049465>
4. Константиновский, В.С. Учить прекрасному / В.С.Константиновский. – М.: Молодая гвардия, 1973. – 176с
5. <https://nsportal.ru/shkola/korreksionnaya-pedagogika/library/2020/07/16/detskaya-aerobika>

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Цель: создание условий для формирования у учащихся гражданственности через единство патриотического, правового, спортивно-оздоровительного, нравственно-эстетического, экологического направлений воспитательного процесса.

Задачи:

1. Развивать чувства взаимопонимания, организованности.
2. Воспитывать патриотические чувства молодых граждан, формировать правовую культуру, мотивацию к осознанному, ответственному и активному участию в общественной жизни страны.
3. Организовать и провести коллективные дела, направленные на нравственное воспитание школьников, развитие их творческих способностей.
4. Создать условия для всестороннего и гармоничного развития личности.

Основные воспитательные мероприятия:

- просмотр обучающимися тематических материалов, беседы;
- участие в конкурсах;
- музеи, выставки, (онлайн экскурсии) и др.

Результат воспитания – в процессе воспитания происходят изменения в личностном развитии обучающихся, в процессе общения со своими сверстниками по достижению общих целей, у ребят формируются такие качества как взаимопомощь, самостоятельность, ответственность за порученное дело.

План воспитательной работы по программе

1	Духовно нравственное развитие и воспитание 1.1 Воспитание гражданственности, патриотизма уважение к правам и свободе и обязанностям человечества	1.Беседа «Государственная символика Республики Башкортостан» 2. Национальные игры
2	1.2 Воспитание нравственных чувств и этического сознания	1. Беседа «Правила этикета» 2. Беседа «Кто твои друзья» 3. Профессия наших родителей
3	1.3 Воспитание ценностного отношения к природе и к окружающей среде (экологическое воспитание)	1.День земли- 21 марта 2.Участие в экологических акциях «Покорми птиц» «Кормушка добра»

4	1.4 Формирование ценностного отношения к здоровью, здоровому образу жизни.	<ul style="list-style-type: none"> 1. Спортивные игры 2. Беседы и лекции по здоровому образу жизни 3. Соревнования «Троеборье», Гимнастика, ГТО
5	Работа с одаренными детьми	<ul style="list-style-type: none"> 1. Индивидуальная работа
7	Основы безопасности жизнедеятельности	<ul style="list-style-type: none"> 1. Беседа «Терроризм – заложники» 2. Тренировочные эвакуации из здания 3. Проведение инструктажей по технике безопасности 4. Беседа «Распознавание опасных и вредных факторов»
8	Работа с родителями	<ul style="list-style-type: none"> 1. Привлечение родителей к участию в воспитательных мероприятиях. 2. Работа с сайтом навигатор РБ 3. Беседа « Я и мой ребенок»

Комплексы пальчиковой гимнастики**1 комплекс**

1. Ладони на столе (на счет «раз-два» пальцы врозь-вместе.)
 2. Ладонка – кулачок – ребро (на счет «раз, два, три»).
 3. «Пальчики здороваются» (на счет «раз-два-три-четыре-пять» соединяются пальцы обеих рук: большой с большим, указательный с указательным и т.д.)
 4. «Человечек» (указательный и средний пальцы правой, а потом левой руки бегают по столу).
 5. Дети бегут наперегонки (движения, как и в четвертом упражнении, но выполняют обе руки одновременно).
- Потешка «Мальчик-Пальчик». Мальчик-Пальчик, где ты был? (показать большой палец правой руки, обращаясь к нему) С этим братцем в лес ходил. (прикасаюсь кончиком большого пальца к кончикам всех пальцев от указательного до мизинца) С этим братцем щи варил. С этим братцем кашу ел. С этим братцем песни пел.

2 комплекс

1. «Коза» (вытянуть указательный палец и мизинец правой руки, затем левой руки).
 2. «Козлята» (то же упражнение, но выполняется одновременно пальцами обеих рук).
 3. «Очки» (образовать два кружка из большого и указательного пальцев обеих рук, соединить их).
 4. «Зайцы» (вытянуть вверх указательный и средний пальцы, большой, мизинец и безымянный соединить).
 5. «Деревья» (поднять обе руки ладонями к себе, широко расставив пальцы).
- Потешка «Белка». Сидит белка на тележке, (левой рукой загибать по очереди пальцы правой руки, начиная с большого пальца) Продает она орешки, Лисичке-сестричке, Воробью, синичке, Мишке толстоптому, Заиньке усатому. Кому в роток, кому в зобок, А кому в лапochку.

3 комплекс

1. «Флажок» (большой палец вытянуть вверх, остальные соединить вместе).
 2. «Птички» (поочередно большой палец соединяется с остальными).
 3. «Гнездо» (соединить обе руки в виде чаши, пальцы плотно сжать).
 4. «Цветок» (то же, но пальцы разъединены).
 5. «Корни растения» (прижать корни-руки тыльной стороной друг к другу, опустить пальцы вниз).
- Потешка «Этот пальчик..» Этот пальчик – дедушка, (согнуть пальцы левой руки в кулачок, по очереди разгибать пальцы, начиная с большого) Этот пальчик – бабушка, Этот пальчик – папочка, Этот пальчик – мамочка, Этот пальчик – я, Вот и вся моя семья.

4 комплекс

1. «Пчела» (указательным пальцем правой, а затем и левой руки вращать вокруг).
2. «Пчелы» (то же упражнение выполняется двумя руками).
3. «Лодочка» (концы пальцев направить вперед, прижать руки ладонями друг к другу, слегка приоткрыв их).

4. «Солнечные лучи» (скрестить пальцы, поднять руки вверх, расставить пальцы). 5. «Пассажиры в автобусе» (скрещенные пальцы обращены вниз, тыльные стороны рук вверх, большие пальцы вытянуты вверх).

Потешка «Белка». Этот пальчик хочет спать, (поднять левую руку ладонью к себе) Этот пальчик – прыг в кровать! (загибать правой рукой по очереди пальцы левой руки, начиная с мизинца) Этот пальчик прикорнул, Этот пальчик уж заснул. Тише, пальчик, не шуми, (обратиться к большому пальцу, разогнуть все пальчики) Братиков не разбуди ... Встали пальчики, ура! В детский сад идти пора.

5 комплекс

1. «Замок» (на счет «раз» – ладони вместе, а на счет «два» – пальцы соединяются в «замок»).

2. «Лиса и заяц» (лиса «крадется» – все пальцы медленно шагают по столу вперед; заяц «убегает» – перебирая пальцами, быстро движутся назад).

3. «Паук» (пальцы согнуты, медленно перебираются по столу).

4. «Бабочка» (ладони соединить тыльной стороной, махать пальцами, плотно сжатыми вместе).

5. «Счет до четырех» (большой палец соединяется поочередно со всеми остальными).

Потешка «Ну-ка, братцы, за работу!»

Ну-ка, братцы, за работу! (дети обращаются к правой руке, согнутой в кулачок, поочередно загибая все пальцы) Покажи свою охоту. Большому – дрова рубить, Печи все – тебе топить, А тебе – воду носить, А тебе – обед варить, А малышке – песни петь, Песни петь, да плясать, Родных братьев забавлять.

6 комплекс

1. «Двое разговаривают» (согнуть обе руки в кулак, большие пальцы вытянуть вверх, приблизить их друг к другу).

2. «Стол» (правую руку согнуть в кулак, на нее сверху положить горизонтально левую руку).

3. «Кресло» (правую руку согнуть в кулак, а левую прислонить к ней вертикально). 4. «Ворота» (соединить кончики среднего и безымянного пальцев обеих рук, большие пальцы поднять вверх или согнуть внутрь).

5. «Мост» (поднять руки вверх ладонями друг к другу, расположить пальцы горизонтально, соединить кончики среднего и безымянного пальцев обеих рук).

Потешка «По грибы».

1, 2, 3, 4, 5, (дети попеременно сгибают пальцы, начиная с мизинца)

Мы грибы идем искать. Этот пальчик в лес пошел, Этот пальчик гриб нашел, Этот пальчик чистить стал, Этот – в миску все кидал, Этот пальчик все-все съел, Оттого и потолстел!

7 комплекс

1. «Ромашка» (соединить обе руки, прямые пальцы развести в стороны).

2. «Тюльпан» (полусогнутые пальцы обеих рук соединить, образуя чашечку цветка).

3. Сжимание и разжимание кистей рук на счет: 1-2.

Потешка «Алые цветки».

Наши алые цветки (ладони соединены в форме тюльпана)

Распускают лепестки. (пальцы медленно раскрываются)

Ветерок чуть дышит, (производятся плавные покачивания кистями рук)

Лепестки колышет.

Наши алые цветки (пальцы медленно закрываются, приобретая форму цветка) Закрывают лепестки. Тихо засыпают, (производятся покачивания головой цветка) Головой качают.

8 комплекс

1. «Улитка с усиками» (положить правую руку на стол, поднять указательный и средний пальцы, расставить их).

2. «Раковина улитки» (правая рука на столе, левую руку положить сверху).

3. «Ежик» (ладони соединить, прямые пальцы выставить вверх).

4. «Кот» (средний и безымянный пальцы правой руки прижать к ладони большим пальцем, указательный палец и мизинец слегка согнуть, поднять руку вверх).

5. «Волк» (соединить большой, средний и безымянный пальцы правой руки, указательный палец и мизинец слегка согнуть, поднять руку вверх).

Потешка «Мы делили апельсин».

Мы делили апельсин, (начиная с мизинца, загибать попеременно все пальцы) Много нас, а он один.

Эта долька — для ежа, Эта долька — для чижа, Эта долька — для утят, Эта долька — для котят, Эта долька — для бобра,

А для волка – кожура. (показать пустую ладошку) Он сердит на нас, беда! Разбегайтесь кто куда. (спрятать руки за спину)

9 комплекс

1. «Ножницы» (указательный и средний пальцы правой и левой рук имитируют стрижку ножницами).

2. «Колокол» (скрестить пальцы обеих рук, тыльные стороны обратить вверх, опустить средний палец правой руки вниз и свободно вращать им).

3. «Дом» (соединить наклонно кончики правой и левой рук).

4. «Бочонок с водой» (слегка согнуть пальцы левой руки в кулак, оставив сверху отверстие).

5. «Пожарник» (упражнение с предметом, используется игрушечная лесенка, указательный и средний пальцы бегут по ней).

Потешка «Прятки».

В прятки пальчики играли (сжимание и разжимание пальцев рук) И головки убирали. Вот так, вот так, И головки убирали.

10 комплекс

1. «Птички летят» (пальцами обеих рук производить движения вверх, вниз).

2. «Птички клюют» (большой палец поочередно соединять с остальными пальцами).

3. «Гнездо» (пальцы обеих рук округлить и соединить в форме чаши).

Потешка «Сорока» .

Сорока, сорока, кашу варила, (ребенок водит указательным пальцем правой руки по ладони левой руки) Деток кормила.

Этому дала, (сгибает поочередно каждый палец, кроме мизинца) Этому дала, Этому дала, Этому дала, А этому не дала – Ты дров не рубил, Ты воду не носил? Нет тебе ничего!

Игровые упражнения –

«Тик-так» - Сделать полуприседание, руки держать за спиной, выполнять наклоны головы вправо, влево.

«Воздушные гимнасты» - Имитировать подъем по канат

«Жук упал» - лечь на спину, ноги поднять вверх, поочередно сгибать и разгибать их,

«Качели» - Встать лицом друг к другу, держась за руки, поочередно приседать;

«Ванька-встанька» - На счёт 1,2 лечь на спину, на счёт 3,4 встать;

«Мячик» - Выполнять подскоки из полуприседа ;

«Медведь-боксер» - Стоя в стойке боксера, выполнять энергичные движения руками, поворачиваясь вокруг себя.

«Русские богатыри» - И.п. - стоя, ноги врозь, между ног гантеля, имитировать подъем, толчок.

«Лошадки на арене» - Бег и ходьба по кругу с высоким подниманием бедра.

«Лягушки» - Прыжки в глубоком приседе с опорой на руки;

«Петрушка» - Сесть на пол, ноги вытянуть, поочередно поднимать правую и левую ноги. - Упражнение на осанку в седе «по-турецки»

Игровые упражнения для релаксации

1.«Кошечка» - Встать на четвереньки, поочередно округлять и прогибать спину.

2.«Листопад» - Медленно приседать, опускать руки в стороны вниз, потряхивая кистями рук, выдох, встать поднимая руки вверх, - вдох

3.«Рисуем солнышко» 1-2 - подняться на носки, руки вверх, 3-4.