


Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 109 комбинированного вида
Невского района Санкт-Петербурга

Принято
Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада № 109
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от 31.08.2022 года. № 1

Утверждаю
Заведующий ГБДОУ детского сада № 109
Невского района Санкт – Петербурга
Трушкова И.Б.
Приказ от 21.08.2022 г. № 232



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Спортивно-игровая гимнастика «Прыг-Скок»

Возраст учащихся: 2-4 лет
Срок реализации: 2 года

Разработчик-
Грачева Наталья Валерьевна
Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2022 год

Структура образовательной программы по дополнительному
образованию ГБДОУ № 109 Невского района

Оглавление

Целевой раздел.	2
1. Пояснительная записка.	2
Актуальность и новизна программы.	2
Цели и задачи программы.	3
Отличительные особенности программы.	3
Планируемые результаты освоения Программы.	4
1.1.5. Система контроля результативности освоения программы и оценка качества предоставляемых услуг.	5
Содержательный раздел.	5
2.1. Формы, методы и приемы работы.	5
. Рабочая программа «Спортивно-игровой гимнастики Прыг-Скок» для детей младшего дошкольного возраста (первый год обучения).	6
2.3. Рабочая программа спортивно-игровой гимнастики Прыг-Скок» для детей младшего дошкольного возраста (второй год обучения).	10
Организационный раздел.	17
3.1. Структура занятий.	17
3.2. Учебный план для детей младшего возраста с 2-3 лет.	19
3.3. Учебный план по для детей младшего возраста с 3-4 лет.	20
3.4. Календарный учебный график.	21
3.5. Условия реализации программы.	21
3.6. Методическое обеспечение.	22

Целевой раздел.

1. Пояснительная записка.

Настоящая дополнительная развивающая программа Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 109 комбинированного вида определяет содержание и организацию развивающей деятельности для обучающихся в возрасте от 2-4 лет.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении комитета по образованию, утвержденными распоряжением Комитета по образованию № 617-р от 01.03.2017
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы в ДОУ 2.4.1.3049-13, утв. постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации;
- Постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 27.08.2015 №41 «О внесении изменений в СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- Устава и других локальных актов ГБДОУ.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Данная программа направлена на физическое воспитание и обучение детей младшего дошкольного возраста от 2 до 4 лет, на основе интеграции двигательной и познавательной деятельности. Интегрированное обучение отвечает требованиям современного гуманистического образования. Она способствует формированию становления личности ребёнка, его физической культуры, гармоничного развития, потребности к здоровому образу жизни, систематическим занятиям физкультурой и спортом. От уровня развития этих составляющих во многом зависит здоровье ребёнка в будущем, что и определяет педагогическую целесообразность программы.

Актуальность и новизна программы

На современном этапе развития общества происходит процесс критического осмысления многих теоретических и практических положений в области физического воспитания подрастающего поколения в рамках образовательных программ. Становится приоритетным направлением разработка новых педагогических методик, технологий и новых альтернативных подходов к совершенствованию физического воспитания и образования детей.

Сегодня актуально то обстоятельство, что основы становления личности ребёнка зависят от: развития его физической культуры, гармоничного развития, потребности к здоровому образу жизни, систематическим занятиям физкультурой и спортом. Проблема формирования гармоничной личности всегда тесно связана с вопросами эстетического воспитания. Одним

из действенных способов эстетического и физического воспитания являются комплексные занятия, сочетающие в себе музыку, подвижные игры, т.е. то что в максимальной степени обладает большей силой эмоционального воздействия, а так -же формирует потребность к творческой преобразовательной деятельности. Яркий эмоциональный путь передачи музыкально-эстетических переживаний-это музыкально-ритмическая деятельность детей. В связи с этим в нашем дошкольно-образовательном учреждении была разработана оздоровительно развивающая программа «Игровая –ритмическая гимнастика Прыг-Скок» для детей младшего дошкольного возраста от 2 до 4 лет.

Новизна и педагогическая целесообразность данной программы.

Ритмическая гимнастика является элементом государственной системы физического воспитания и одним из ведущих современных направлений оздоровительной гимнастики. Она имеет важное психолого-педагогическое воспитание и профилактическое значение, что создаёт предпосылки целенаправленного применения её средств и методов в физическом воспитании дошкольников. Программа «Игровой –ритмической гимнастики Прыг-Скок» представляет собой систему оздоровительной гимнастики, основным средством которой являются комплексы физических упражнений, различные по своему характеру, содержанию и направленности, выполняемые под ритмичную музыку и оформленные танцевальными движениями.

Состав системы определяет её интеграционную сущность, синтез основополагающего компонента «Физическая культура», базовым элементом которого является ритмическая гимнастика, с литературой и учебно-познавательными материалами дошкольно - образовательной программы.

Данная программа -это совокупность компонентов: двигательного, сюжетного, образовательного и музыкального развития, отражающих интегративную сущность системы занятия.

Цели и задачи программы.

Основная цель программы- укрепление здоровья ребёнка, содействие всестороннему развитию личности ребёнка.

Общие задачи:

1. Содействовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата, развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной системы.
2. Совершенствовать психомоторные способности: развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростные и силовые способности, мелкую моторику.
3. Содействовать развитию чувству ритма, музыкального слуха, памяти, вниманию, умению согласовывать движения с музыкой.
4. Оказывать благотворное влияние на психосоматическую сферу ребёнка.
5. Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности, изящности танцевальных упражнений и композиций.

Отличительные особенности программы.

-Интеграция двигательной и познавательной деятельности осуществляется на основе метода игровой драматизации, заключающимся в последовательном художественном отражении сюжетных действий и образов персонажей сказок средствами выразительного движения.

-Разнообразное варьирование модулей при составлении мини программы сказки на

конкретный период (оздоровительная программа, лечебно-профилактическая, танцевальной направленности).

-Комплексы по своему содержанию являются «*двигательным игротренингом*», музыка и движения используются, как средство психофизиологической регуляции, для нормализации психоэмоционального состояния детей, стимулирует их творческий потенциал. Способствует проявлению индивидуальности, самовыражению, самоутверждению.

В программе представлены *5 основных модулей*, реализующих конкретные задачи.

1 модуль- Игрогимнастика- система физических упражнений и образно-имитационных этюдов общеукрепляющего и оздоровительного воздействия, направленная на освоение различных видов движений, развитие дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата, повышение работоспособности детского организма;

2 модуль-Игроритмика- комплексы специальных упражнений для согласования движений с музыкой, элементы хореографии;

*3 модуль-Игротанцы-*элементы танцевальных шагов, элементы хореографических упражнений, направленные на формирование грациозности танцевальных движений, повышению общей двигательной культуры;

*4 модуль-Фитбол гимнастика-*развивает общую двигательную активность малыша, формирование правильной осанки, укрепление мышц спины;

5 модуль-Музыкально-творческие подвижные игры- способствуют эмоционально-психологической разрядке, частично реализуют социально-коммуникативные задачи.

Планируемые результаты освоения Программы

- Знают о назначении физкультурного зала и правилах поведения в нём;
- Умеют выполнять простейшие построения;
- Умеют выполнять комплексы общей и специальной направленности, ритмические движения в соответствии с общим темпом и ритмом, так же некоторые из них выполнять самостоятельно;
- Умеют выполнять простейшие двигательные задания образноимитационного характера (животные, предметы окружающего мира)
- Умеют ритмично двигаться в различных музыкальных темпах;
- Знают основные исходные положения танцевальные шаги.

Ожидаемые общие результаты.

1. Повышение уровня физической подготовленности.
2. Расширение двигательного опыта.
3. Повышение личностной самооценки у детей, раскрытие своих возможностей.
4. Создание мотивации и приобщение к здоровому образу жизни.
5. Повышение удовлетворённости родителей разносторонним воспитанием детей по средствам физической культуры.

Форма определения результативности.

1. Контроль итогового занятия.
2. Комплексное тестирование по методике Л. Петренковой.
3. Анкетирование родителей.

1.1.5. Система контроля результативности освоения программы и оценка качества предоставляемых услуг

Формы подведения итогов реализации программы:

- Выполнение комплекса упражнений;
- Представление танцевальной программы с элементами «Прыг-Скок гимнастики» на досуговых мероприятиях внутри дошкольного учреждения;
- Наблюдение за работой детей на занятиях.
- Открытые занятия для педагогов ДООУ и родителей;
- Отчетные видеофильмы (фотопрезентации)

Итоговый контроль в конце учебного года проходит в виде отчётного концерта по «Игровой Прыг-Скок гимнастике» перед родителями.

Содержательный раздел

2.1. Формы, методы и приемы работы.

Эффективность формирования двигательных навыков во многом зависит от правильного подбора мотивационных методов обучения. Методы обучения представляют собой систему приёмов в разном сочетании, в зависимости от содержания различных задач.

Для обучения детей используются разнообразные

Формы, методы и приемы работы:

-Наглядный метод: обеспечивает яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующие развитие его сенсорных способностей.

-Словесный метод активизируют мышление ребенка, помогают целенаправленно воспринимать технику упражнений, способствуют созданию более точных зрительных представлений о движении.

-Практический метод применяется для создания мышечно-двигательных представлений о физических упражнениях и закрепления двигательных навыков и умений.

При обучении детей движениям используются различные **приемы**.

Приемы, относящиеся к **наглядному методу**: показ физических упражнений, использование наглядных пособий (рисунки, показ презентаций, подражание звуковым сигналам, зрительные ориентиры).

Приемы, относящиеся к **словесному методу**: объяснения, беседа, вопросы к детям, подача команд, сигналы, образный сюжетный рассказ, словесная инструкция.

Приемы, относящиеся к **практическому методу**: физическое повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме (комплексы различных практических приемов, взаимосвязанных с наглядностью и словом.)

В младшей возрастной группе соотношение **приемов обучения физическим** упражнениям изменяется. В начале первого года обучения упражнения выполняются с помощью воспитателя. Постепенно самостоятельность детей возрастает, и с середины учебного года дети выполняют упражнения с небольшой помощью воспитателя или с поддержкой за предметы. В этом возрасте большое место занимают зрительные ориентиры, которые стимулируют детей к выполнению движений. Слово применяется главным образом для создания у детей положительного отношения к выполнению упражнений.

. Рабочая программа «Спортивно-игровой гимнастики Прыг-Скок» для детей младшего дошкольного возраста (первый год обучения)

№ недели	Тема	Содержание	Дата
1	«Наши помощники»	Обогащать двигательный опыт за счёт освоения ходьбы по извилистой дорожке, прыжков на двух ногах со взмахом рук, прокатывание мяча до цели, расширять представления о частях тела и их назначении.	О К Т Я Б Р Ь
2	«У солнышка в гостях»	Развивать мышцы плечевого пояса, ловкость, умение подбрасывать и ловить гимнастический мяч. Построение в рассыпную, упражнение «Гусеница».	
3	«В гости к зайке»	Упражнять в ходьбе и беге по ограниченной площади, упражнять в умении подпрыгивать на двух ногах на месте, упражнять в прокатывании мяча по прямой.	
4	«Путешествие в сказку «Курочка Ряба»»	Развивать умение прыгать на месте на двух ногах, совершенствоваться в прокатывании мяча друг другу.	
5	«Мишка-силач»	Познакомить со сказкой «Маша и медведь» и об отличительных чертах животных. Формировать понятия «высокий», «низкий». Закреплять навыки подлезания под шнур с прогибанием спины, упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд).	Н О Я Б Р Ь
6	«Мишка-Топтыжка»	Повторение сказок, где один из героев – медведь. Подготовка к сюжетному танцу, через подражание движениям животного. Развивать координацию движения, развивать умение прыгать на двух ногах с движением рук.	
7	«Есть ли у дождика ножки?»	Совершенствовать координацию, упражнять в умении бегать между ориентирами, упражнять в метании в даль, закреплять прыжки на двух ногах, на одной ноге, скрестно.	

8	Путешествие в сказку «Репка»	Продолжать учить прыгать на двух ногах, совмещая движения рук и ног одновременно, бросать и ловить мяч друг другу, взаимодействовать в подвижной игре «Паровозик».	Н О Я Б Р Ь
9	«Кто с высоких толстых сосен нам в корзинку шишки бросил»	Продолжать упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке и мягким приземлением на п\согнутые ноги, упражнять в метании в даль, упражнять в лазании по гимнастической лестнице. Выполнение движений в различном темпе, одновременно соединяя движение рук и ног.	Д Е К А Б Р Ь
10	«Лесной колобок-колючий бок»	Развивать координацию движения, упражнять в подлезании под верёвку, упражнять в прокатывании мяча в даль. Токаева Т.Э. «Технология физического развития» стр.113	
11	«Я зимы не боюсь-в тёплый шарфик завернусь»	Развивать координацию при перешагивании через верёвочку на одной ноге, развивать гибкость.	
12	«В гости к Деду морозу»	Упражнять в умении сохранять равновесие при ходьбе между ориентирами, обогащать опыт в метании мяча в даль. Танцевальные шаги: шаг с носка на носок, скрестный шаг, шаг с притопом. Движения в соответствии с характером музыки.	
13	«Цирковые лошадки»	Развивать координацию движения, равновесие, упражнять в подбрасывании и ловле мяча. Танцевальные шаги: шаг с подскоком на одной ноге попеременно, держать равновесие. Токаева Т.Э. «Технология физического развития» стр.152	Я Н В А Р Ь
14	«Вот зима, кругом бело»	Развивать координацию движения, развивать умение спрыгивать со скамейки, развивать умение энергично отталкивать мяч в нужном направлении. Комбинация из танцевальных шагов и основанный на них ритмический танец.	

15	«Весёлый снеговик»	Упражнять в метании мяча способом «снизу», обеими руками в горизонтальную цель. Выполнение ритмических движений в соответствии с характером музыки.	Я Н В А Р Ь
16	«Летающие снежинки»	Упражнять в умении сохранять равновесие при ходьбе между ориентирами, обогащать опыт в метании мяча в даль. Танцевальные шаги: шаг с носка на носок, шаг с притопом. Движения в соответствии с характером музыки.	
17	«Лесная сказка-Рукавичка»	Познакомить детей с русской народной сказкой «Рукавичка». Упражнять в бросании и ловле мяча, учить влезать на гимнастическую стенку и спускаться с неё, не пропуская ни одной ступени. Закрепляющие пройденное занятия, в виде тематических игр-путешествий.	Ф Е В Р А Л Ь
18	«Зимние забавы»	Упражнять в ходьбе по уменьшенной площади, сохраняя равновесие, продолжать упражнять в лазании по гимнастической стенке, упражнять в прокатывании мяча в ворота. Танцевальные комбинации на основе общеразвивающих упражнений.	
19	«Путешествие с Айболитом»	Развивать координацию движения, закреплять умение подлезать под дугу, упражнять в ходьбе по наклонной доске. Знакомство детей со степ платформой. Подъёмы и спуск со степ-платформы.	
20	«Эх вы, сани, мои сани!»	Закреплять навыки метания мяча из за головы, развивать координацию движения, упражнять в умении действовать сообща, развивать реакцию на зрительный сигнал.	
21	«Путешествие на автомобиле»	Продолжать знакомство со «степами», развитие равновесия, координации движения. Акцентированная ходьба, движение руками в различном темпе, динамика звука (громко-тихо)	

22	«Горшочек каши»	Знакомство детей со сказочными персонажами данной сказки. Упражнения на степ платформах в игровой форме на основе имитаций «лодочка», «чашка».	М А Р Т
23	«Волшебное зеркало»	Закреплять основные виды движения; наклоны туловища в стороны, прыжки на двух ногах, совмещая движение рук и ног, развивать координацию движения, упражнять в перекидывании обруча через голову, прокатывать обруч одной рукой. Комбинация из танцевальных шагов, основанная на общеразвивающих упражнениях.	
24	Путешествие в ЗООПАРК.	Продолжать знакомство детей со степ-аэробикой, укрепление мышц спины и ног, развивать гибкость.	
25	«Весёлый ёжик»	Развивать ловкость, гибкость, умение перекатывать мяч друг другу, попадать в цель. Продолжать знакомство с фитбол мячами.	А П Р Е Л Ь
26	«Путешествие с Колобком»	Знакомить детей с русской народной сказкой. Развивать равновесие, гибкость, развивать навыки катания фитбол мяча вокруг себя.	
27	«Морское путешествие»	Продолжать знакомит детей с фитбол гимнастикой. Укреплять мышцы спины, ног, развивать координацию движения	
28	«Маленькие гномики»	Формировать правильную осанка, развивать координацию движения, продолжать знакомство детей со степ-платформой.	
29	«Вот лягушка на дорожке»	Формировать правильную осанка, укреплять мышцы спины, развивать координацию движения, продолжать знакомство детей со фит-бол мячами.	М А Й
30	«Весёлая семейка»	Продолжать знакомить детей с фитбол мячами, развивать мышцы плечевого пояса, развивать координацию движения. Построение ритмического танца, основанного на фитбол гимнастике. Выполнение движений в соответствии с текстом песни.	

31	«Морское путешествие»	Продолжать знакомить детей со степ платформой, укреплять мышцы спины, ног, развивать координацию движения. Закрепление пройденного на занятии в виде тематической игры- путешествия.	М А Й
32	Отчётный концерт перед родителями по итогам пройденного материала программы «Игровой Прыг-Скок гимнастике» .	Ритмический танец с использованием фитбол мячей, основанный на общеразвивающих упражнениях по «Фитбол гимнастике».	

2.3. Рабочая программа спортивно-игровой гимнастики «Прыг-Скок» для детей младшего дошкольного возраста (второй год обучения)

№ недели	Тема	Содержание	Дата
1	«Наши помощники-Витамины» «Поиграем с Солнечным зайчиком»	Обогащать двигательный опыт за счёт освоения ходьбы по извилистой дорожке, прыжков на двух ногах со взмахом рук, прокатывание мяча до цели, расширять представления о полезных продуктах. Закреплять навыки ходьбы и бега, закреплять умение прокатывать гимнастический мяч.	О К Т Я Б Р Ь
2	«У солнышка в гостях» «Дождик полосатый»	Развивать мышцы плечевого пояса, ловкость, умение подбрасывать и ловить гимнастический мяч. Построение в рассыпную, упражнение «Гусеница». Развивать равновесие, развивать ловкость в подлезании под верёвку. Акцентированная ходьба совмещение движения рук и ног, динамика звука.	
3	«Весёлый трамвайчик»	Упражнять в ходьбе и беге по ограниченной площади, упражнять в умении подпрыгивать на двух ногах на месте, упражнять в прокатывании мяча по прямой.	

	«Непослушные котята»	Укреплять мышцы плечевого пояса, упражнять в метании мячей в даль. двумя руками поочередно. Развивать координацию движения.	
4	«Путешествие в сказку «Теремок»» «Вышла кошечка гулять»	Развивать умение прыгать на месте на двух ногах, совершенствоваться в прокатывании мяча друг другу. Упражнять в пролезании через обруч, закреплять прокатывание мяча в ворота.	
5	«Мишка-Топтыгин» «Что нам осень подарила»	Познакомить со сказкой «Маша и медведь» и об отличительных чертах животных. Закреплять понятия «высокий», «низкий». Закреплять навыки подлезания под шнур с прогибанием спины, упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд). Развивать равновесие в ползании по площадке, поднятой на высоту 25 см, развивать ловкость и глазомер умение бросать мяч в цель.	Н О Я Б Р Ь
6	«Мишкина каша» «Путешествие к бабушке на ферму»	Повторение сказок, где один из героев – медведь. Подготовка к сюжетному танцу, через подражание движениям животного. Развивать координацию движения, развивать умение прыгать на двух ногах с движением рук. Развивать координацию движения, упражнять в хождении на полусогнутых ногах, акцентированная ходьба, удары в ладоши и ногой на счет, движения в различном темпе.	
7	«Волшебный зонтик» «Осенние витамины»	Совершенствовать координацию, упражнять в умении бегать между ориентирами, закреплять прыжки на двух ногах, на одной ноге, скрестно. Упражнение с дыхательной гимнастикой. Развивать чувство равновесия в ползании по уменьшенной площадке, подтянутой на высоту, упражнять в умении двигаться под музыку в различном темпе. Прыжки на одной ноге, скрестно.	

8	<p>Путешествие в сказку «Репка»</p> <p>«Волшебные кубики»</p>	<p>Продолжать учить прыгать на двух ногах, совмещая движения рук и ног одновременно, бросать и ловить мяч друг другу, взаимодействовать в подвижной игре «Паровозик».</p> <p>Развивать координацию движения, упражнять в хождении на полусогнутых ногах, упражнять в спрыгивании с гимнастической скамьи. Развивать умение играть в парах. Упражнения на гимнастических ковриках, в игровой форме упражнения имитация «Ёжик», «Улитка», «Кошка»</p>	Н О Я Б Р Ь
9	<p>«Цирк, Цирк, Цирк»</p> <p>«Цирковые лошадки»</p>	<p>Познакомить с фитбол мячами. Закреплять понятия «высокий», «низкий». Закреплять навыки подлезания под шнур с прогибанием спины, упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением в перед).</p> <p>Развивать равновесие в ползании по площадке, поднятой на высоту 25 см,развивать ловкость и глазомер умение бросать мяч в цель. Шаги под музыку</p>	
10	<p>«На лесной полянке пляска зайкой»</p> <p>«Вот зима, кружит метель»</p>	<p>Повторение сказок, где один из героев – заяц. Подготовка к сюжетному танцу, через подражание движениям животного. Развивать координацию движения, развивать умение прыгать на двух ногах с движением рук.</p> <p>Развивать координацию движения, упражнять в хождении на полусогнутых ногах, акцентированная ходьба, удары в ладоши и ногой на счет, движения в различном темпе.</p>	Д Е К А Б
11	<p>«Я зимы не боюсь- физкультурой займусь»</p> <p>Путешествие по сказкам»</p>	<p>Совершенствовать координацию, упражнять в умении бегать между ориентирами, закреплять прыжки на двух ногах, на одной ноге, скрестно. Упражнение с дыхательной гимнастикой.</p> <p>Развивать чувство равновесия в ползании по уменьшенной площадке, подтянутой на высоту, упражнять в умении двигаться под музыку в различном темпе. Прыжки на одной ноге, скрестно. Упражнения на гимнастических ковриках,имитация движения «Ёжик», «Рыбка», «Лодочка»</p>	Р Ь
12	«В гостях у Ёлочки»	Продолжать учить прыгать на двух ногах, совмещая движения рук и ног одновременно, бросать и ловить мяч друг другу, взаимодействовать в подвижной игре	

	«В гости к Деду морозу»	«Паровозик». Развивать координацию движения, упражнять в хождении на полусогнутых ногах, упражнять в прыгивании с гимнастической скамьи. Развивать умение играть в парах. Подготовка к сюжетному танцу через танцевальные этюды, имитация движения в такт музыки «снежные хлопья», «растут сосульки»	
№ недели	Тема	Содержание	Дата
13	«Весёлый клоун» «Лесная сказка-Рукавичка»	Обогащать двигательный опыт за счёт освоения ходьбы по извилистой дорожке, прыжков на двух ногах, прыжки скрестно со взмахом рук, прокатывание мяча до цели, Закреплять навыки ходьбы и бега в такт музыки. закреплять умение прокатывать гимнастический мяч. Имитация жвижения «изобрази животное», «фигуристы»	
14	«Вот зима, кругом бело» «Зимние забавы»	Развивать мышцы плечевого пояса, ловкость, умение подбрасывать и ловить гимнастический мяч. Построение в рассыпную, упражнение «Иголочка-нитичка». Развивать равновесие, развивать ловкость в подлезании под верёвку. Акцентированная ходьба совмещение движения рук и ног, динамиказвука.	Я Н В А
15	«Летающие снежинки» «Эх вы, сани, мои сани!»	Упражнять в ходьбе и беге по ограниченной площади, упражнять в умении подпрыгивать на двух ногах с продвижением в перед, упражнять в метании мяча в даль. Построение в круг, передвижение по кругу. Укреплять мышцы плечевого пояса, упражнять в метании мячей в даль.. двумя руками поочередно. Развивать координацию движения. Танцевальные шаги (шаг с носка на носок, приставные шаги, шаг в бок с притопом)	Р Б
16	«Путешествие в сказку «Рукавичка»»	Знакомить детей с рус. нар.сказкой. Развивать умение прыгать на месте на двух ногах, совершенствоваться в прокатывании мяча друг другу. Упражнения на гимнастических ковриках в игровой форме имитации движения «ёжик», «любопытный заяц», «осторожный	

	«Письмо Айболиту»	<p>волк»</p> <p>Упражнять в лазании по гимнастической стенке, лазание по наклонной поверхности, прыжки на двух ногах с продвижением вперёд совмещать с работой рук. Динамика звука тихо-громко. Хлопки на счёт.</p>	
17	«Лесная сказка-Рукавичка»	<p>Познакомить детей с русской народной сказкой «Рукавичка». Упражнять в бросании и ловле мяча, учить влезать на гимнастическую стенку и спускаться с неё, не пропуская ни одной ступени. Закрепляющие пройденное занятия.</p>	Ф Е
	«Горшочек каши»	<p>Продолжать учить детей ползать по гимнастической скамейке, бегать в разных направлениях не наталкиваясь друг на друга. Подготовка к сюжетному танцу через танцевальные этюды «Волна», «Изобрази животное».</p>	
18	«Приключение Снеговика»	<p>Знакомство с фитбол мячами. Развивать мышцы плечевого пояса, ловкость, умение бросать в пол и ловить фитбол мяч. Умение прокатывать мяч по прямой. Построение в рассыпную, упражнение «Иголочка-нитичка».</p>	В Р А Л Б
	«Зимние забавы»	<p>Развивать равновесие, развивать ловкость в подлезании под верёвку. Акцентированная ходьба совмещение движения рук и ног, динамика звука.</p>	
19	«Летающие снежинки»	<p>Упражнять в ходьбе и беге по ограниченной площади, упражнять в умении подпрыгивать на двух ногах с продвижением вперёд, упражнять в метании мяча в даль. Построение в круг, передвижение по кругу.</p>	
	«Эх вы, сани, мои сани!»	<p>Знакомство детей со степ-платформами. Укреплять мышцы ног, развивать координацию движения. Совмещать работу двумя руками поочередно. Танцевальные шаги (приставные шаги, шаг в бок с притопом на степ-платформе)</p>	
20	«Шишки для белочки»	<p>Развивать умение прыгать на месте на двух ногах, совершенствоваться в лазании по гимнастической стенке. Упражнения на гимнастических ковриках в игровой форме имитации движения «ёжик», «пугливый заяц», «белка хвостиком махала»</p> <p>Упражнять в лазании по наклонной поверхности,</p>	

	«Зимние забавы»	прыжки на двух ногах с продвижением вперёд совмещать с работой рук. Динамика звука тихо-громко. Хлопки на счёт.	
21	«Путешествие на автомобиле» «Мамины помощники»	Знакомство детей со сказочными персонажами данной сказки. Упражнения на степ платформах в игровой форме на основе имитаций «лодочка», «чашка». Продолжать учить детей ползать по гимнастической скамейке, перебрасывать мяч через верёвку от груди, бегать в разных направлениях не наталкиваясь друг на друга.	М А Р Т
22	«Горшочек каши» «В гости к бабушке Агафье»	. Знакомство детей со сказочными персонажами данной сказки. Упражнения на степ платформах в игровой форме на основе имитаций «лодочка», «чашка». Продолжать учить детей ползать по гимнастической скамейке, перебрасывать мяч через верёвку от груди, бегать в разных направлениях не наталкиваясь друг на друга.	
23	«Волшебное зеркало» «Солнечные зайчики»	Упражнения с обручами: прыжки из обруча в обруч на двух и одной ноге, пролезания в обруч разными способами, прокатывание обруча по прямой. Упражнения для согласования движения с музыкой. Закреплять основные виды движения, развивать ловкость, умение прокатывать футбол мяч в цель. Комбинация из танцевальных шагов, основанная на общеразвивающих упражнениях.	
24	Путешествие в ЗООПАРК. «Птички-невелички»	Продолжать знакомство детей со степ-аэробикой, укрепление мышц спины и ног, развивать гибкость. Закреплять основные виды движения, развивать ловкость, умение прокатывать гимнастический мяч в цель. Упражнения на гимнастических ковриках. Имитация движения «птичка», «улитка», «лодочка»	

25	«Весёлый ёжик» «На лесной полянке»	<p>Развивать ловкость, гибкость, умение перекатывать фитбол мяч друг другу. Продолжать знакомство с фитбол мячами. Фитбол гимнастика. Развиваем мышцы рук, спины.</p> <p>Развивать ловкость, гибкость, умение перебрасывать гимнастический мяч через верёвку. Прыжки на двух и одной ноге с движениями рук в различном темпе.</p>		
26	«Путешествие с Колобком» Путешествие в ЗООПАРК.	<p>Знакомить детей с русской народной сказкой. Развивать равновесие, гибкость, развивать навыки катания фитбол мяча вокруг себя.</p> <p>Знакомство детей со степ-аэробикой, укрепление мышц спины и ног, развивать гибкость. Упражнения на гимнастических ковриках, в игровой форме на основе имитации движений «Жираф», «Крокодил», «Лисичка»</p>	А П Р Е Л Ь	
27	«Морское путешествие» «Весёлый ёжик»	<p>Продолжать знакомит детей с фитбол гимнастикой. Укреплять мышцы спины, ног, развивать координацию движения.</p> <p>Развивать ловкость, гибкость, умение перекатывать фитбол мяч друг другу, попадать в цель. Умение работать в парах.</p>		
28	«Маленькие гномики» «Путешествие с Муравьишкой»	<p>Формировать правильную осанка, развивать координацию движения, продолжать знакомство детей со степ-платформой. Акцентированная ходьба с движения рук и ног, динамика звука: тихо-громко.</p> <p>Фитбол гимнастика. Развивать равновесие, гибкость, развивать навыки катания фитбол мяча: по прямой, во круг себя, друг другу, в воротки. Подвижные игры «Попрыгунчик», «Музыкальный стульчик».</p>		
29	«Вот лягушка на дорожке» «Игры с зайкой»	<p>Формировать правильную осанка, укреплять мышцы спины, развивать координацию движения, продолжать знакомство детей со фит-бол мячами.</p> <p>Формировать умение выполнять движения в соответствии со словами стихотворения. Танцевальные шаги (шаг с носка на носок, приставные шаги, шаг с</p>		

		притопом).	М А Й
30	«Весёлая семейка» «Маленькие и большие гномики»	Продолжать знакомить детей с фитбол мячами, развивать мышцы плечевого пояса, развивать координацию движения. Построение ритмического танца, основанного на фитбол гимнастике. Выполнение движений в соответствии с текстом песни. Формировать правильную осанку, развивать координацию движения, продолжать знакомство детей со степ-платформой. Акцентированная ходьба по степ платформе (притопы, спрыгивание с платформы на двух ногах с работой рук). Имитация движения в соответствии с текстом песни.	
31	«Морское приключение» «Путешествие на цветочную полянку»	Продолжать знакомить детей со степ платформой, укреплять мышцы спины, ног, развивать координацию движения. Закрепление пройденного на занятии в виде тематической игры- путешествия. Продолжать знакомить детей с фитбол мячами, развивать мышцы плечевого пояса, развивать координацию движения. Построение ритмического танца, основанного на фитбол гимнастике.	
32	«Морячки» Отчётный концерт перед родителями по итогам пройденного материала программы «Игровой Прыг-Скок гимнастике» .	Формировать правильную осанку, укреплять мышцы ног, развивать координацию движения, продолжать знакомство детей со степ платформами. Ритмический танец с использованием фитбол мячей, основанный на общеразвивающих упражнениях по «Фитбол гимнастике».	

Организационный раздел.

3.1. Структура занятий.

Основная структура комплекса соответствует общепринятой системе занятий ритмической гимнастикой.

Подготовительная часть-Вводная (2-3 мин).

- Осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой, решаются задачи функциональной подготовки организма детей к предстоящей работе в основной части занятия.
- Используются упражнения *игроритмики*, *игротанцев* на формирование правильной осанки, на развитие гибкости определённых групп мышц, дыхательные упражнения, танцевальные комбинации на согласование движений и музыки, упражнения общего воздействия низкой и средней степени интенсивности.

Основная часть-Аэробная (упражнения из исходного положения стоя) 4-6 мин.

- Решаются задачи общей и специальной направленности, оздоровительного профилактического характера низкой и средней степени интенсивности, совершенствуется техника и стиль их выполнения, отрабатывается согласованность движения с музыкой.
- Используются упражнения *игрогимнастики* с большой амплитудой движений (наклоны, подъёмы, махи, прыжки, бег); танцевальные серии *игротанцев*, включающие в работу крупные группы мышц, комплексы специальной направленности решающие определённые задачи и развивающие определённые группы мышц.

Разминка первая-Восстановительная (1 мин.)

- Осуществляется восстановление функциональной системы организма (сердечно-сосудистой системы, дыхательной, опорно-двигательной), решаются задачи снятия общего напряжения, развития подвижности суставов, эластичности мышц.
- Используются упражнения *игроритмики*, *игротанцев*, *игропластики* низкой степени интенсивности на формирование правильной осанки, развитие гибкости определённых групп мышц, *стрейчинг* (малые амплитуды движения), дыхательные упражнения.

Основная часть-Партнерная (упражнения из исходного положения сидя и лёжа) 3-4 мин.

- Решаются задачи общей направленности, оздоровительно-профилактического и общеукрепляющего характера в упражнениях низкой и средней степени интенсивности.
- Используются упражнения *игроритмики* на развитие мышц рук, спины, брюшного пресса, ног, упражнения на развитие гибкости, формирование правильной осанки.

Основная часть: музыкальные, подвижные, творческие игры, этюды на развитие импровизации (1-2 мин.)

- Развитие созидательных творческих способностей, познавательной активности, самореализация творческого потенциала и свободы движения.

Содержание основной части занятия может варьироваться в зависимости от вида занятий: оздоровительно-тренирующего, лечебно-профилактического, танцевального, но структура остаётся неизменной.

Заключительная часть-Восстановительная (1-2 мин)

- Осуществляется восстановление функциональных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно -двигательной), решаются задачи снятия общего напряжения, развития подвижности суставов, связок, эластичности мышц.
- Используются упражнения *игропластики, игротанцев* низкой степени интенсивности в положении лёжа, стоя, сидя на формирование правильной осанки, развитие гибкости определённых групп мышц (стрейчинг-малая амплитуда движения), дыхательные упражнения, элементы самомассажа.

Вся программа выполняется под музыкальное сопровождение разного жанра и стиля.

3.2. Учебный план для детей младшего возраста с 2-3 лет.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Ирогимнастика-система физических упражнений и образно-имитационных этюдов общеукрепляющего и оздоровительного воздействия, строевые упражнения, развитие кардиореспираторной и дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата, повышение работоспособности детского организма.	14	4	10	Наблюдение
2.	Игроритмика-комплексы специальных упражнений для согласования движений с музыкой, элементы хореографии.	4	1	3	Наблюдение
3.	Игротанцы-упражнения танцевальных шагов, элементы хореографических упражнений, направленные на формирование грациозности танцевальных движений, повышению общей двигательной культуры.	10	3	7	Постановка танцевальных мини этюдов.

4.	Игропластика (стретчинг)-упражнения для развития подвижности суставов, связок, эластичности мышц, снятие произвольного напряжения, расслабление мышц.	2	1	1	Наблюдение
5.	Музыкально-творческие подвижные игры, этюды, импровизации.	2	1	1	Наблюдение
		32	10	22	

3.3. Учебный план по для детей младшего возраста с 3-4 лет.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Игродвигательная-система физических упражнений и образно-имитационных этюдов общеукрепляющего и оздоровительного воздействия, строевые упражнения, развитие кардиореспираторной и дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата, повышение работоспособности детского организма.	28	8	20	Наблюдение
2.	Игроритмика-комплексы специальных упражнений для согласования движений с музыкой, элементы хореографии.	8	2	6	Наблюдение
3.	Игротанцы-упражнения танцевальных шагов, элементы хореографических упражнений, направленные на формирование грациозности танцевальных движений, повышению общей двигательной культуры.	20	6	14	Постановка танцевальных мини этюдов.
4.	Игропластика (стретчинг)-упражнения для развития подвижности суставов, связок, эластичности мышц, снятие произвольного напряжения, расслабление	4	2	2	Наблюдение

	мышц.				
5.	Музыкально-творческие подвижные игры, этюды, импровизации.	4	2	2	Наблюдение
		64	20	44	

3.4.Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	первая неделя октября	четвёртая неделя мая	3 2	32	1 раз в неделю
2 год	первая неделя октября	четвёртая неделя мая	6 4	64	2 раза в неделю

3.5.Условия реализации программы

- Для детей первого года обучения в возрасте от 2 до 3 лет программа рассчитана на 32 занятия, 1 занятие в неделю, продолжительность занятия 15 мин.. Для детей второго года обучения в возрасте от 3 до 4 лет программа рассчитана на 64 занятия, продолжительность занятия 20 мин. Предусмотрено каникулярное время с 1 января по 9 января, с 1 мая по 11 мая.
- Форма организации занятий- групповая.
- Основная форма проведения – игровое занятие-сказка.
- Место проведения и оборудование: физкультурный зал, спортивный инвентарь (гимнастические мячи, малые мячи, короткие скакалки, кубики цветные, мягкие блоки различной формы, гимнастические палочки, ленты, обручи, гимнастические скамейки, погремушки, фитбол мячи, степ платформы по кол-ву детей).
- Нормы наполнения группы 8-10 человек.
- Главное условие при организации занятия-одновременное выполнение комплекса упражнений педагогом и детьми. Педагог демонстрирует образец исполнения, даёт пример артистичности, выразительности, грациозности, тем самым показ является залогом синхронного выполнения движений детьми. Необходимо помнить о соблюдении равномерной нагрузки в левую и правую стороны, что способствует развитию симметрии и гармонии движений.

3.6.Методическое обеспечение

1. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных учреждений Ж.Е. Фирилёва, Е.Г.Сайкина «Са-Фи-Дансе» танцевально-игровая гимнастика для детей . СПб-Детство-ПРЕСС 2010г.
2. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных учреждений Ж.Е. Фирилёва, Е.Г.Сайкина «Лечебно-профилактический танец. ФИТНЕС-ДАНС». СПб-Детство-ПРЕСС 2010г.
3. Н.А.Фомина Сказочный театр физической культуры. Волгоград «Учитель» 2010г.
4. А.А.Потапчук , Т.С.Овчинникова. Двигательный игротренинг для дошкольников. СПБ РЕЧЬ 2010г.
5. А.Г.Назарова. Игровой стретчинг. СПб Детство-ПРЕСС 2010г.
6. А.А.Потапчук. Как сформировать у ребёнка правильную осанку. СПБ РЕЧЬ 2010г.
7. Е.В.Сулим. «Детский фитнес. Физическое развитие детей 3-5 лет». М.: ТЦ Сфера 2018г.