муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Калининграда центр развития ребенка – детский сад № 14

Рассмотрена на
Педагогическом совете
Протокол № 1
от «18» августа 2023 г.

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ ЦРР д/с № 14
С.Б. Шашкина
Приказ от «18» августа 2023 г. № 82-д

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Детский фитнес»

Возраст обучающихся: 5-6 лет
Срок реализации: 8 месяцев

Автор-составитель:
Боскачёва Анастасия Валериевна,
воспитатель

г. Калининград,
2023 г.

Пояснительная записка

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес» имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

Уровень освоения программы – базовый.

Актуальность данной программы В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является на данный момент самой актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок, поэтому необходимо формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к занятиям по физической культуре.

Игровой стретчинг как никакое другое физическое направление обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Игровой стретчинг является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное «я» как составную часть орудия общества. Стретчинг органично сочетает в себе различные виды искусства, в частности, музыку, элементы театрального искусства, фольклор - сказки. Он воздействует на нравственный, эстетический, духовный мир людей различного возраста. Синкретичность игрового стретчинга подразумевает развитие чувства ритма, умения слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения и дыхание, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия стретчингом дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в ритмопластике, ритмике движения, прошедшие длительный отбор, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей.

Игровой стретчинг - оздоровительная методика, основанная на естественных растяжках, направленная на укрепление позвоночника и профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, с помощью общеразвивающих упражнений, стретчинговых партерных упражнений, все элементы выполняются под музыкальное сопровождение и авторскую сказку. Образность, характер музыки, многообразие её жанров и разнообразие сказок повышает эмоциональность детей, питает воображение.

Увлекательно выполняя различные движения и упражнения, в процессе игры, укрепляется опорно-двигательный аппарат, формируется правильная осанка, развиваются координация движений и ориентация в пространстве.

Педагогическая целесообразность программы. Дополнительные занятия по детскому фитнесу ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает фитнес средством совершенствования личности. Дети получат необходимые сведения, которые повлияют на сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Практическая значимость программы состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью.

Программа «Детский фитнес» основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевальных упражнений, что делает занятия привлекательными. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Принципы и подходы к формированию программы:

В основу программы заложены следующие основные **принципы:**

1) построение деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;

2) личностно-развивающего и гуманистического взаимодействия и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.

3) поддержки инициативы ребенка, уважение к его личности.

4) сотрудничество с семьей обеспечение единства подхода к воспитанию детей в условиях дополнительного образования.

5) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах детского фитнеса;

6) последовательности и систематичности в изучении элементов детского фитнеса, от простого к сложному. Постепенный переход от усвоенного материала к новому.

8) подбирать элементы детского фитнеса и музыку в соответствии с возрастными особенностями детей.

9) наглядности: в процессе обучения главную роль играет так называемая звуковая и зрительная наглядность. Методические пособия (иллюстрация спортсменов). Основной прием наглядности: - это показ исполнения педагогом.

10) прочности, систематичности.

В программе учитываются следующие **подходы:**

1) личностно-ориентированный подход - ставит в центр образовательной системы личность ребенка, развитие его индивидуальных особенностей.

2) деятельный подход - предполагает, что в основе развития лежит не пассивное созерцание окружающей действительности, а активное и непрерывное взаимодействие с ней. Совместная деятельность ребенка выстраивается на основе сотрудничества с педагогом.

3) системный подход - это организация образовательного процесса, в котором главное место отводится активной и разносторонней самостоятельной познавательной деятельности ребенка. Его ключевым моментом является постепенный уход от информационного репродуктивного знания к знанию действия. Это подход к организации процесса обучения, в котором на первый план выходит проблема самоопределения ребенка в учебном процессе.

4) индивидуальный подход - выражается в том, что общие задачи воспитания, которые стоят перед педагогом, работающий с коллективом детей, решаются им посредством педагогического воздействия на каждого ребенка, исходя из знания его психологических особенностей и условий жизни.

Отличительная особенность программы. Ведущей концептуальной идеей программы, подчинённой основной цели всестороннего, целостного и гармоничного развития личности каждого ребёнка, является создание условий для укрепления здоровья детей на основе использования занимательных и нетрадиционных методов. Программа соответствует специфике дошкольного образования детей и способствует расширению функциональных возможностей растущего организма; повышению работоспособности детей посредством эффективности закаливания; формированию и совершенствованию двигательных умений и навыков; формированию двигательных качеств, развитию мотивации к регулярным занятиям физкультурой; формированию потребности в здоровом образе жизни и воспитанию дружеских взаимоотношений между детьми.

Цель программы: формирование у детей способности к творческому самовыражению посредством обучения игровому стретчингу, повышение общекультурного уровня.

Задачи программы:

1.Оздоровительные:

— укрепление опорно-двигательного аппарат, корректировка осанки детей за счет систематического и профессионального проведения занятия, основанного на классических педагогических принципах обучения и внедрению инновационных форм и методов воспитания дошкольников;

— гармоничное развитие форм тела и функций организма, направленных на укрепление здоровья;

— создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей.

2.Образовательные

— формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков;

— формирование устойчивого интереса к занятиям физической, музыкально-ритмической, художественно-эстетической культурой;

— расширение представлений об окружающем мире, память, внимание, мышление, воображение;

3.Воспитательные

— воспитание морально-волевых качеств личности;

— воспитание умения работать в коллективе и умение содержательно проводить свой досуг.

Возрастные и индивидуальные особенности детей в возрасте 5-6 лет

Шестой год жизни ребёнка характеризуется замедлением скорости роста тела. По данным Института возрастной физиологии РАО за год прибавляется около 4-5 см. роста, 1,5-2 кг массы, 1-2 см. окружности грудной клетки. Высота головы приближается к 1/6 длины тела. Тело растёт неравномерно – длина ног и верхней части тела растёт медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Увеличение физиологических показателей на фоне недостаточно выраженной корреляции с антропометрическими признаками свидетельствует о том, что в данный период жизни они в значительной мере зависят от обучения, а также от индивидуального двигательного опыта ребёнка.

Развитие опорно-двигательной системы ребенка (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) к пяти-шести годам ещё не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причём у разных костей фазы развития неодинаковы.

Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребёнком тяжестей, нарушается осанка.

В течение шестого года быстро увеличивается длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Как на протяжении всего дошкольного возраста, так и в шестилетнем возрасте у ребёнка преобладает тонус мышц-разгибателей, что не дает возможности при длительном статистическом положении долго удерживать спину прямой. К шести годам подходит к завершению период количественных и качественных преобразований в сердечно-сосудистой системе, но она ещё не достигает полного развития. Пульс неустойчив и не всегда ритмичен.

Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идет неравномерно. В специальной литературе указывается, что у старших дошкольников в 53% случаев выявлен средний уровень функциональной зрелости системы дыхания. ЖЕЛ у ребенка 5-6 лет в среднем 1100-1200 см3, но она зависит и от других факторов – длины тела, типа дыхания и других.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием ряда морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера поверхности коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга. Завершается, например, дифференциация нервных элементов тех слоев (так называемых ассоциативных зон), в которых осуществляются процессы, определяющие успех сложных умственных действий: обобщения, осознания последовательности событий и причинно-следственных отношений, формирования сложных межанализаторных связей. Благодаря этому возрастает осознанность освоения детьми шестого года жизни более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, 10 выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

Адресат программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес» предназначена для детей в возрасте 5-6 лет, посещающих МАДОУ ЦРР д/с № 14.

Количество воспитанников в группе: от 4 до 10 человек.

Особенности организации образовательного процесса Набор детей осуществляется из состава воспитанников дошкольного образовательного учреждения МАДОУ ЦРР д/с № 14 на основании

заявления и договора об оказании платных образовательных услуг с родителями (законными представителями) несовершеннолетних.

Форма обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах - не более 25 минут, занятия проводятся 1 раз в неделю, во второй половине дня. Один академический час - одно занятие, недельная нагрузка на обучающегося – 1 академический час.

Объем и срок освоения программы Срок освоения программы - 8 месяцев. Общее количество часов – 32.

Форма проведения занятий. Основными формами проведения занятий являются:

- игровое занятие (форма учебной деятельности в условных ситуациях, направленная на воссоздание и усвоение общественного опыта, фиксированного в социально закрепленных способах осуществления предметных действий;
- мастер-класс (интерактивное занятие, которое проводится педагогом).

Сочетание данных форм занятий делает образовательный процесс доступным и понятным, создает положительный эмоциональный фон восприятия учебного материала, что поддерживает мотивацию учащихся

Формы организации деятельности детей на занятии: В связи со спецификой теоретической и практической деятельности учащихся и преобладанием практических занятий используются следующие формы организации деятельности учащихся:

- фронтальная – взаимодействие педагога и всех учащихся осуществляется одновременно; применяется преимущественно при предъявлении учащимся новых игрушек-прототипов, обсуждении принципов их действия;
- групповая – организация взаимодействия педагога с учащимися, объединенными в малые группы, в т. ч. в пары; при этом группы могут выполнять как одинаковые, так и различные задания.

В работе с детьми дошкольного возраста используются преимущественно игровые, сюжетные и интегрированные формы образовательной деятельности. Обучение происходит опосредованно, в процессе увлекательной для детей деятельности - под музыкальное сопровождение в игровой или в соревновательной форме.

В основе программы лежат 3 группы методов: наглядные, словесные и практические.

Наглядный метод:

Наглядно-зрительные приемы: показ физических упражнений; использование наглядных пособий (картины, рисунки, фотографии); имитация (подражание); зрительные ориентиры (предметы, разметка зала).

Показ применяется при знакомстве детей с новым элементом для создания зрительного представления о физическом упражнении. Педагог показывает упражнение на высоком техническом уровне несколько раз и выбирает место так, чтобы его видели все дети.

Когда у детей уже создалось правильное зрительное и мышечно-двигательное представление о движении, целесообразно вызывать словом его образ, активизируя при этом мышление ребенка. Возможно привлечение детей к показу упражнений.

Для лучшего усвоения техники выполнения физических упражнений используются наглядные пособия: картинки, рисунки, фотографии, видеоматериал.

Наглядные пособия целесообразно показывать в свободное от занятий время. Рассматривая их, дети уточняют свои зрительные представления о физических упражнениях.

Имитация – это подражание действиям животных, птиц, насекомых, явлениям природы и общественной жизни. Она занимает большое место при обучении детей физическим упражнениям.

Дошкольнику свойственна подражательность, стремление копировать то, что он наблюдает, а не то, что ему рассказывают. Подражая, например, действиям зайчика, мышки, дети входят в образ и с большим удовольствием выполняют упражнения.

Зрительные ориентиры помогают детям правильно выполнить разучиваемое движение. Например, при касании предмета подвешенного выше поднятых рук ребенка увеличивается сила толчка ног, при выполнении наклонов с касанием руками носок ног увеличивается амплитуда движения.

Словесный метод: названия упражнений, описания, объяснения, указания, пояснения; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы к детям; образный сюжетный рассказ; беседа; словесная инструкция.

Показывая и объясняя упражнение, педагог одновременно указывает, на какой предмет или действие оно похоже (упражнение «складной ножик»: наклоны вперед из и.п. - сидя, ноги вместе). После того, как упражнение освоено, педагог дает ему название. Названия сокращают время, затраченное на объяснение в дальнейшем.

Описание позволяет словесно обозначить основные элементы техники движений.

Объяснение используется при разучивании упражнений. Постепенно у детей создается представление о каждом элементе. Объяснение должно быть кратким, точным, понятным, образным, эмоциональным.

Указания могут быть использованы для уточнения задания, для предупреждения и исправления ошибок. В качестве звуковых сигналов на занятии используются: музыкальное сопровождение, хлопки, свисток, бубен и т. д.

Вопросы, задаваемые детям, побуждают их к наблюдательности, активизируют мышление и речь. Во время проведения занятия целесообразно спрашивать у детей, кто умеет выполнять данное упражнение, кто помнит правила подвижной игры.

Рассказ, придуманный педагогом или взятый из книги, используется для пробуждения у детей интереса к занятиям. Например, педагог рассказывает о поездке на дачу, о прогулке в лес, а дети выполняют соответствующие упражнения.

На занятиях также используются стихи, считалки, загадки.

Беседа способствует уточнению, расширению, обобщению знаний, представлений о технике физических упражнений.

Практический метод: разучивание и повторение упражнений; подвижные игры и игровые упражнения.

С целью закрепления двигательных навыков, упражнения следует проводить в игровой форме. В игре детям предоставляется возможность творческого решения задач, проявления самостоятельности, находчивости в выборе способа действия.

Планируемые результаты. К концу учебного года обучения дети должны:

- Уметь двигаться и дышать в соответствии с характером музыки.
- Согласовывать движения с эмоциональным содержанием музыки.
- Уметь реагировать на начало и окончание музыки.
- Переходить от одного движения к другому.
- Самостоятельно ориентироваться в пространстве.
- Передавать хлопками динамический и ритмический рисунок музыки.
- Уметь изменять движения с изменением характера музыки и содержания сказки.
- Выполнять движения с предметами.
- Уметь изменять направление движения в соответствии с характером музыки

Механизм оценивания образовательных результатов

Диагностические методики

1. Равновесие

1. Упражнение «Фламинго» Удерживание 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 также оценивается характер балансировки.

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

Пол	5 лет	6 лет
мальчики	8,7 - 12	12,1 – 25,0
девочки	7,3 – 10,6	10,7 – 23,7

2. Гибкость

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

	Уровни	5-6 лет
Мальчики	высокий	7 см
	средний	2-4см
	низкий	Менее 2 см
Девочки	высокий	8 см
	средний	4-7 см
	низкий	Менее 4 см

3. Быстрота

	пол	5	6
10м с хода (сек)	мальчики	2,5 – 2,1	2,4 – 1,9
	девочки	2,7 – 2,2	2,5 – 2,0
30 м со старта	мальчики	9.2 – 7,9	8,4 – 7,6
	девочки	9,8 – 7,3	8,9 – 7,7

Тест по определению прироста показателей психофизических качеств:

Высокий уровень – выполнение всех тестов без ошибок;

Средний уровень – соответствие трем показателям (3 теста);

Ниже среднего – выполнено 2 теста.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Кадровое обеспечение:

Уровень образование педагога: высшее профессиональное.

Профессиональная категория педагога: без требований.

Уровень соответствия квалификации: Педагогом пройдена профессиональная переподготовка по профилю программы.

Занятие состоит из трёх частей:

1 часть. Вводная. Дети строятся в шахматном порядке, ориентируясь, чтобы не мешать друг другу. Проверяется правильность осанки детей, и под музыку дети здороваются с преподавателем (общий поклон, девочки – реверанс, мальчики – мужской поклон). В первой части ставиться задача подготовить организм ребёнка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей части занятия.

Используются следующие виды движений:

Ходьба – бодрая, спокойна, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, «с каблучка» вперёд и назад (спиной), с высоким подниманием колена, «гусиным» шагом.

Бег – лёгкий, ритмичный, передающий различные образы «бабочки», «птички», «ручейки» (младший возраст), а также высокий, широкий, пружинящий бег.

Прыжковые движения – на одной, на двух ногах на месте и с различными вариациями, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп), поскоки «лёгкий» и «сильный».

Общеразвивающие упражнения на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность), упражнения на развитие гибкости и пластичности, точности и ловкости движений, координации рук и ног, упражнения игровой ритмики, танцевальные упражнения.

2 часть. Основная. (Сказка). Начинается основная часть упражнением на растяжку позвоночника «Зёрнышко». Упражнения проводятся в виде сказочных путешествий, по ходу которых дети изображают сказочных персонажей, выполняя упражнения на различные группы мышц. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку. Дети учатся быстро переключать внимание, сделав упражнение, быстро садятся в позу слушателя (обязательно с прямой

спиной). Сюжет сказок строится так, чтобы упражнения чередовались, была равномерная нагрузка на всё тело ребёнка.

3 часть. Заключительная. В этой части занятия решаются задачи постепенного перехода организма ребёнка к другим видам деятельности. Выполнение простых танцевальных движений в игровой форме расширяют двигательные навыки детей, дети самостоятельно импровизируют, создавая пластический образ, развивают воображение, фантазию, различают эмоции в мимике и пантомимике. Подвижные игры: «Вправо - влево», «Совушка», «Иголочка - шей», «Дракончик», «Эхо», «Надувной шарик», «Резиновая игрушка», «Снежные человечки», «Воротики – кто быстрее» и т. д.

Заканчивается занятие подведением итога стараний детей, после чего они прощаются с преподавателем (общий поклон, девочки – реверанс, мальчики –мужской поклон).

Содержание образовательной программы

Учебный план

№ п/п	Содержание	Количество часов		
		Всего	**Теория**	**Практика**
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Игровой стретчинг	2	1	1
3	Ритмическая разминка	2	-	2
4	Игропластика	2	-	2
5	Сюжетные занятия	6	2	4
6	Ритмическая композиция	17	-	17
7	Танцевальная композиция	2	1	1
8	Итоговое занятие	1	-	1
	Всего часов:	**32**		

Содержание программы

Октябрь		
Номер занятия	**Тема занятия**	**Программные задачи**
1	Вводное занятие.	
2	Сказка «Спать пора»	1. Вызвать у детей интерес к занятиям по игровому стретчингу. 2. Повышать двигательную активность. 3. Разучивание упражнений: «деревце», «кошечка», «звездочка», «дуб», «солнышко», «морской червячок», «улитка». 4. Развивать координацию движений. 5. Развивать самостоятельность и активность
3	Сказка «Лесовички» (1 часть)	
4	Сказка «Лесовички» (2 часть)	
Ноябрь		
5	Закрепление упражнений, игры	1. Продолжать развивать интерес к занятиям по игровому стретчингу. 2. Укреплять связочно - суставной аппарат. 3. Закреплять ранее изученные упражнения.
6	Сказка «Кто я»	
7	Сказка «Цыплёнок и	

	солнышко»	4.Разучивание упражнений: «волна», «лебедь», «слоник», «морской лев», «морская звезда», «морской конек»
8	Сказка «Как медведь себя напугал»	
Декабрь		
9	Сказка «Лягушка и лошадь»	1. Формировать правильную осанку. 2. Укреплять мышечный корсет. 3. Развивать координацию движений. 4. Разучивание упражнений: «рыбка», «змея», «веточка», «дельфин», «медуза», «уж», «верблюд»
10	Закрепление упражнений, игры	
11	Сказка «Волшебные яблоки».	
12	Закрепление упражнений, игры	
Январь		
13	Сказка «Кто поможет воробью»	1. Формировать стойкую привычку к занятиям. 2. Постепенное увеличение нагрузок. 3.Закреплять умение выполнять ранее изученных упражнений. 4. Укреплять мышцы ног. 5. Разучивание упражнений: «кольцо», «замок», «гора», «ель большая», «цапля», «волк».
14	Закрепление упражнений, игры	
15	Сказка «Воробей и карасик»	
16	Закрепление материала, игры	
Февраль		
17	Сказка «Как у слона хобот появился»	1. Развивать способность удерживать равновесие. 2. Развивать общую выносливость, желание самостоятельно выполнять упражнения. 3. Развивать творческую активность детей. 4. Разучивание упражнений: «зайчик», «медведь», «божья коровка», «коробка с карандашами», «волшебные палочки».
18	Закрепление упражнений, игры	
19	Сказка «Три брата»	
20	Закрепление упражнений, игры	
Март		
21	Сказка «Невоспитанный мышонок»	1. Повышать двигательную активность на занятиях. 2. Развивать верхние и нижние мышцы живота. 3.Разучивание упражнений: «лягушка», «летучая мышь», «носорог». 4. Повторение изученных упражнений
22	Закрепление упражнений, игры	
23	Сказка «Хвастунишка»	
24	Закрепление упражнений, игры	
Апрель		
25	Сказка «Чижик»	1. Формировать правильную осанку.

26	Закрепление упражнений, игры	2. Развивать умение выполнять упражнение осознанно. 3. Закрепление изученных упражнений. 4.Воспитывать привычку сохранять правильную осанку
27	Сказка «Как зайцы волка напугали»	
28	Закрепление упражнений, игры	
Май		
29	Сказка «Белая змея» (1 часть)	1. Формировать у детей потребность в активной ежедневной двигательной деятельности. 2. Развивать чувство ответственного отношения к своему здоровью. 3. Добиваться точного, энергичного выполнения всех упражнений
30	Сказка «Белая змея» (2 часть)	
31	Закрепление упражнений	
32	Итоговое занятие.	

Календарный учебный график

Срок освоения программы	Начало учебного года	Окончание учебного года	Зимние праздники	Часов в неделю	В месяц	Всего часов в год
8 месяцев	*02.10.2023 г.*	*31.05.2024 г.*	*30.12.2023 г.- 08.01.2024 г.*	2	8	64

Список литературы

Нормативно - правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 №273-ФЗ;
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 №599;
3. Приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Список литературы для педагога дополнительного образования

1. Айенгар Б.К. Йога. Путь к здоровью. - Сыкт: Флинта, 2012.
2. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: «Учитель», 2009.
3. Безруких М.М. Здоровьеформирующее физическое развитие. Двигательные программы для детей 5-6 лет. - СПб, «Владос», 2001.
4. Буренина А.И. Ритмическая пластика для дошкольников. Учебно-методическое пособие по программе «Ритмическая мозаика». СПб.: «Детство-пресс», 1999.
5. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. М., 2009.
6. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. - М.: «Мозаика-синтез», 2014.

7. Рыбкина О.Н. Морозово Л.Д Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-6 лет. – М.: Издательство «Аркити», 2016.
8. Сайкина Е.Г, Фирилёва Ж.Е. «Са-Фи-Дансе», танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб, «Детство-пресс», 2001.
9. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5, 6- 7лет М.: ТЦ Сфера, 2014.
10. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. - М.: ТЦ Сфера, 2012.
11. Сулим Е.В. Игровой стретчинг для дошкольников. – СФЕРА, 2017.