

муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 4 «Красная шапочка»»
г. Козельск Козельского района Калужской области

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
«30» августа 2024 г.

Утверждаю
Заведующая МКДОУ д/с № 4
«Красная шапочка»
Иванова А.В. Иванова
«22» августа 2024 г.
Приказ № 14 от «22» августа 2024 г.



**Дополнительная
общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«Грация»
(для детей 5 – 7 лет)**

Составитель:
Инструктор по физической культуре - Платова А.Г.

г. Козельск, 2024

Содержание:

Краткая презентация программы	3 стр.
1. Целевой раздел.....	4 стр.
1.1 Пояснительная записка.....	4 стр.
- Цели и задачи реализации Программы.....	4 стр.
- Принципы и подходы к формированию Программы	5 стр.
- Возрастные особенности детей.....	5 стр.
Особенности развития движения детей 5-6 лет.....	5 стр.
Особенности развития движения детей 6-7 лет.....	6 стр.
1.2 Планируемые результаты освоения Программы.....	7 стр.
2. Содержательный раздел.....	11 стр.
2.1. Содержание работы по физкультурно-спортивному развитию	11 стр.
2.1.1. Обучение детей старшего дошкольного возраста от 5 до 6 лет.....	11 стр.
2.1.2. Формы организации деятельности детей от 5 до 6 лет.....	12 стр.
2.1.3. Обучение детей подготовительной к школе группы от до 6 лет.....	13 стр.
2.1.4. Формы организации деятельности детей 6 – 7 лет.....	13 стр.
2.2. Взаимодействие с семьёй.....	14 стр.
2.2.1. Цели и задачи работы с родителями	14 стр.
2.2.2. Основные направления и формы взаимодействия с семьёй.....	15 стр.
3. Организационный раздел.....	16 стр.
3.1. Учебный план	16 стр.
3.2. Психолого – педагогические условия реализации Программы (развивающая предметно – пространственная среда)	16 стр.
3.3. Учебно – тематическое планирование	18 стр.
3.4. Перечень упражнений.....	19 стр.
3.4.1. Для детей 5 – 6 лет.....	19 стр.
3.4.2. Для детей 6 – 7 лет.....	20 стр.
3.5. Учебно – методический комплект.....	21 стр.
Приложения:	
<i>Приложение 1.</i> - План работы кружка	23 стр.
<i>Приложение 2.</i> – График работы кружка «Грация».....	26 стр.
<i>Приложение 3.</i> – Карта уровня развития физических качеств.....	27 стр.

Краткая презентация программы

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Грация», составлена на основе учебно-методического комплекта под редакцией доктора педагогических наук, профессора кафедры методологии гимнастики Ирины Александровны Винер-Усмановой. Предусматривает развитие у детей физических качеств средствами гимнастики через правильное выполнение базовых гимнастических упражнений, направленных на становление осанки, опорно-двигательного аппарата, развитие моторики, развивающих дыхание, формирующих музыкальное и эстетическое восприятие.

Программа рассчитана на 2 года обучения:

- 1 год – старшая группа с 5 до 6 лет;
- 2 год – подготовительная к школе группа с 6 до 7 лет.

Программа предусматривает преемственность во всех видах двигательной деятельности и учитывает требования Федерального Государственного стандарта дошкольного образования.

Подбор основных видов движений формируется из сборников, представленных в списке литературы. Все виды двигательной активности – являются вариативным компонентом программы и могут быть изменены, дополнены в соответствии с приоритетами в работе с детьми, их индивидуальными особенностями.

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая Программа физкультурно – спортивной направленности «Грация» (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно – правовыми документами:

1. Санитарно - эпидемиологическими правилами и нормативами (СанПиН 1.2.3.3685-21) и СП 2.4.3648-20;
2. Федеральным Законом № 273 от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1276 – р);
4. Федеральный закон от 27.07.2022 N 629 – ФЗ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ № 1155 от 17 октября 2013 года).

Гармоничное развитие детей, всестороннее совершенствование их двигательных и психофизических способностей, укрепление здоровья, привитие навыков культуры здорового образа жизни и духовных ценностей – это не только механизмы воспитания, но и большая педагогическая, творческая деятельность по выявлению и конструктивному использованию наилучшего опыта в создании новых форматов работы с ребятами.

Именно гимнастика, как базовый компонент физической культуры с широкими интегративными возможностями, поможет не только физически окрепнуть дошкольникам, но и стать одним из активных ресурсов в формировании общей культуры личности ребёнка, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития физических, нравственных, эстетических, интеллектуальных качеств, инициативности, трудолюбия, самостоятельности и ответственности.

Гимнастика - один из основных видов спорта, которым можно заниматься с младенчества. Благодаря занятиям гимнастикой можно улучшить показатели физического развития, физические качества, исправить недостатки телосложения, осанки.

Настоящая программа, направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных дошкольников, способных к активной реализации своих способностей, создана с учётом всех современных требований к программам физического воспитания детей в ДОУ используется в качестве совместной деятельности детей и инструктора по физической культуре: кружок, развлечения; праздники и досуги.

Цель и задачи реализации Программы.

Цель - развитие физических, интеллектуальных, духовно-нравственных и личностных качеств детей с использованием эффективной модели образовательного процесса физического воспитания на основе гимнастики.

Для достижения цели первостепенное значение имеет решение следующих **задач**:

1. Сформировать у детей культуру здорового образа жизни;

2. Сформировать у детей правильную осанку и гимнастический стиль выполнения упражнений;
3. Развить разностороннюю, сбалансированную общую и специальную подготовку детей (начальное развитие физических качеств);
4. Способствовать освоению базовых навыков выполнения детьми гимнастических упражнений, элементов хореографии без предметов и с предметами;
5. Привить детям интерес к занятиям спортом и физической культурой;
6. Удовлетворить индивидуальные потребности детей в интеллектуальном, и физическом совершенствовании;
7. Воспитать у детей дисциплинированность, аккуратность и старательность.

Принципы и подходы к формированию Программы.

1. Всестороннее развитие ребенка, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а также способностей и физических качеств.
2. Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, с учетом степени подготовленности детей.
3. Построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми, где основной формой и ведущим видом их деятельности является игра.
4. Обеспечение единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей.
5. Реализация индивидуально-дифференциального подхода - учет особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребенка.
6. Приобщение родителей к здоровому образу жизни, сотрудничество с семьей.
7. Учёт соблюдения преемственности между возрастными дошкольными группами.

Возрастные особенности детей.

Особенности развития движения детей 5-6 лет

На 6-м году жизни ребенка его движения становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Стремясь к правильной оценке, ребенок начинает понимать связь между способом движения и полученным результатом. Растет уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путем целенаправленного развития двигательных качеств. Развивается способность поддерживать равновесие тела в условиях изменяющейся обстановки и нарастания напряженности усилий в процессе повторения действий с целью упражнения и

тренировки. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию двигательной деятельности.

Ходьба. У большинства детей на 6-м году жизни наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг с обозначенным перекатом, хорошая ориентировка при передвижениях в коллективе. Однако, во время выполнения индивидуальных заданий (пройти по прямой, быстро пройти до обозначенного места и т. д.) дети теряются, движения их становятся скованными, неритмичными, в ряде случаев отсутствует согласованность в движениях рук и ног. Это свидетельствует о том, что навыки правильной ходьбы еще недостаточно прочны и нарушаются при фиксации внимания ребенка на тех или иных ее деталях.

Бег. Бег ребенка 6-го года отличается хорошей координацией движений, прямолинейностью, возрастающей равномерностью и стремительностью. Вместе с тем, многие детали техники бега еще не отработаны и ограничивают его экономичность и эффективность.

Прыжки. На данном возрастном этапе совершенствуются многие виды прыжков.

Бросание, ловля и метание. В старшей группе навыки катания предметов (мячи, обручи, шары) получают дальнейшее развитие. Умения соблюдать точное направление и соразмерять прилагаемые усилия при попадании в предметы и прокатывании мячей между предметами продолжают развиваться.

Упражнения в равновесии. Формирование навыков равновесия происходит как посредством специальных упражнений, так и в процессе разнообразных двигательных действий.

Особенности развития движения детей 6-7 лет

Дети в возрасте 6 - 7 лет очень активны, движения их хорошо координированы и точны, ребёнок понимает, как меняется положение человеческого тела в пространстве при различных видах физической деятельности, он способен проследить движение последовательно и выделить различные его этапы, различить скорость, прибавление движения, его темп и ритм. Это даёт ребёнку возможность овладевать сложными по координации движениями, успешно заниматься различными видами спорта, дети начинают ценить красоту и гармонию человеческого тела, формируется эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Дети данного возраста очень старательны и настойчиво добиваются хорошего результата, причём иногда это стремление не совпадает с возможностями, поэтому взрослым следует контролировать нагрузку и не допускать переутомление ребёнка. Особое внимание уделяется детям, имеющим отставание в физическом развитии, неосторожная, резкая оценка взрослого может повлечь чрезмерно критическое отношение неловкого, неумелого ребёнка к себе, вызвать неудовлетворённость собой, что навсегда (или надолго) может лишить его радости двигательной деятельности. Индивидуальный подход к каждому ребёнку, субъективная оценка возможностей и стремлений- основа успешного формирования интереса к физической культуре, физическому совершенству, здоровому образу жизни.

Ходьба – большинство детей ходят правильно, положение тела не напряжено, туловище и голова держатся прямо, плечи слегка отведены назад, движения рук и ног свободны и естественны, все движения лёгкие, точные и энергичные.

Бег – техника бега уже освоена, положение тела непринуждённое, движения рук и ног скоординированы, шаг лёгкий, равномерный и энергичный.

Прыжки – дети продолжают совершенствоваться в различных видах прыжков, добиваясь их лёгкости и эффективности.

Бросание и ловля мяча – владение мячом продолжает совершенствоваться, дети уверенно и ловко бросают (перебрасывают) мяч, различными способами (снизу, от груди, из – за головы, двумя руками с отскоком в движении), хорошо ловят мяч, реагируя на изменение направления или дальности его полёта, приседая или подпрыгивая при необходимости.

Общеразвивающие упражнения - дети с удовольствием занимаются физкультурой, чёткие, ритмичные движения увлекают детей, они выполняют их старательно, самостоятельно следя за правильностью поз, чёткости и согласованности движений, музыкальное сопровождение позволяет достичь ещё большей пластичности и выразительности. Ребёнок понимает, с какой целью выполняются те или иные упражнения.

Упражнения в равновесии – представляют собой комбинации поз и движений, которые выполняются на ограниченной опоре (гимнастической скамейке, бревне), в сочетании с поворотами.

1.2. Планируемые результаты освоения Программы

- дети владеют основными видами движений, умеют строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве;
- самостоятельно выполняют гигиенические процедуры, соблюдают правила поведения при их выполнении, знают и соблюдают правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и с гимнастическими предметами;
- знают о пользе занятий по художественной гимнастике и умеют о ней рассказать;
- ориентируются в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами, умеют выполнять дыхательные упражнения при ходьбе;
- выразительно и пластично выполняют движения с мячом, обручем, с ленточкой;
- выполняют упражнения с ленточкой, мячом, обручем под музыку;
- движения приобретают пластичность, гибкость, грацию;
- владеют умением передвигаться танцевальными шагами;
- умеют ориентироваться во время ходьбы и бега со сменой ведущего;
- знают понятие «дисциплина» и умеют её соблюдать;
- владеют навыками прыжков через скамейку, через скакалку;
- умеют правильно выполнять акробатические упражнения;
- выполняют упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- чувствуют себя уверенно при выполнении упражнений; проявляют творчество и фантазию при выполнении движений;
- проявляют инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и игр.

Подведение итогов и диагностика детей

В конце года подводятся итоги, показательные выступления, на которых учащиеся демонстрируют упражнения и их комбинации, участвуют в соревнованиях. Проводится диагностика:

Диагностика обучающихся проводится два раза в течении года:

- Базовая диагностика – октябрь;
- Контрольная диагностика – май.

Диагностике подлежат физические качества: гибкость, координация, быстрота; определяется правильность формирования осанки.

На этом этапе обучающиеся демонстрируют полученные навыки и умения, степень развития основных физических качеств, свойственных данному периоду развития и обеспечивает выбор деятельности ребенка на следующем этапе, с учетом полученных компетенций, интересов и физических возможностей.

Нормативы диагностики для детей 5 – 6 лет.

№	Нормативы	Высокий	Средний	Низкий
Тест на гибкость				
1.	Тест на подвижность позвоночного столба: складка из положения «стоя»	Полное касание ладонями рук пола, не сгибая ноги в коленях	Расстояние от пола до ладоней, согнутых в кистях рук (не сгибая ноги в коленях), менее 10см.	Расстояние от пола до ладоней, согнутых в кистях рук (не сгибая ноги в коленях), от 15 до 10см.
2.	Подвижность в голеностопных суставах:	180 градусов	От 140 до 180 градусов	Менее 140 градусов
Тест координационно-двигательной эффективности				
1.	Прыжки через короткую скакалку на двух ногах	20 прыжков подряд	10-15 прыжков подряд	5 прыжков подряд
2.	Отбивание гимнастического мяча правой и левой рукой поочередно	10 отбивание каждой рукой	8 отбивание каждой рукой	6 отбиваний каждой рукой
Определение силы мышц живота				
1.	Поднятие ног туловища из положения лежа на спине (пресс) до угла 90% в течении 15 секунд	10 раз	8 раз	браз
Определение осанки				
1.	Предварительный осмотр	Треугольники талии, лопатки и ягодичные складки расположены симметрично	Треугольники талии, лопатки и ягодичные складки расположены не совсем симметрично	Треугольники талии, лопатки и ягодичные складки расположены не совсем не симметрично
2.	Осмотр в наклоне: Тест на подвижность позвоночного столба: складка из положения «стоя»	Полное касание ладонями рук пола, не сгибая ноги в коленях	Расстояние от пола до ладоней, согнутых в кистях рук (не сгибая ноги в коленях), менее 8 см.	Расстояние от пола до ладоней, согнутых в кистях рук (не сгибая ноги в коленях), от 8 до 10см.
3.	Осмотр у стены	Ребенок долгое время может стоять у стены со свободно опущенными руками в положении одновременного прижатия к стене спины,	Ребенок может недолго стоять у стены со свободно опущенными руками в положении одновременного прижатия к стене	Ребенок не может долго стоять у стены со свободно опущенными руками в положении

		пяток, ягодиц и затылка. Стопы при этом должны быть сомкнуты вместе.	спины, пяток, ягодиц и затылка. Стопы при этом должны быть сомкнуты вместе	одновременного прижатия к стене спины, пяток, ягодиц и затылка. Стопы при этом должны быть сомкнуты вместе
--	--	--	--	--

Нормативы диагностики для детей 6 - 7 лет.

№	Нормативы	Высокий	Средний	Низкий
Тест на гибкость				
1.	Тест на подвижность позвоночного столба: складка из положения «стоя»	Полное касание ладонями рук пола, не сгибая ноги в коленях	Расстояние от пола до ладоней, согнутых в кистях рук (не сгибая ноги в коленях), менее 5см.	Расстояние от пола до ладоней, согнутых в кистях рук (не сгибая ноги в коленях), 10см.
2.	Подвижность в голеностопных суставах:	180 градусов	От 140 до 180 градусов	Менее 140 градусов
Тест координационно-двигательной эффективности				
1.	Прыжки через короткую скакалку на двух ногах	30 прыжков подряд	20-15 прыжков подряд	10 прыжков подряд
2.	Удержание ноги (фиксация) поочередно вперед, в сторону, назад	Более 90% каждого положения и каждой ногой. Результат суммируется	90% каждого положения и каждой ногой. Результат суммируется	Меньше 90% каждого положения и каждой ногой. Результат суммируется
3.	Отбивание гимнастического мяча правой и левой рукой поочередно	10 отбивание каждой рукой	8 отбивание каждой рукой	6 отбиваний каждой рукой
Определение силы мышц живота				
1.	Поднятие ног туловища из положения лежа на спине (пресс) до угла 90% в течении 15 секунд	10 раз	8 раз	браз
Определение осанки				
1.	Предварительный осмотр	Треугольники талии, лопатки и ягодичные складки расположены симметрично	Треугольники талии, лопатки и ягодичные складки расположены не совсем симметрично	Треугольники талии, лопатки и ягодичные складки расположены не совсем не симметрично

2.	Осмотр в наклоне: Тест на подвижность позвоночного столба: складка из положения «стоя»	Полное касание ладонями рук пола, не сгибая ноги в коленях, живот плотно прижат к ногам	Полное касание ладонями рук пола, не сгибая ноги в коленях,	Расстояние от пола до ладоней, согнутых в кистях рук (не сгибая ноги в коленях), менее 8см.
3.	Осмотр у стены	Ребенок долгое время может стоять у стены со свободно опущенными руками в положении одновременного прижатия к стене спины, пяток, ягодиц и затылка. Стопы при этом должны быть сомкнуты вместе.	Ребенок может недолго стоять у стены со свободно опущенными руками в положении одновременного прижатия к стене спины, пяток, ягодиц и затылка. Стопы при этом должны быть сомкнуты вместе	Ребенок не может долго стоять у стены со свободно опущенными руками в положении одновременного прижатия к стене спины, пяток, ягодиц и затылка. Стопы при этом должны быть сомкнуты вместе

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание работы по физкультурно-спортивному развитию

2.1.1. Обучение детей старшего дошкольного возраста от 5 до 6 лет

Гимнастика добавляет новые возможности в развитие детей. Она развивает не только физические качества, но и память, внимание, быстроту реакции, а также эстетическое восприятие детей. Первый год обучения - это ступень общего развития - первая ступень знакомства с гимнастическими упражнениями, танцевальными движениями, правилами движения в такт (ритм), музыку; правилами игр, спортивных эстафет; умением воспроизвести образы характерных особенностей знакомых предметов, животных через движение; умением увидеть в музыке характер.

Программа представлена с учетом интегративного принципа, включающего в себя различные виды деятельности ребенка.

Учитывая физиологические особенности, свойственные возрасту детей 5 – 6 лет, закладываются следующие цели:

- обеспечение «начальной школы движений», т. е. обучение управлению относительно простых движений через выполнение простейших гимнастических упражнений, создав тем самым исходную базу для более сложных форм двигательной деятельности;
- обучение действиям, которые будут использоваться как «подводящие» упражнения, либо как средства избирательного воздействия на развитие таких физических качеств, как гибкость, координация, быстрота;
- формирование положительного отношения к регулярным занятиям физической культурой и доведение до необходимой степени совершенства основных двигательных умений и навыков, которые помогут в повседневной жизни.
- сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления;
- формирование здоровых привычек;
- формирование осанки;
- привитие культуры личной гигиены;
- получение навыков правильного хождения, формирование т.н. «гимнастического шага»;
- развитие чувства ритма и обучение выполнению движений на счет;
- формирование навыков удержания и передачи из руки в руку предмета;
- развитие гибкости и укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие наглядно-действенного мышления;
- обучение взаимодействию друг с другом;
- формирование самооценки.

Принимая во внимание возрастные физиологические особенности, в программе уделяется большое внимание формированию правильной постановки стопы, укреплению

голеностопного сустава, стимуляции кисти рук и области лучезапястного сустава, укреплению мышц спины и становлению осанки. Формирование рациональной осанки, ее закрепление и совершенствование предусматривается в числе важных задач программы физического воспитания. Решающая часть процесса формирования осанки приходится на дошкольный период. Исключены прыжки, бег на полной стопе и прочие упражнения с ударно-сотрясающими нагрузками на скелет. При общей разминке уделяется особое внимание на то, что разминку необходимо делать, начиная с движений головой, затем шеей, затем – упражнения для развития мышц плечевого пояса и рук, затем для туловища и только после этого для ног. Это связано с анатомическими и физиологическими особенностями данного возраста.

В практический материал первого года Программы входят:

- Обучение гимнастическому шагу, мягкой ходьбе, бегу на полупальцах;
- Упражнения общей разминки;
- Элементы гимнастических и акробатических упражнений;
- Упражнения на формирование осанки, координации, гибкости;
- Упражнения с предметами;
- Базовые элементы хореографии.

2.1.2. Формы организации деятельности детей 5 - 6 лет

Форма организации детской деятельности: *занятие*.

Структура занятия:

Подготовительная часть – общая разминка с включением упражнений на формирование «гимнастического» шага, «мягкого» бега, осанки; - 5-7 мин.

Основная часть – обучение базовым упражнениям гимнастики, хореографии, формирующим основные группы мышц для укрепления опорно - двигательного аппарата, мышц позвоночника; развивающих гибкость, координацию; обучение удержания, передачи, вращения, бросков и ловли предмета. – 17-19 мин.

Заключительная часть- ролевая игра, рассказ, повествование, обсуждение, расслабление.- 3-4 мин.

Основная форма преподнесения учебного материала - *игровая*.

Игровая деятельность в процессе занятий по программе носит комплексный характер. В Программе предлагаются различные пути проведения игры. Правила игры, устанавливая лишь общую линию поведения, но не определяют жестко конкретные действия. Представленные в программе упражнения гимнастики носят ассоциативные названия, и могут использоваться эти ассоциации при задании на выполнение упражнения. Игровой сюжет подготовительной части, которая предполагает общую разминку для разогрева мышц, настроив на занятия физическими упражнениями, предполагает обучение через демонстрацию упражнения так, чтобы обучающийся легко увидел основные характерные черты предмета (одушевленного, неодушевленного), который дал имя упражнению. При этом делая акценты на забавность характерного поведения. Например, животного, чье имя носит упражнение, делает подготовительную часть веселой, настраивая на общую позитивную атмосферу занятий. Игровой сюжет основной части, помимо использования принципов игрового сюжета подготовительной части, включает сюжетную организацию, когда деятельность играющих организуется в соответствии с образным, или условным «сюжетом», в котором предусматривается

достижение определенной цели. Например, повторение выполнения упражнений «партерной разминки» можно проводить через задание показать характерные позы, движения конкретных предметов (одушевленных, неодушевленных), не упоминая при этом названия упражнения. Подобные задания позволяют решать педагогические задачи не только физического воспитания, но и умственного развития, расширяя образное воображение, концентрируя внимание на задаче. Принимая во внимание, что упражнения «партерной разминки» в своем большинстве ярко характеризуют движения различных животных, дети легко находят образ.

2.1.3. Обучение детей подготовительной к школе группы 6 до 7 лет.

Программа представлена с учетом интегративного принципа, включающего в себя различные виды деятельности ребенка.

Учитывая физиологические особенности возраста учащихся 6-7 лет, программа закладывает следующие цели:

- обеспечение укреплений мышц туловища (живота, спины и таза) для удержания позвоночного столба;
- формирование работы не только ведущих конечностей, но и противоположных;
- расширение спектра гимнастических упражнений;
- включение возникающих возможностей детей, связанных с их иной деятельностью;
- формирование и доведение до необходимой степени совершенства основных двигательных умений и навыков.

Задачи, специфичные для данного возраста:

- развивать память через повторение названий упражнений, их последовательное выполнение, последовательное выполнение комбинаций упражнений;
- развивать образное и пространственное мышление;
- развивать чувство ритма и обучение выполнению движений под музыку;
- сформировать навыки бросков, удержания, вращения гимнастических предметов: скакалка, мяч, обруч;
- развивать навыки общения по ролям;
- сформировать навыки составления показательного выступления;
- развивать гибкость и укрепить опорно-двигательный аппарат;
- развивать наглядно-действенное мышление;
- обучить взаимодействию друг с другом;
- сформировать адекватную самооценку.

2.1.4. Формы организации деятельности детей 6-7 лет.

Форма организации детской деятельности: *занятие*.

Структура занятия:

Подготовительная часть – общая разминка с включением упражнений на формирование «гимнастического» шага, «мягкого» бега, осанки; выполнение танцевальных шагов;- 7-9 мин.

Основная часть – повторение пройденного материала и обучение новым упражнениям без предмета и с предметом; 19-20 мин.

Заключительная часть- игра, спортивная эстафета, рассказ, повествование, обсуждение, расслабление 4-5 мин.

Основная форма преподнесения учебного материала - *игровая*.

Игровой метод для данной возрастной категории в силу всех присущих ему особенностей используется в процессе физического воспитания не столько для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В программу вводятся новые гимнастические упражнения и подводящие упражнения к акробатическим упражнениям, разнообразные шаги и танцевальные движения под музыку, ходьба на высоких полупальцах, вводятся упражнения на «трудности тела», включая повороты, постепенно вводятся новые гимнастические предметы, работа с которыми направлена на развитие крупной и мелкой моторики. К задаче развития гибкости добавляется задача развития координации. Данный этап характеризуется углубленным, детализированным разучиванием. В результате на этом этапе происходит уточнение двигательного умения, оно частично переходит в навык.

2.2. Взаимодействие с семьёй.

2.2.1. Основные цели и задачи.

Здоровье детей, их физические возможности и спортивные достижения зависят не только от их индивидуальных и возрастных особенностей, но и от условий жизни, санитарной грамотности, гигиенической культуры и компетентности в области вопросов спорта родителей. Важнейшим условием обеспечения полноценного физического развития ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьёй.

Цель – осуществление эффективного взаимодействия ДООУ и семьи по формированию активной позиции в физическом развитии и воспитании ребёнка.

Основные задачи взаимодействия детского сада с семьёй:

- повышать роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;
- способствовать развитию творческой инициативы родителей в формировании у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- формировать общественное мнение о значимости занятия физической культурой и спортом в семье;
- привлекать семьи воспитанников к участию в совместных мероприятиях, организуемых в учреждении;
- поощрять родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

2.2.2. Основные направления и формы работы с семьей

Взаимопознание и взаимоинформирование.

Успешное взаимодействие с семьей возможно лишь в том случае, если детский сад знаком с воспитательными возможностями родителей, а они в свою очередь, имеют представление о дошкольном учреждении, которому доверяют воспитание ребенка. Прекрасную возможность для обоюдного познания воспитательного потенциала дают: специально организуемая социально-педагогическая диагностика с использованием бесед, анкетирования; организация дней открытых дверей в детском саду; разнообразные собрания-встречи, ориентированные на знакомство с достижениями и трудностями родителей и педагога. Собрания-встречи проводятся в течение года. Приобретенные благодаря собраниям-встречам знания друг о друге позволяют оказывать друг другу необходимую поддержку в развитии ребенка, привлекать имеющиеся педагогические ресурсы для решения общих задач физического развития детей.

Также, существенно важно педагогу и родителям постоянно сообщать друг другу о разнообразных фактах из жизни детей в детском саду и семье. Такое информирование происходит как при непосредственном общении (в ходе бесед, консультаций, на собраниях) так и опосредованно - при получении информации со стендов, сайта детского сада. На стендах размещается оперативная информация, предоставляющая наибольший интерес для родителей, включающая сведения об ожидаемых или уже прошедших событиях в кружке: выступления, развлечения, праздники, достижения. Данная информация быстро устаревает, ее необходимо постоянно обновлять. Для того чтобы информация своевременно поступала к родителям, она дублируется на сайте детского сада.

Образование родителей

Для успешного развития детей необходимо, чтобы родители имели определенные знания и умения. С этой целью взаимодействие с родителями, выстраивается с использованием как традиционных форм – лекции, беседы и т.п, так и новых форм: мастер-классы, тренинги, проекты, участие родителей в мероприятиях кружка. Мастер-классы, тренинги могут проводиться как педагогом, так и родителями с целью обмена опытом.

Совместная деятельность

Совместная деятельность – это активная совместная работа педагога, родителей и ребенка для его гармоничного физического развития. Сотрудничество в совместной деятельности педагогов и родителей осуществляется в основном через привлечение родителей к участию в разнообразных спортивных мероприятиях, проводимых в детском саду, районе, к участию в занятиях гимнастикой, показательных выступлениях, творческих выставках на спортивную тематику, созданию развивающей предметно - пространственной среды.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Учебный план

Группа	Количество занятий	Продолжительность занятия	Время
Старшая группа	18 занятий за учебный год	25 минут	16.00 – 16.25
Подготовительная группа	18 занятий за учебный год	30 минут	16.00 – 16.30

3.2. Психолого – педагогические условия реализации Программы (Предметно – пространственная среда)

Выделены следующие компоненты образовательной среды:

- объекты социальной среды (семья, сверстники, другие взрослые);
- объекты предметной среды (предметы обихода, гимнастические предметы, учебно – методический материал, дидактические игры, игрушки и др.).

Таким образом, образовательная среда детей дошкольного возраста очерчена достаточно широким кругом. Для целей физического воспитания такой широкий круг имеет важное значение, поскольку движение сопровождает ребёнка всегда.

Традиционное оборудование

№ п/п	Оборудование	
	Название	Назначение
1.	Гимнастическая скамейка (длина 250 см.; ширина- 25 см.; высота 25 см.)- 1 шт.	Упражнения в передвижении различными способами: ходьба, бег, ползание разным способом, ОРУ.
2.	Гимнастическая стенка – 1 шт.	Лазание различным способом, ОРУ, подвижных игр.
3.	Гимнастическая (ребристая) доска- 1 шт.	Для профилактики плоскостопия, формирование функции равновесия, ОРУ, ОВД.
4.	Обручи пластмассовые (диаметр – 60см. и 40 см.)- по кол-ву детей.	Для ОРУ, подвижных игр, ОВД.
5.	Скакалки по кол-ву детей	Для ОРУ, подвижных игр, ОВД.
6.	Мячи резиновые диаметр – 25см.- по кол-ву детей	Для ОРУ, п/ игр, для бросания, метания, перебрасывания.
7.	Мячи резиновые диаметр – 15см.- по кол-ву детей	Для ОРУ, п/ игр, для бросания, метания, перебрасывания

8.	Мячи массажные (ёжики)- 16 шт.	Для ОРУ, п/ игр, для бросания, метания, перебрасывания
9.	Мячи хопы (прыгуны) – 2шт.	Для ОВД, п/ игр, для эстафет.
10.	Фитнес мячи – 1 шт.	Для ОВД, п/ игр, для эстафет
11.	Мешочки для метания (вес – 100 гр.) – по кол-ву детей	Для метания и бросания в различные цели.
12.	Помпоны – по кол-ву детей	Для ОРУ, подвижных игр, ОВД
13.	Погремушки – по кол-ву детей	Для ОРУ, подвижных игр, ОВД
14.	Платочки – по кол-ву детей	Для ОРУ, подвижных игр, ОВД
15.	Гимнастические палки – по кол-ву детей	Для ОРУ, подвижных игр, ОВД
16.	Дуги разной высоты- 2 шт.	Для подлезания, проползания .
17.	Флажки по кол-ву детей	Для ОРУ, подвижных игр, ОВД

Нетрадиционное оборудование

№ п/п	Оборудование	
	Название	Назначение
1.	Колечки различного диаметра по кол-ву детей	Для ОРУ, п/игр, манипуляционных движений рук.
2.	Косички по кол-ву детей	Для ОРУ, п/игр, ОВД.
3.	Массажные дорожки – 2шт.	Для массажа стопы ног.
4.	Маты – 1шт.	Для прыжков.
5.	«Змейки» мягкие-2шт.; пластмассовая -1шт.	Для прыжков, перепрыгивания разным способом.
6.	Ленточки, шнуры, платочки по кол-ву детей	Для ОРУ, подвижных игр, ОВД.
7.	Шапочки	Для п/игр.
8.	Набивные мячи-3 шт.	Для бросания, ходьбы, ориентировки.
9.	Сухой дождь-2 шт.	Для релаксации.
10.	Плетёная верёвка длина 2м.;- 3шт.	Для ОВД.
11.	Султанчики по кол-ву детей.	Для ОРУ, подвижных игр, ОВД
12.	Массажные пенёчки-3шт.	Для массажа стопы ног.
13.	Брусочки деревянные- 5шт.	Для перешагивания, прыжков, для ОВД.

3.3. Учебно - тематическое планирование работы кружка (по гимнастике) «Грация»

Для детей 1-го года обучения старшего дошкольного возраста от 5-6 лет.

Месяц	Мероприятия	Кол-во занятий	Содержание работы
Сентябрь	(1,3 неделя) «Что такое правильная осанка»(обучающее)	2	Ознакомить детей с работой кружка. Инструктаж с детьми о правилах безопасности на занятиях по гимнастике. Закрепить комплекс хореографических упражнений.
Октябрь	(1,3 неделя) «Береги свое здоровье»	2	Изучить комплекс гимнастики «Утята», развивать координацию, гибкость, формировать силу рук и ног, ловкость в игровой форме
Ноябрь	(1,3 неделя) «Почему мы двигаемся? » (познавательное)	2	Разучить акробатические упражнения, закрепить комплекс хореографических упражнений, формировать силу рук и ног
Декабрь	(1,3 неделя) «Почему мы двигаемся? » (познавательное)	2	Учить броски обруча, формировать правильную осанку, развивать творчество детей, закрепить хореографические позиции рук
Январь	(1,3 неделя) «На птичьем дворе»	2	Закрепить хореографические упражнения, формировать силу рук и ног, ловкость через игру
Февраль	(1.3 неделя) «Мы танцоры»	2	Разучить упражнения со скакалкой, закрепить прыжки через скакалку, способствовать развитию прыгучести, силы ног и координации.
Март	(1,3 неделя) «Путешествие в страну Шароманию»	2	Учить комплекс ритмики «Мячик», развивать координацию, гибкость, формировать силу рук и ног, ловкость в игровой форме.
Апрель	(1,3 неделя) « Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка»	2	Закрепить акробатические упражнения, комплекс хореографических упражнений, формировать силу рук и ног.
Май	(1,3 неделя) «Цирк зажигает огни»	2	Повторить броски обруча, упражнения с мячом, формировать правильную осанку, развивать творчество детей, закрепить хореографические позиции рук.

**Для детей 2-го года обучения
подготовительной к школе группы 6 - 7 лет.**

Месяц	Мероприятия	Кол-во занятий	Содержание работы
Сентябрь	(2,4 неделя) «Что такое правильная осанка»(закрепляющее)	2	Повторить с детьми работу кружка. Инструктаж с детьми о правилах безопасности на занятиях по гимнастике. Закрепить комплекс хореографических упражнений.
Октябрь	(2,4 неделя) «В гостях у гимнастики, его величество мяч»	2	Повторить акробатические упражнения, закрепить комплекс хореографических упражнений, формировать силу рук и ног.
Ноябрь	(2,4 неделя) «Можно? Это я – акробатика! » (познавательное)	2	Формировать гибкость, совершенствовать кувырок боком в группировке, развивать гибкость рук плечевого пояса, силу рук и ног
Декабрь	(2;4 неделя) «Обруч, давай дружить. »	2	Совершенствовать броски обруча, формировать правильную осанку, развивать творчество детей, закрепить хореографические позиции рук
Январь	(2;4 неделя) «Весёлая гимнастика»	2	Закрепить хореографические упражнения, формировать силу рук и ног, ловкость через игру
Февраль	(2;4 неделя) «В гостях у скакалки»	2	Повторить и совершенствовать упражнения со скакалкой, закрепить прыжки через скакалку, способствовать развитию прыгучести, силы ног и координации.
Март	(2;4 неделя) «Цветочная страна»	2	Повторить комплекс ритмики «Мячик», развивать координацию, гибкость, формировать силу рук и ног, ловкость в игровой форме.
Апрель	(2;4 неделя) « Будь здоров»	2	Учить детей следить за своим здоровьем.Закрепить акробатические упражнения, комплекс хореографических упражнений, формировать силу рук и ног.
Май	(2;4 неделя) «Моя любимая игрушка»	2	Повторить броски обруча, упражнения с мячом, формировать правильную осанку, развивать творчество детей, закрепить хореографические позиции рук.

3.4. Перечень упражнений

3.4.1. Для детей 5 – 6 лет

Гимнастические упражнения.

- шаги с продвижением вперёд на полупальцах стоя и в полуприседе;
- приставные шаги вперёд (на полной стопе);
- шаги с продвижением вперёд на стопе, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне;
- небольшие прыжки в полном приседе;

- отведение но назад (или махи назад);
- наклоны туловища вперёд, назад и в стороны в опоре на стопах и на полупальцах;
- упражнения для стоп;
- упражнения для укрепления мышц ног и брюшного пресса;
- упражнения для разогревания позвоночника скручиванием в стороны;
- упражнения для развития гибкости позвоночника;
- упражнения для мышц спины;
- упражнения для укрепления мышц бёдер;
- упражнения для укрепления голеностопных суставов;
- боковой шпагат и наклоны в стороны;
- равновесие «Пассе»;
- наклоны туловища вперёд в опоре на стопу одной ноги, другая нога вперёд горизонтально на гимнастическую стенку;
- равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и « Батман» (мах) вперёд (горизонтально);
- упражнения для развития гибкости: «круглый» полуприсед, «Волна» вперёд;;
- упражнения для мышц спины «Рыбка»;

Акробатические упражнения.

- подводящие упражнения к кувырку (группировка)
- березка
- колечко
- корзинка
- мостик с положения лежа

Хореографическая подготовка

- хореографические позиции (III, VI, II)
- «Деми плие» – полуприседы в III и во II хореографической позициях;
- Шене– приставные шаги в сторону;
- Тандю– отведение ног по всем направлениям – вперед – в сторону – назад – не отрывая носка от пола;
- Равновесие пассе в опоре на стопе;
- Элементы танцевальных шагов

Задачами хореографической подготовки являются: овладение детьми основными элементами хореографии (позициями и танцевальными шагами), а также воспитание музыкальности и выразительности движений. Разучивание базовых элементов хореографии проводится у опоры. После освоения базовых элементов вводится обучение простейшим танцевальным шагам

Работа с предметами. Изучение техники передачи и удержания скакалки, мяча, обруча; движений вращений скакалкой, обручем, техника бросков, ловли, отбивания мяча. Выполнение подскоков с полным проходом во вращающуюся вперед скакалку («Воробей» вперед); многократного вращения обруча на талии.

Музыкально-сценические и музыкально-хореографические игры

В Программе, в основном, используются музыкально-сценические и подвижные игры с предметами. Они способствуют усвоению и закреплению пройденного материала и развивают в ребенке воображение, музыкальность, творчество; осуществляют его социализацию.

3.4.2. Для детей 6 – 7 лет

Гимнастические упражнения.

- шаги с продвижением вперёд на полупальцах стоя и в полуприседе;
- приставные шаги вперёд (на полной стопе);

- шаги с продвижением вперёд на стопе, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне;
- небольшие прыжки в полном приседе;
- отведение ног назад (или махи назад);
- наклоны туловища вперёд, назад и в стороны в опоре на стопах и на полупальцах;
- упражнения для стоп;
- упражнения для укрепления мышц ног и брюшного пресса;
- упражнения для разогревания позвоночника скручиванием в стороны;
- упражнения для развития гибкости позвоночника;
- упражнения для мышц спины;
- упражнения для укрепления мышц бёдер;
- упражнения для укрепления голеностопных суставов;
- боковой шпагат и наклоны в стороны;
- равновесие «Пассе»;
- наклоны туловища вперёд в опоре на стопу одной ноги, другая нога вперёд горизонтально на гимнастическую стенку;- равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и «Батман» (мах) вперёд (горизонтально);- упражнения для развития гибкости: «круглый» полуприсед, «Волна» вперёд;;- упражнения для мышц спины «Рыбка»;

Акробатические упражнения.

Выполнение акробатических упражнений на основе изученных подготовительных элементов:

- кувырки вперед, в сторону, назад – «Колобок»; – стойка на лопатках «березка»; – «мостик с положения лежа»;

Освоение новых акробатических упражнений:

- стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено;– «колечко»

Хореографическая подготовка.

Повторение танцевальных шагов, основных элементов танцевальных движений: шаги с подскоками вперёд и с поворотом; шаги галопа.

Разучивание новых танцевальных движений: «Полька», «Ковырялочка»

Работа с предметами.

Совершенствованиетехники передачи и удержания скакалки, мяча, обруча; движений вращений скакалкой, обручем; техника бросков, ловли, отбивов мяча. Выполнение подскоков с полным проходом во вращающуюся вперед скакалку («Воробей» вперед); многократного вращения обруча на талии.

Музыкально-сценические, подвижные игры и эстафеты.

В программе, в основном, используются музыкально-сценические и подвижные игры с предметами. Они продолжают способствовать усвоению и закреплению пройденного материала и развивают в ребёнке воображение, музыкальность, творчество; осуществляют его социализацию.

3.5. Учебно – методический комплект

1. И.А. Винер-Усманова, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова Основы физического воспитания в дошкольном детстве (Парциальная программа) Под редакцией И.А.Винер-Усмановой Москва, 2014 г.
2. Программа дополнительного образования «гармоничное развитие детей средствами гимнастики» Под редакцией И.А.Винер. Москва «Просвещение» 2011г.

3. Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр» (2-7 лет) изд. Мозаика Синтез Москва 2014 год.
4. Н.Э.Власенко «300 подвижных игр для дошкольников» Москва Айрис Пресс 2011 год.
5. О.Е.Громова «Спортивные игры для детей» Москва Творческий центр «Сфера»
6. С.Л.Слуцкая «Танцевальная мозаика» ЛИНКА- ПРЕСС Москва 2006год.
7. Л.С. Асачёва, О.В. Горбунова «Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия» Санкт-Петербург ДЕТСТВО-ПРЕСС 2013год.
8. Е.И.Подольская «Комплексы лечебной гимнастики для детей 5-7 лет» Волгоград издательство «Учитель» 2014 год

**План работы кружка (по гимнастике) «Грация» на 2024-2025 уч. г.
Дети 1-го года обучения старшего дошкольного возраста - 5-6 лет**

Месяц	Мероприятия	Задачи	Работа с родителями
Сентябрь	1. «Что такое правильная осанка»(обучающе) 2. «Путешествие в страну Спорта и Здоровья»	Ознакомить детей с работой кружка. Инструктаж с детьми о правилах безопасности на занятиях по гимнастике.	Познакомить родителей с п/и «Веселые елочки». Обратить их внимание на положение различных частей тела ребенка
Октябрь	3. «Береги свое здоровье» 4. «Ловкие зверята»	Изучить комплекс гимнастики «Утята», развивать координацию, гибкость, формировать силу рук и ног, ловкость в игровой форме.	Оформление папки передвижки «Советы родителям»
Ноябрь	5. «Почему мы двигаемся? » (познавательное) 6. «Вот так ножки!»	Разучить акробатические упражнения, закрепить комплекс хореографических упражнений, формировать силу рук и ног.	Предложить родителям обратить внимание на позу ребенка при ходьбе и постановку стопы.
Декабрь	7. «Почему мы двигаемся?» (познавательное) 8. «Пойдём в поход»	Учить броски обруча, формировать правильную осанку, развивать творчество детей, закрепить хореографические позиции рук.	Предложить родителям побеседовать с детьми о правильной позе при сидении за столом. Привлекать детей к оценке своей позы во время рисования, рассматривания картинок.
Январь	9. «На птичьем дворе» 10. «Зарядка для хвоста»	Закрепить хореографические упражнения, формировать силу рук и ног, ловкость через игру.	Информационный блок на тему «Коррекция осанки у детей средствами физического воспитания»
Февраль	11. «Мы танцоры» 12. «Будь здоров»	Разучить упражнения со скакалкой, закрепить прыжки через скакалку, способствовать развитию прыгучести, силы ног и координации.	Консультация «Учим ребенка следить за своим здоровьем»

Март	13. «Путешествие в страну Шароманию» 14. «Я здоровье берегу- быть здоровым я хочу!»	Учить комплекс ритмики «Мячик», развивать координацию, гибкость, формировать силу рук и ног, ловкость в игровой форме.	Консультация на тему «Как правильно дышать и сохранять осанку»
Апрель	15. «Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка» 16. «В гостях у морского царя Нептуна»	Закрепить акробатические упражнения, комплекс хореографических упражнений, формировать силу рук и ног.	Анкетирование на тему «Ваше мнение о работе кружка «Грация»
Май	17. «Цирк зажигает огни» 18. «Цветочная страна»	Повторить броски обруча, упражнения с мячом, формировать правильную осанку, развивать творчество детей, закрепить хореографические позиции рук.	Оформить папку-передвижку с фотографиями

Дети 2-го года обучения подготовительной к школе группы 6 - 7 лет

Месяц	Мероприятия	Задачи	Работа с родителями
Сентябрь	1. Что такое правильная осанка(повторение) 2. «Путешествие в страну Спорта и Здоровья»	Повторить с детьми работу кружка. Инструктаж с детьми о правилах безопасности на занятиях по гимнастике.	Познакомить родителей с п/и «Веселые елочки». Обратить их внимание на положение различных частей тела ребенка
Октябрь	3. «В гостях у гимнастики, его величество мяч» 4. «Мой весёлый звонкий мяч»	Повторить акробатические упражнения, закрепить комплекс хореографических упражнений, формировать силу рук и ног.	Оформление папки передвижки «Советы родителям»

Ноябрь	5. «Можно? Это я – акробатика» (познавательное) 6. «Юные акробаты!»	Формировать гибкость, совершенствовать кувырок боком в группировке, развивать гибкость рук плечевого пояса, силу рук и ног	Предложить родителям обратить внимание на позу ребенка при ходьбе и постановку стопы.
Декабрь	7. «Обруч, давай дружить» (познавательное) 8. «Прокати обруч»	Совершенствовать броски обруча, формировать правильную осанку, развивать творчество детей, закрепить хореографические позиции рук	Предложить родителям побеседовать с детьми о правильной позе при сидении за столом. Привлекать детей к оценке своей позы во время рисования, рассматривания картинок.
Январь	9. «Весёлая гимнастика» 10. «Мы гимнасты»	Закрепить хореографические упражнения, формировать силу рук и ног, ловкость через игру	Информационный блок на тему «Коррекция осанки у детей средствами физического воспитания»
Февраль	11. «В гостях у скакалки» 12. «Кузнечики»	Повторить и совершенствовать упражнения со скакалкой, закрепить прыжки через скакалку, способствовать развитию прыгучести, силы ног и координации.	Консультация «Учим ребенка следить за своим здоровьем»
Март	13. «Цветочная страна » 14. «Весна –весёлая пора!»	Повторить комплекс ритмики «Мячик», развивать координацию, гибкость, формировать силу рук и ног, ловкость в игровой форме	Консультация на тему «Как правильно дышать и сохранять осанку»
Апрель	15. «Будь здоров» 16. «В гости к Неболейке»	Учить детей следить за своим здоровьем. Закрепить акробатические упражнения, комплекс хореографических упражнений, формировать силу рук и ног.	Анкетирование на тему «Ваше мнение о работе кружка «Грация»
Май	17. «Моя любимая игрушка» 18. «Кукляндия»	Повторить броски обруча, упражнения с мячом, формировать правильную осанку, развивать творчество детей, закрепить хореографические позиции рук.	Оформить папку-передвижку с фотографиями

ГРАФИК РАБОТЫ КРУЖКА «ГРАЦИЯ» НА 2024 – 2025 уч.г.

Группа	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Старшая	<u>Четверг</u>	<u>Четверг</u>	<u>Четверг</u>	<u>Четверг</u>	<u>Четверг</u>	<u>Четверг</u>	<u>Четверг</u>	<u>Четверг</u>	<u>Четверг</u>
	05.09.	03.10.	07.11.	05.12.	09.01	06.02.	06.03.	03.04.	07.05.
	19.09.	17.10.	21.11.	19.12.	23.01.	20.02.	20.03.	17.04.	22.05.
Подготовительная к школе группа	<u>Четверг</u>	<u>Четверг</u>	<u>Четверг</u>	<u>Четверг</u>	<u>Четверг</u>	<u>Четверг</u>	<u>Четверг</u>	<u>Четверг</u>	<u>Четверг</u>
	12.09.	10.10.	14.11.	12.12.	16.01.	13.02.	13.03.	10.04.	15.05
	26.09.	24.10.	28.11.	26.12.	30.01.	27.02.	27.03.	24.04.	29.05.

Карта уровня развития физических качеств																				
Старшая группа (5 – 6 лет)										Дата заполнения (начало года)										
Руководитель										Дата заполнения (конец года)										
Фамилия, имя ребёнка	Гибкость				Координационно – двигательная активность				Сила мышц пресса живота		Определение осанки						ИТОГ			
	Тест на подвижно сть позвоночно го столба: складка из положения «стоя»		Подвижно сть в голеностоп ных суставах:		Прыжки через короткую скакалку на двух ногах		Отбива ние гимнас ти ческого мяча правой и левой рукой поочеред но		Поднятие ног туловища из положения лежа на спине (пресс)		Предвари тельный осмотр		Осмотр в наклоне: Тест на подвижно сть позвоночно го столба: складка из положения «стоя»		Осмотр у стены					
	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ

Карта уровня развития физических качеств

Подготовительная к школе группа (6 – 7 лет)												Дата заполнения (начало года)									
Руководитель												Дата заполнения (конец года)									
Фамилия, имя ребёнка	Гибкость				Координационно – двигательная активность						Сила мышц пресса живота		Определение осанки						ИТОГ		
	Тест на подвижность позвоночника: складка из положения «стоя»		Подвижность в голеностопных суставах		Прыжки через короткую скакалку на двух ногах		Удержание ноги (фиксация) поочередно вперед, в сторону, назад		Отбивание гимнастического мяча правой и левой рукой поочередно		Поднятие ног туловища из положения лежа на спине (пресс)		Предварительный осмотр		Осмотр в наклоне: Тест на подвижность позвоночного столба: складка из положения «стоя»		Осмотр у стены				
	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	