

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 53 «Теремок» г. Волжского Волгоградской области»
(МДОУ д/с № 53)

Принято
На педагогическом совете
№ 1 от 27.08.2025

Утверждено
приказом заведующего
МДОУ д/с № 53
№ 128 от 28.08.2025

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
спортивной направленности
«Веселая аэробика»**

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Иванова Д.А.

г. Волжский, 2025

Содержание

1. Пояснительная записка
 - 1.1. Основания разработки рабочей программы
 - 1.2. Цели и задачи программы
 - 1.3. Срок реализации рабочей программы
 - 1.4. Возрастные особенности воспитанников
2. Планирование совместной деятельности педагога с детьми раннего развития «Веселая аэробика». Тематическое планирование на 2023 – 2025 учебный год.
3. Планируемые результаты освоения рабочей программы
 - 3.1. Целевые ориентиры
 - 3.2. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми, планируемых результатов освоения рабочей программы.

1. Пояснительная записка

Учебный план к дополнительной программе дополнительного образования детей «Веселая аэробика» государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад №53 «Теремок» г. Волжский Волгоградской области является документом, регламентирующим организацию образовательного процесса.

Нормативной базой для составления учебного плана являются следующие нормативные документы:

- Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ.,
- СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"
- Устава ДООУ, утвержденный распоряжением администрации г. Волжского Волгоградской области
- Решение Совета ДООУ о дополнительном платном образовании детей.

1.2. Цели и задачи Программы

Цель: Построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающий оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей, формирование у них физических способностей; обеспечивающих охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

Цель программы достигаются через решение следующих **задач:**

- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детейб повышение умственной и физической работоспособности.
- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, формирование правильной осанки.
- Развитие интереса к участию в подвижных играх и физических упражнениях.

1.3. Срок реализации рабочей программы

Продолжительность учебного года по дополнительному образованию детей: Начало учебных занятий по дополнительному образованию детей– 01 сентября 2025.

Окончание учебных занятий –31 мая 2025 года.

Реализуется по Программе дополнительного образования детей «Веселая аэробика».

Режим занятий: Занятия проводятся по расписанию, утвержденному заведующим ДООУ детский сад №53 «Теремок» г. Волжский Волгоградской области.

Количество часов, отведённых на освоение обучающимися учебного плана в неделю составляет:

Дети от 2 до 3 лет- 10 -15 минут, - непрерывная непосредственно образовательная деятельность.

Родительские собрания по дополнительному образованию детей проводятся на начало учебного года (сентябрь).

Консультации для родителей по дополнительному образованию детей проводятся согласно утвержденного графика.

Формы и режим занятий:

Занятия проводятся 1 раз в неделю во второй половине дня.

1.4. Возрастные особенности воспитанников.

Ранний дошкольный возраст: от 2 – 3 лет. Здоровые дети - основа жизни всего человеческого общества. Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка с самого раннего возраста, является физическая культура. Правильная организация деятельности по физической культуре способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкости, а также выработке гигиенических навыков. Перед дошкольными учреждениями теперь открыты большие позитивные возможности в плане обеспечения условий оптимизации физкультурно оздоровительной работы.

Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка. Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью – всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни. Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно – нравственных качеств. Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой. Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

Сохранение и укрепление здоровья воспитанников, как основная задача дошкольного образовательного учреждения, должно базироваться и на осознанном отношении ребенка к своему здоровью, которое становится системообразующим фактором модернизированной физкультурно-оздоровительной деятельности.

2. Планирование совместной деятельности педагога с детьми раннего возраста «Веселая аэробика».

**Тематическое планирование
на 2025 – 2025 учебный год**

Месяц	Занятия	Тема занятия
Сентябрь	1	<p>«Вводное занятие». Знакомство с детьми и родителями. Развитие мелкой моторики, массаж ежиками, знакомство с пальчиками.</p> <p>Аэробика для малышей- «Гимнастика с мамой». Разминка, игры со спортивным инвентарем.</p> <p>Дорожка с препятствием- «Целый час мы занимались». Развитие координации движений. Упражнения на мяче- «Попрыгаем».</p> <p>Укрепление мышц и гибкость позвоночника.</p>
	2	<p>Развитие мелкой моторики, знакомство с предметами. Аэробика, знакомства с детьми.</p> <p>Дорожка с препятствием- развитие выносливости малыша.</p> <p>Упражнения на мяче- «Ножками топ-топ».</p>
	3	<p>Моторика.</p> <p>Танцы на устойчивость.</p> <p>Дорожка с препятствием. Усложнение упражнений. Упражнение: малыш на мяче.</p>
	4	<p>Моторика. Коробка с мячиками. Развитие тактильных ощущений.</p> <p>Аэробика для малышей. Понятие «большой» и «маленький».</p> <p>Упражнение на мяче. Прыгаем.</p>
Октябрь	1	<p>Повторение за педагогом. «Игра с мячиком».</p> <p>Аэробика. (Кошечка, кобра).</p> <p>Дорожка с препятствием. Упражнения кувырки.</p> <p>Упражнения на мяче. Упражнение на животике.</p>
	2	<p>Повторение мелкой моторики. Упражнения на перекладывания предметов.</p> <p>Дорожка с препятствием. Укрепление мышечной сил, развитие координации.</p> <p>Упражнения на мяче. Покачивания малыша из стороны в сторону</p>
	3	<p>Перекладывание предметов- «Гимнастика для пальчиков». Развитие двигательных навыков, укрепление нервной связи у малыша.</p> <p>Танцевальные игры.</p> <p>Дорожка с препятствием- «Целый час мы занимались».</p>
	4	<p>Развитие мелкой моторики. Развитие, точность движений обеих рук.</p> <p>Физические упражнения- «Попрыгаем, побегаем». Для восприятия, ощущения, внимания, память, мышление.</p> <p>Визуальные упражнения- «Целый час мы занимались». Повторение движений, хлопков. Хлопки в ладоши - «Что мы любим: хлопать, кружиться, топать».</p>
Ноябрь	1	<p>Сортировка предметов. Развитие мозга, мышления. Упражнение с мячиком. Развитие координации движений глаз и рук. Тактильные ощущения с взрослыми.</p> <p>Дорожка с препятствием. Упражнение движений.</p>
	2	<p>Моторика. «Птицы зимой».</p> <p>Аэробика с мячами.</p> <p>Дорожка с препятствием.</p> <p>Упражнения кувырки, бег. Массаж ежиками в виде игры.</p>
	3	<p>Упражнение на мяче. Укрепление спинки.</p> <p>Развитие гибкости верхних конечностей части тела.</p>
	4	<p>Кубики. Складывание из них домик.</p> <p>Дорожка с препятствием.</p> <p>Повторение и усложнение движений.</p>

Декабрь	1	Массаж ежиками. Перекладывание в домик. Аэробика. Дорожка с препятствием. Упражнения кувырки. Упражнения на мячах, перекатывание мячей.
	2	Физические упражнения- «Мы ногами топ-топ-топ», мы руками хлоп-хлоп. Дорожка с препятствием.
	3	Упражнения «Хлопки стопами». Укрепление свода стопы. Упражнения «Хлопки в ладоши». Скрещивание рук, обнимаем себя и отпускаем. Упражнения на координацию.
	4	Аэробика. Упражнения на растяжку. Массаж ежиками- «Ножки, ручки». Для циркуляции крови, тактильная чувствительность.
Январь	1	Развитие, точность движений обеих рук. «Побежали танцевать». Дорожка с препятствием. Игры с мячиками.
	2	Аэробика для малышей- «Танцы с мамой». Разучивание танцевальных шагов и движений.
	3	Игры с предметами- «Наши пальчики». Упражнения на устойчивость малыша. Одинаковые и разные цвет, размер). Дорожка с препятствием.
	4	Аэробика. Визуальные упражнения. «Упражнения на мяче». Улучшение равновесия
Февраль	1	Развитие координаций движения. Импровизация для малышей. «Упражнения на мяче».
	2	Развитие гибкости нижних конечностей части тела. Дорожка с препятствием- «Мы идем». Концентрация внимания
	3	«Визуальные упражнения» для малышей и взрослых. Разработка внимания. Игры с ежиками.
	4	Упражнения на мяче». На животике, на спинке. Укрепление мышц. Дорожка с препятствием.
Март	1	Ритмические движения под музыку - «Ты похлопай вместе с нами». Развитие чувства ритма, музыкальный слух, память, внимания. Упражнения на мяче, массаж с ежиками.
	2	«Побежали танцевать». «Импровизация». Расслабление тела, мышц. Изображение различных животных.
	3	Игры с предметами – «Наши пальчики». Упражнения на мячах. Укрепление связок.
	4	«Упражнения на мячах». Укрепления сил и гибкость позвоночника малыша.
Апрель	1	Упражнения «Хлопки стопами». Укрепление свода стопы. Упражнения «Хлопки в ладоши». Скрещивание рук, обнимаем себя и отпускаем. Упражнения на координацию.
	2	Игры с предметами- «Наши пальчики». Упражнения на устойчивость малыша. Одинаковые и разные (цвет,

		размер). Дорожка с препятствием.
	3	Сортировка предметов. Развитие мозга, мышления. Упражнение с мячиком. Развитие координации движений глаз и рук. Тактильные ощущения с взрослыми. Дорожка с препятствием. Упражнение движений.
	4	«Упражнения на мячах». Укрепления сил и гибкость позвоночника малыша.
Май	1	Повторение мелкой моторики. Упражнения на перекладывания предметов. Дорожка с препятствием. Укрепление мышечной сил, развитие координации. Упражнения на мяче. Покачивания малыша из стороны в сторону
	2	Развитие мелкой моторики. Развитие, точность движений обеих рук. Физические упражнения- «Попрыгаем, побегаем». Для восприятия, ощущения, внимания, память, мышление. Визуальные упражнения- «Целый час мы занимались». Повторение движений, хлопков. Хлопки в ладоши - «Что мы любим: хлопать, кружиться, топать
	3	Игры с предметами- «Наши пальчики». Упражнения на устойчивость малыша. Одинаковые и разные (цвет, размер). Дорожка с препятствием.
	4	« Упражнения на мячах». Укрепления сил и гибкость позвоночника малыша.
Всего	36	

Средства, необходимые для реализации программы

1. Книгопечатная продукция реализуется по программе дополнительного образования детей физкультурно-оздоровительной направленности, на основе Программы «Детская аэробика» О. Калинина.
2. Технические средства обучения CD –проигрыватель. Проекционный экран (совместно просматривать выступления детей). Музыкальный фонд
Занятия проходят физкультурном зале ДОУ.
3. Оборудование:
 - Мячи
 - Скакалки
 - Обручи
 - Коврики (индивидуальные)
 - Ленточки
 - Султанчики
 - Мягкие игрушки для сюжетных занятий
 - Раздаточный материал «времена года» (листки, цветочки, снежки, дождик)
 - Флажки

3. Планируемые результаты освоения рабочей программы.

3.1. Целевые ориентиры:

- Подражание движениям сверстников: бегают, прыгают, бросают, подлезает, кружится.
- Удерживает равновесие при ходьбе по наклонной доске, гимнастической скамейке.
- Перешагивает через препятствие по полу.
- Подпрыгивает на двух ногах.
- Спрыгивает с небольшой высоты.
- Прокатывает мяч в заданном направлении.
- Бросает и ловит мяч.

3.2. Мониторинг усвоения содержания образовательной области «Веселая аэробика»

Педагог может провести оценку индивидуального физического развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (мониторинга).