

**ПРИНЯТА**

на заседании

Педагогического совета

протокол № \_\_\_\_\_

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021г

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом заведующего

МАДОУ «Детский сад №277»

\_\_\_\_\_ Н.И.Долгополова

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021г №\_\_\_

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
«Фитнес с элементами йоги»**

Возраст детей 3-7 лет

Срок реализации 2021/2022 учебного года

Составитель: Попова В.С..  
инструктор по физической культуре

Барнаул, 2021

| Содержание |   |    |
|------------|---|----|
| 1.         | Комплекс основных характеристик программы<br>дополнительной общеразвивающей программы | 3  |
| 1.1.       | Пояснительная записка   | 3  |
| 1.2.       | Цель и задачи программы, ожидаемый результат  | 13 |
| 1.3.       | Содержание программы  | 14 |
| 2.         | Комплекс организационно педагогических условий  | 18 |
| 2.1.       | Календарный учебный график  | 25 |
| 2.2.       | Условия реализации программы  | 25 |
| 2.3.       | Формы аттестации  | 26 |
| 2.4.       | Оценочные материалы   | 27 |
| 2.5.       | Методические материалы  | 29 |
| 3.         | Список литературы   | 31 |
|            | Приложения  | 20 |

## **1. Комплекс основных характеристик программы**

Программа дополнительного образования «Детский фитнес с элементами йоги» (далее-Программа) муниципального автономное дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №277 г. Барнаула (далее-организация) для детей 3-7 лет имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа разработана и утверждена организацией самостоятельно в соответствии с основными нормативно-правовыми документами:

- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 №1726-р;

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы»);

- Приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от

19.03.2015 №535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке

дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ»;

- Концепция развития дополнительного образования детей в Алтайском крае на период до 2020 года;

- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы в дошкольных организациях. СанПиН 2.4.1.3049-13 (зарегистрировано в Минюсте России 29.05.2013 №28564);

Внедрение фитнеса в физическую культуру, и, в частности, в физкультурное образование детей и подростков представляет не только научно-теоретический интерес, но и большое практическое значение.

### **1.1 Пояснительная записка**

**Новизна Программы** состоит в том, что дополнено и расширено содержание основной образовательной программы дошкольного образования по организации. Используются разнообразные средства физкультурно-спортивной направленности с учетом современных тенденций. В большинстве случаев, это различные направления оздоровительных видов гимнастики — коррегирующая гимнастика, ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, суставная и дыхательная гимнастика, восточные оздоровительные системы упражнений: йоги, занятия на спортивных тренажерах и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

Охватывая различные формы двигательной активности фитнес удовлетворяет потребности различных социальных групп населения в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес-программ, их доступности и эмоциональности занятий.

Предполагается, что освоение фитнес-программ поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию и коррекции его отдельных органов и систем, профилактике различных заболеваний, содействует повышению не только

двигательной, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора.

**Актуальность Программы** обусловлена тем, что в настоящее время с каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различным родам заболеваний. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития детей и подростков, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. Одним из путей решения этой проблемы является развитие **детского фитнеса** и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

**Педагогическая целесообразность Программы** объясняется тем, что предлагаемые в Программе формы и методы, средства обучения наиболее эффективны и действенны для детей дошкольного возраста.

Программа предназначена для детей среднего и старшего дошкольного возраста (от 3 до 7 лет) и направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействует оздоровлению различных функций и систем организма.

Практическая ценность программы заключается в том, что она:  
развивает гибкость и силу (повышает подвижность суставов, эластичность связок и мышц, расширяет спектр движений);

улучшает осанку (укрепляются мышцы рук, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц спины и таза, мышц ног и свода стопы);

дает осознание своего тела (гармонично развиваются правое и левое полушария мозга, развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата);

формирует правильное дыхание (здоровый сон, спокойствие ума, сопровождение эмоциональных блоков расслабления, релаксации и творческой энергии);

профилактика различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, внутренних органов;

способствует концентрации ума (бдительность, восприимчивость, внимательность, активизация интеллектуальных способностей, развитие ловкости и координации движений, развитие подвижности и музыкальности);

развивает коммуникативные навыки (расширение словарного запаса);

повышает самооценку (растет уверенность в себе).

Программа включает в себя несколько направлений:

сюжетно - тематические занятия, включающие в себя упражнения коррегирующей и лечебно-профилактической направленности;

занятия танцевальной направленности с использованием аэробики; ритмической гимнастики, образно-игровой ритмической гимнастики.

занятия циклической направленности с использованием спортивных тренажеров и спортивных атрибутов, и оборудования.

С целью профилактики различных заболеваний у детей, разработаны комплексы упражнений коррекционной гимнастики. Все комплексы упражнений выполняются под специально подобранную музыку в едином темпе и ритме, преимущественно поточным способом.

Программа разрабатывалась, опираясь на принципы дошкольного образования, основа которых заложена в Конституции Российской Федерации,

в Конвенции ООН о правах ребёнка и с учётом ФГОС ДО:

- **Принципы детского фитнеса: Общие принципы (характерные для физической культуры и, соответственно, для любого занятия) принцип всестороннего гармоничного развития личности:** решение специфических задач в области физической культуры сочетается с вопросами умственного, нравственного, эстетического. **принцип всестороннего гармоничного развития личности:** решение специфических задач в области физической культуры сочетается с вопросами умственного, нравственного, эстетического, трудового воспитания. На любом занятии физическими упражнениями стремимся активизировать мыслительную деятельность детей, создать условие, в которых ребенок самостоятельно ищет наиболее рациональный способ поведения, формах окружающей обстановки, эмоционально воспринимает музыку;

- **принцип оздоровительной направленности:** занятия построены так, чтобы компенсировать недостаток двигательной активности детей, совершенствовать функциональные возможности организма ребенка, повышая его работоспособность и сопротивляемость;

- **принцип социализации** заключается в том, что дошкольник должен быть постоянно вовлечен в групповую деятельность, совместное решение двигательных задач, чтобы его поведение было составной частью системы действия всей группы.

2. **Принципы, отражающие закономерности педагогического процесса:**

- **принцип научности** предполагает построение физического воспитания дошкольников в соответствии с закономерностями их социализации, психологического и физического развития;

- **принцип сознательности и активности**, содействует успешному формированию двигательных умений и навыков, развитию физических качеств, во многом зависящих от сознательного отношения детей к занятиям. Инструктор объясняет детям важность занятий, значение упражнений, технику их выполнения; приучает детей наблюдать за выполнением упражнений сверстниками; побуждает к самонаблюдению и самоанализу, самооценке своих действий; предварительному «про чувствованию» (мысленное воспроизведение) движений; привлекает к объяснению знакомого упражнения и т.д.;

- **принцип наглядности** позволяет успешно формировать у детей многообразные представления об осваемых движениях, их ритмическом рисунке, пространственных, временных и динамических характеристиках, рациональной технике и тактике двигательных действий;

- **принцип доступности:** детям предлагаются задания, которые соответствуют уровню их развития;

- **принцип постепенности:** от известного - к неизвестному; от простого - к сложному; от менее трудного - к более трудному; возможно от менее привлекательного - к более интересному;

- **принцип систематичности** состоит в регулярности, последовательности и преемственности при формировании у дошкольников знаний и умений;

- **принцип индивидуализации и дифференциации** обязывает педагога строго индивидуализировать процесс обучения физическим упражнениям. Индивидуальный подход выражается в дифференцировании знаний, норм нагрузки и способов их реализации, а также приемов педагогического воздействия;

- **принцип прочности и прогрессирувания:** принцип прочности предполагает приучения дошкольников к многократному выполнению осваиваемых движений.

### 3. **Специфические принципы фитнеса**

- **принцип «нагрузки ради здоровья», или принцип управляемости нагрузки** (отказ от соревновательных мотивов и стремлений к достижению высокого спортивного результата);

- **принцип комплексного воздействия на психофизическую сферу,** функциональные системы, двигательные способности и интеллект;

- **принцип адекватности и свободы выбора** средств для занятий тем или иным направлением фитнеса складывается из разумной обоснованности подбора эффективных средств для решения определенности цели занятия, из их адекватности индивидуальным особенностям занимающихся и стоящим перед ними конкретным задачам, а также желания детей заниматься именно этим видом упражнений;

- **принцип психологической регуляции:** реализация этого принципа обусловлена необходимостью снижения уровня тревожности занимающихся, путем специального подбора музыкального сопровождения, танцевальной терапии и других методик, способствующих релаксации, позволяющих снимать мышечные зажимы и через коррекцию тела оздоравливать психику детей;

- **принцип адаптивности** контингенту занимающихся отображает соответствие занятий фитнесом половозрастным особенностям ребят уровню их здоровья, физической подготовленности, развития двигательных способностей;

- **принцип контроля и мониторинга** физического состояния занимающихся заключается в рациональном дозировании физической нагрузки, основанном на учете физических и функциональных возможностей индивида, что выявляется при тестировании;

#### **Принципы фитнеса, отражающие особенности занятий с детьми:**

- **принцип игровой и эмоциональной направленности:** занятия должны быть интересными, побуждать к активной деятельности, содержать игровые и соревновательные моменты;

- **принцип инициативности и творчества** (креативности) предусматривает целеустремленную работу по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на активизации выдумки, творческой инициативы, артистизма и воображения;

- **принцип самореализации** посредством двигательной деятельности способствует самоутверждению ребенка через танец, соревновательные моменты, показательные выступления, содействует раскрепощенности, дает уверенность в своих силах.

**Адресат Программы:** дети 3-7 лет.

**Характеристики особенностей физического развития детей на дополнительное образование** которых направлена Программа, заключаются в том, что в:

#### **Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

Рост на четвертом году жизни несколько замедляется относительно первых трех лет. К 2 годам рост увеличивается на 10-12 см, к 3 годам - на 10 см, к

четырем годам - на 6-7 см. В 3 года средний рост мальчиков - 92,7, девочек - 91,6 см, а в 4 года - 99,3 и 98,7 см.

Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

В возрасте от трех до шести лет прибавка в весе составляет в среднем 1,5-2 кг. В 3 года вес мальчиков - 14, 6 кг, а девочек - 14, 1 кг. К 4 годам - 16, 1 кг и 15, 8 кг. Окружность грудной клетки увеличивается. Разница между мальчиками и девочками незначительна.

В 3 года - 52, 6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в 4 года - 53, 9 см и 53, 2 см. *Опорно-двигательный аппарат.* К 3-4 годам завершается срастание затылочной кости. К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80% объема черепа взрослого человека.

Физиологические изгибы позвоночника в 3-4 года неустойчивы, кости и суставы легко поддаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий.

Рост и развитие костей связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у младших школьников еще недостаточный. В период 3-4 лет диаметр мышц увеличивается в 2-2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей четвертого года жизни, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3-4 лет недостаточно развиты. Кистевая динамометрия (правая рука) у мальчиков - 4,1 кг, у девочек - 3,8 кг. В этом возрасте крупная мускулатура в развитии преобладает над мелкой. Детям даются движения всей рукой, но постепенно в других видах деятельности совершенствуются движения кисти, пальцев.

*Органы дыхания.* Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что важно для процессов газообмена.

Жизненная емкость легких в среднем равна 800-1100 мл. В раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышей преобладает брюшной тип дыхания. *Сердечно-сосудистая система.*

Сердечно-сосудистая система ребенка, по сравнению органов дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

*Высшая нервная деятельность.* Продолжается совершенствование центральной нервной системы, как морфологическое, так и функциональное. К трем годам у ребенка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации (различению) раздражений окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит непосредственным восприятиям и речи, с помощью которых обобщаются и уточняются получаемые ребенком впечатления.

#### ***Средняя группа (от 4 до 5 лет)***

В возрасте 4 - 5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп

физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела - 1,5-2 кг. Рост (средний) мальчиков в 4 года - 100,3 см, 5 лет - 107,5 см. Рост (средний) девочек 4 года - 99,7 см, 5 лет - 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в 4 года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять - 17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

**Опорно-двигательный аппарат.** В связи с особенностями развития строения скелета детям 4 - 5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Сила кисти правой руки от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков - от 5,9 до 10 кг, у девочек - от 4,8 - 8,3 кг.

**Органы дыхания.** К 5 годам брюшной тип дыхания начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см в кубе), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. К 4 - 5 годам увеличивается подвижность грудной клетки, более частые, чем у взрослого, дыхательные движения.

**Сердечно-сосудистая система.** Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм

сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. О реакции организма на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений.

**Высшая нервная деятельность.** К 4 - 5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений, рисования, конструирования и даже одевания.

На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т.д.

### **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно



точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек - мягкие, плавные). 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком. В старшем возрасте продолжают совершенствоваться культурно-гигиенические навыки: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности. Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

### ***Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)***

Возрастной период от 5 до 7 лет называются периодом «первого вытяжения»; за один год ребенок может вырасти до 7 - 10 см. Средний рост в 5 лет составляет 106-107 см, а масса тела -17-18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц - 200г, а роста - 0,5 см.

***Опорно-двигательный аппарат.*** Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к 5-6 годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы. Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3-4 лет и к 6 годам не окончено, что необходимо учитывать при проведении занятий по физической культуре. Позвоночный столб ребенка 5-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, при неблагоприятных условиях осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков может образоваться грыжа.

У детей 5-7 лет наблюдается незавершенность стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большого, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания.

В развитии мышц выделяют несколько этапов, среди которых - возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторые преимущества перед мальчиками.

***Органы дыхания.*** Жизненная емкость легких в среднем составляет 110- 1200 кубических см, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Максимальная вентиляция легких к шести годам составляет примерно д.ц в кубе воздуха в минуту. Число дыханий в минуту в среднем - 25. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2-7 раз, а при беге - еще больше. Потребность в двигательной активности у многих ребят

настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». **Сердечно-сосудистая система.** Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс продолжается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к 6-7 годам составляет 92-95 ударов в минуту. К 7-8 годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной.

**Высшая нервная деятельность.** Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90 процентов размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения.

У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

#### **Форма обучения очная.**

**Форма проведения-групповая,** подгрупповая.

Наряду с групповой формой работы осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к обучающимся, так как в связи с их индивидуальными способностями результативность в усвоении учебного материала может быть различной.

Полезными в данном случае могут быть специальные упражнения, выполняемые индивидуально, а также допускается ограничение постановки задач для отстающих детей при условии выполнения основной задачи.

**Состав группы:** постоянный.

**Режим занятий.** Занятия учитывают возрастные и индивидуальные возможности детей, работоспособность и порог утомляемости организма ребенка при выполнении заданий и упражнений.

Кружковая работа рассчитана на учебный год (октябрь-май).

**Время проведения** занятий: вторая половина дня, в режиме - во время свободной деятельности детей, с 15.30- 15.45; 16.00 – 16.20; 16.30 – 17.00.

**Периодичность:** 2 раз в неделю.

**Продолжительность:**

для детей 3-4 лет - 15

для детей 4-5 лет -20;

для детей 5-6 лет -25;

для детей 6-7 лет – 30.

При формировании групп необходимо учитывать:

- возраст занимающихся;
- принадлежность к медицинской группе;
- психофизиологические особенности ребенка.

**Содержание программы** ориентировано на добровольные одновозрастные группы детей. Группы занимающихся желательно формировать средней

наполняемости — от 10 до 15 человек, можно проводить и малыми группами (по 4—5 человек), а также персональное пределах требований СанПин и информационного письма Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Минобрнауки РФ от 19.10.06. №06 - 1616 «О методических рекомендациях» Приложение 7 «Примерная наполняемость групп».

**Организованная деятельность** по дополнительному образованию Программы проводятся в спортивном зале или специально приспособленном помещении, отвечающем всем гигиеническим требованиям (размеры зала, площадки, освещение, проветривание, покрытие пола, оборудование, инвентарь).

### **Планируемые результаты:**

В результате дополнительного образования дети в соответствии с их возрастными возможностями будут уметь: **дети 3-4 лет**

- ходить ритмично с выполнением различных заданий сохраняя заданное направление; выполнять задание инструктора;
- выполнять несложные коррегирующие упражнения без предметов и с предметами (гимнастические палки, шишками, мячи, веревочки и т.д.) в соответствии с указанием инструктора;
- бегать и прыгать под музыку, выполняя движения по кругу в соответствии с указанием инструктора;
- имеет представление о правильной осанке и правильном дыхании при выполнении упражнений и движений;
- выполнять с помощью инструктора элементарные музыкально-ритмические движения и согласовывать их с текстом;
- выполнять с помощью инструктора элементарные приемы самомассажа (поглаживание и разминание);
- выполнять несложные упражнения с использованием спортивных тренажеров;
- передавать в движении различные образы (зверей, птиц, насекомых и т. д ).

### **дети 4-5 лет**

- ритмично двигаться в соответствии с темпом музыки, согласовывать движения рук и ног, держать осанку;
- выполнять ОРУ (по выбору педагога) непрерывно под музыку в различном темпе;
- осознанно выполнять несложные упражнения коррегирующей гимнастики, преодолевая мышечное напряжение;
- имеет представление о технике самомассажа (поглаживание, разминание, постукивание);
- принимать правильное исходное положение, сохранять равновесие при выполнении упражнений и движений на месте и в движении;
- выполнять упражнения на детских спортивных тренажерах, соответствующие возрасту и подготовке;
- согласовывать движения с текстом, слышать вступление и начало движения;

### **дети 5-6 лет**

- ритмично двигаться в соответствии с темпом музыки, осознанно владеть своим телом, держать осанку;
- выполнять ОРУ непрерывно под музыку в различном темпе;
- осознанно выполнять упражнения суставной гимнастики, преодолевая мышечное напряжение;

- владеть техникой самомассажа (поглаживание, разминание, постукивание);
- владеть техникой выполнения упражнений на детских спортивных тренажерах, соответствующие возрасту и подготовке;
- сочетать двигательные упражнения с дыханием;
- последовательность выполнения упражнений: для шеи, рук, плечевого пояса, туловища и ног;
- последовательность выполнения упражнений на детских спортивных тренажерах;
- разные исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку, в различных упорах.

### ***дети 6-7 лет***

- владеет элементами аэробики, выполняет движения в разном ритмическом темпе;
- владеет элементарными приемами выполнения упражнений художественной гимнастики (с лентой, скакалкой, мячом, обручем);
- самостоятельно выполняет под музыку комплексы фитнес-упражнений, разученных ранее;
- выполняет с помощью педагога упражнения психогимнастики, хатха-йоги («Приветствие солнцу»), знают названия поз, стремятся контролировать движения и дыхание;
- использует различные приемы самомассажа, дыхательной, звуковой гимнастики, упражнений на расслабления, соблюдая их последовательность;

самостоятельно выполняет упражнения на детских спортивных тренажерах

## **1.2 Цель Программы:**

Профилактика нарушения осанки у детей дошкольного возраста в процессе кружковой работы в МАДОУ. Повышения уровня его физической подготовленности, развитие двигательных способностей, приобщение к здоровому образу жизни.

### **Задачи Программы:**

**Основная задача** способствовать формированию опорно-двигательного аппарата, повышать уровень развития физических качеств.

#### **Оздоровительные:**

- укрепление опорно-двигательного аппарата детей 3-7 лет;
- профилактика осанки и плоскостопия;
- развитие и совершенствование функций органов дыхания, сердечно-сосудистой, нервной системы.

#### **Обучающие:**

- формировать у детей знания, умения и навыки, необходимых для обеспечения жизнедеятельности в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт, способствовать повышению физической работоспособности занимающихся;
- формирование знаний о физической культуре, понятии ЗОЖ, современных направлениях детского фитнеса, правилах техники безопасности на занятиях фитнесом.
- формирование умений и навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества в организации двигательной деятельности под музыку;
- способствовать профилактике различных заболеваний, оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.

#### **Развивающие:**

- развитие и функциональное совершенствование органов дыхания кровообращения, сердечно-сосудистой, нервной систем организма, укреплять костно-мышечный корсет;
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- развивать подвижность в суставах, формировать свод стопы;
- развивать основные физические качества, координационные, ритмические способности.
- совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы. Воспитательные:
- побуждать у детей желание расширить кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями;

- способствовать гармоничному развитию личности;
- воспитывать взаимную ответственность, возможность самоутверждения, уверенность, инициативность;
- воспитывать у детей трудолюбия и стремления к достижению поставленной цели;
- содействие воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении;

Процесс занятий в фитнесе подчинен общим закономерностям, которые одинаково важны для решения задач оздоровления, обучения, развития и воспитания личности.

### **Ожидаемый результат:**

На выходе из детского сада дети знают, что такое осанка и какие упражнения способствуют формированию правильной осанки, умеют правильно выполнять эти упражнения и показывают прирост показателей развития физических качеств выше 15%.

## **1.3 Содержание программы.**

### **«Фитнес с элементами йоги»**

При организации работы по профилактике нарушения осанки в процессе кружковой работы в МАДОУ целесообразно:

- Реализация принципа сознательности;
- Использование методов, приёмов и средств, используемых при нарушениях осанки и сколиозах, плоскостопия.
- Использование элементов игрового стретчинга.
- С элементами йоги.

#### **Реализация принципа сознательности**

При организации образовательной деятельности по физической культуре необходимо руководствоваться общепринятыми принципами: систематичности, доступности, от простого к сложному, повторения, индивидуального подхода и.т.д.

Но основополагающим я считаю принцип *сознательности*, который приучает к самостоятельности и воспитывает потребность в занятиях разными формами физической культуры.

Во время выполнения упражнений сначала нужно проговорить полностью, желательно в стихотворной форме, на какую группу мышц или на развитие, какого физического качества в данный момент направлено

упражнение. Например: «На пятках шагаем – ноги укрепляем!», «Чтобы сердце укреплять нужно долго и медленно бежать!», «Мячик отбиваем – ловкость развиваем!». В дальнейшем проговаривать только начало предложения, а дети должны хором его продолжить. Например, педагог начинает: «Наклоны будем выполнять...», а дети продолжают: «...спину будем укреплять». Педагог начинает: «По канату (скамье) мы идём и нам весело, не теряем на ходу...», дети продолжают: «...равновесие!» и т.д.

При обучении общеразвивающим упражнениям, во время первого выполнения упражнения, нужно задавать медленный темп и предложить детям почувствовать, какие мышцы у них задействованы в работе. Затем дети должны перечислить, на какие группы мышц они почувствовали воздействие.

Для осознания детьми старшего дошкольного возраста значимости правильной осанки с определённой периодичностью можно проводить два эксперимента.

Суть первого эксперимента заключается в том, что дети в исходном положении стоя или сидя, ноги скрестно принимают сутулую осанку посредством того, что «обнимают» себя за плечи. И в таком положении я предлагаю им сделать глубокий вдох. После этого дети принимают правильную осанку (расправляли плечи) и также пытаются сделать глубокий вдох. Затем они рассказывают свои ощущения и делают вывод, что только при правильной осанке можно полноценно дышать и есть больше места для работы сердца.

Суть второго эксперимента заключается в том, что стоя перед зеркальной стеной, дети принимают неправильную осанку, а затем правильную. После этого оценивают эстетику каждого положения тела и делают вывод, что красиво они выглядят только когда принимают правильное положение тела.

### **Использование методов и приёмов при нарушениях осанки плоскостопия.**

#### **Контроль за выполнением упражнений**

Контроль состоит из двух составляющих – это контроль, за *темпом* выполнения упражнений и *техникой* выполнения упражнений.

При решении задач по профилактике нарушения осанки нецелесообразно выполнять упражнения в быстром темпе. При выполнении общеразвивающих упражнений нужно задавать умеренный темп, чтобы дать возможность детям потянуться, выпрямиться, проработать мышцы. Регулируя темп выполнения упражнений, обеспечивается разная нагрузка на нужные группы мышц, отдавая преимущество тем, которые нужно укреплять в данное время. Тоже касается и выполнения основных видов движений на равновесие и

некоторых упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Например, ползание по гимнастической скамье, подтягиваясь двумя руками, прыжки с продвижением вперёд и.т.д. Даже при выполнении динамических упражнений, нужно стараться задавать такой темп, чтобы дети на доли секунды могли фиксировать статическое напряжение, которое способствует укреплению мышечного корсета.

Большое внимание нужно уделять профилактике плоскостопия, которое является патологией ОДА. При плоскостопии стопа не может нести свою основную рессорную функцию. Эта функция перекладывается, как дополнительная нагрузка на поясничный отдел позвоночника, что не может не отразиться на осанке.

Для профилактики плоскостопия используются упражнения на укрепление мышц сводов стопы. Это ходьба на носках, на пятках; по палке, обручу, канату и.т.д. Также необходимо вести постоянный контроль за упражнениями, в процессе выполнения которых можно способствовать и в том числе профилактике плоскостопия. Например, во время ползания по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь двумя руками, нужно следить, чтобы носок был натянут от себя. Во время ходьбы с высоким подниманием колена давать задание тянуть носок от себя или на себя, тоже и при сгибании, поднимании ног из различных исходных положений во время выполнения ОРУ. Особое внимание уделять технике прыжков. Правильное выполнение отталкивания и приземления способствует укреплению свода стопы. При лазании по гимнастической стене, ходьбе по канату, наклонной лестнице, палке, обручу следить, чтобы дети становились на предмет серединой стопы.

*Для увеличения экскурсии грудной клетки* целесообразно использовать дыхательные упражнения, сопровождающиеся поднятием рук вверх, разведением в стороны при вдохе и опусканием рук в и.п. при выдохе, произнося различные звуки. При выполнении упражнений нужно следить, чтобы работа руками выполнялась с полной амплитудой, вдох был достаточно глубокий, а выдох длиннее вдоха.

#### Самоконтроль за выполнением упражнений

Приём *«самоконтроль ребёнка за осанкой»* необходимо использовать на протяжении всей кружковой работе.

Нужно разными способами побуждать детей к самоконтролю во время выполнения упражнений, например, во время ходьбы в водной части подбадривать вопросом или выражением «Кто красивей всех шагает, голову не опускает?» и дальше продолжать «Все ребята высший класс? Посмотрю сейчас на вас!».



Также для самоконтроля я использую приёмы создания игровой мотивации (мы солдаты, стройные ромашки и др.)

В основной части образовательной деятельности при планировании общеразвивающих упражнений подбирать такие упражнения, во время выполнения которых невозможно удержать равновесие, если не принять правильную осанку. Например, присед на носки колени в стороны, стойка на одной ноге и.т.д. Во время выполнения основных видов движений при ходьбе по гимнастической скамье, дети делают остановку на середине и выполняют стойку на носках, присед на носки колени в стороны. Также дети выполняют ходьбу по гимнастической скамье с мешочком на голове, что способствует самоконтролю ребёнка за осанкой. В конце основной части занятия можно проводить подвижную игру, в которой предусмотрены правила для фиксации правильной осанки. Например, подвижная игра «Снежная королева», содержание которой состоит в том, что «Снежная королева» догоняет детей и, дотронувшись за ребёнка, замораживает его. В конце игры королева может разморозить, только тех детей, кто принял правильную осанку.

#### **Использование средств физкультурно- оздоровительного фитнеса**

При планировании НОД по физической культуре целесообразно включать упражнения, используемые в ЛФК при нарушениях осанки. Это различные виды ходьбы, общеразвивающие упражнения, игровые упражнения и подвижные игры для профилактики плоскостопия и формирования навыка правильной осанки, дыхательные упражнения для увеличения подвижности грудной клетки и.т.д.

#### **Использование игрового стретчинга**

К правилам стретчинга относятся: медленное и плавное исполнение упражнений, расслабление мышц, «правило ровной спины», спокойное дыхание и регулярная растяжка. Всё это способствует росту и развитию ОДА, развитию мышечной силы и подвижности в различных суставах, координационных способностей, создаёт условия для положительного психоэмоционального состояния детей и.т.д.

Поэтому элементы игрового стретчинга можно использовать в процессе НОД по физической культуре. Лучше всего включать упражнения в водную часть, в комплекс общеразвивающих упражнений и в заключительную часть НОД.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### Учебный план

| Наименование ДООП                                       | Возрастные группы | Формы оказания услуг | Количество занятий |         |       | Срок освоения программы |
|---|-------------------|----------------------|--------------------|---------|-------|-------------------------|
|   |                   |                      | в неделю           | в месяц | в год |                         |
| «Физкультурно-оздоровительный фитнес с элементами йоги» | 3-4 лет           | групповая            | 2                  | 6-8     | 4     | 8 месяцев               |
|   | 4-5 лет           | групповая            | 2                  | 6-8     | 4     | 8 месяцев               |
|   | 5-6 лет           | групповая            | 2                  | 6-8     | 4     | 8 месяцев               |
|   | 6-7 лет           | групповая            | 2                  | 6-8     | 4     | 8 месяцев               |

Количество занятий в месяц может изменяться от 6 до 8, в зависимости от учебного календарного года.

Содержание учебного плана прописывается в программе отдельно. Педагог имеет право самостоятельно распределить часы по темам в пределах установленного времени. Правильно рассчитать ежемесячное и годовое количество часов поможет следующая формула: кол-во занятий в неделю (1 или 2) \* 4 недели (месячная норма) \* количество месяцев (7 или 8 или 8,5) (годовая норма).

### Учебный план

#### Содержание учебного плана

**Тема 1 Сюжетно - тематические занятия, включающие в себя упражнения корригирующей и профилактической направленности.**

**Теория:** Изучение технологии выполнения комплексов упражнений корригирующей, релаксационной и лечебно-профилактической

направленности, а так же элементы игрового стретчинга и пилатеса. Выполнение правильного показа упражнения инструктором и объяснение для укрепления и развитию каких групп мышц необходимо данное упражнение, а также какие физические качества оно развивает. Обучение правильному дыханию носом и соотношению вдоха и выдоха при выполнении упражнений и движений. Задается правильный и четкий ритм выполнения упражнений. Объяснение занимающимся, что все движения должны носить индивидуальный диапазон.

**Практика:** Упражнения носят имитационный и подражательный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой и тематической игры, состоящей из взаимосвязанных ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы можно было осуществить частую смену двигательной деятельности из различных положений с большим разнообразием видов движений, давая хорошую физическую нагрузку на все группы мышц и содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Упражнения выполняются под инструментальную музыку с четким ритмом, отражающие характер выполняемых упражнений и движений, а так же сопровождение упражнений и движений стихами, загадками, речовками. Оборудование и материалы занятия подобраны в соответствии содержанию каждого из них.

Сюжетный материал распределяется на два занятия. На первом- знакомство с новыми движениями и закрепление уже известных. На втором - совершенствование и точность выполнения упражнений и движений, передача характерных особенностей образов. Результат: профилактика и коррекции заболеваний опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой нервной системы. Развитие подвижности различных суставов(гибкости). Формирование у детей устойчивого интереса к освоению

| Форма организации | Кол-во занятий 2 раз в неделю    |    |         |    |         |    | Сюжетно - тематические занятия, включающие в себя упражнения коррегирующей и лечебно-профилактической направленности. |   |             |              |    |          |    |         |    |         |    |         |  |
|-------------------|----------------------------------|----|---------|----|---------|----|---|---|-------------|--------------|----|----------|----|---------|----|---------|----|---------|--|
|                   | Кол-во занятий в месяц в группах |    |         |    |         |    | С предметом   |   |             | Без предмета |    |          |    |         |    |         |    |         |  |
| Занятия           | 3-4 года                         |    | 4-5 лет |    | 5-6 лет |    | 6-7 лет   |   | С предметом |              |    | 3-4 года |    | 4-5 лет |    | 5-6 лет |    | 6-7 лет |  |
|                   | 4                                | 3  | 11      | 7  | 10      | 6  | 4   | 3 | 11          | 7            | 10 | 4        | 3  | 11      | 7  | 10      | 6  |         |  |
| октябрь           | 3                                | 2  | 2       | 2  | 3       | 2  | 3   | 2 |             |              |    |          |    | 2       | 2  | 3       | 2  |         |  |
| ноябрь            | 2                                | 2  | 2       | 3  | 1       | 3  | 2   | 2 |             |              |    |          |    | 2       | 3  | 1       | 3  |         |  |
| декабрь           | 2                                | 3  | 3       | 3  | 3       | 3  |   |   |             |              |    | 2        | 3  | 3       | 3  | 3       | 3  |         |  |
| январь            |                                  |    |         | 1  | -       | 1  |   |   |             |              |    |          |    |         | 1  | -       | 1  |         |  |
| февраль           | 2                                | 2  | 2       | 2  | 2       | 2  |   |   | 2           | 2            | 2  | 2        | 2  |         |    |         | 2  |         |  |
| март              | 3                                | 4  | 4       | 3  | 3       | 3  | 2   | 2 |             |              |    | 1        | 2  | 4       | 3  | 3       | 3  |         |  |
| апрель            | 3                                | 2  | 2       | 2  | 3       | 2  |   |   |             |              |    | 3        | 2  | 2       | 2  | 3       | 2  |         |  |
| май               | 1                                | 1  | 1       | 1  | 1       | 1  |   |   |             |              |    | 1        | 1  | 1       | 1  | 1       | 1  |         |  |
| всего             | 16                               | 16 | 16      | 17 | 16      | 17 | 7   | 6 | 2           | 2            | 2  | 9        | 10 | 14      | 15 | 15      | 17 |         |  |

новых движений, привитие навыков самоконтроля и самокоррекции действий в процессе занятий, развитие самооценки, инициативы и творчества.

## **Тема 2: Занятия гимнастическо-атлетической направленности с использованием «гимнастики и элементов йоги»**

**Теория:** дать представления о форме и физических свойствах гимнастики и элементов йоги. Провести инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений и движений гимнастических элементов. Обучение правильному дыханию носом и соотношению вдоха и выдоха при выполнении упражнений и движений, а также при выполнении упражнений в положении лежа не задерживать дыхание. Задаются правильный и четкий ритм выполнения упражнений.

Объяснение занимающимся, то, что темп и продолжительность упражнений и движений индивидуальны. Организовать детей, собрать и активизировать их внимание, вызвать интерес к занятиям создать бодрое настроение.

**Практика:** Упражнения носят имитационный и подражательный характер и выполняются последовательно по ходу сюжетно-ролевой и тематической игры, состоящей из взаимосвязанных ситуаций, заданий, упражнений. Упражнения и движения подобраны таким образом, чтобы можно было осуществить частую смену двигательной деятельности из различных положений с большим разнообразием видов движений, чередуя нагрузки на все группы мышц. Упражнения выполняются под инструментальную музыку с четким ритмом, отражающие характер выполняемых упражнений и движений, а так же сопровождение упражнений и движений стихами, загадками, речовками, а серийно поточный способ позволяет увеличить нагрузку и моторную плотность занятия. Оборудование и материалы занятия подобраны в соответствии содержанию каждого из них.

Сюжетный и изучаемый материал распределяется на два занятия. На первом знакомство с новыми движениями и закрепление уже известных, в котором значительную часть времени уделяется подводящим упражнениям, способствующим более последовательному овладению действиями. На втором - повторение, совершенствование и точность выполнения упражнений и движений, передача характерных особенностей образов. Инструктор следит за техникой выполнения упражнений и движений, соблюдая приемы страховки и учит детей само страховки.

**Результат:** Приобретение двигательной сноровки, координации движений и сохранению равновесия. Укрепления мышц спины и брюшного пресса. Создание хороший мышечного корсета. Улучшения функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем, коммуникативной и эмоционально-волевой сферы.

Профилактика и коррекции заболеваний опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной системы. Развитие подвижности различных суставов (гибкости). Формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля и самокоррекции действий в процессе занятий, развитие самооценки, инициативы и творчества.

| Форма организации | Кол-во занятий 2 раз в неделю    |    |         |         |    |         | Занятия гимнастическо-атлетической направленности с использованием «гимнастики и элементов йоги» |   |         |         |    |         |               |   |         |         |   |
|-------------------|----------------------------------|----|---------|---------|----|---------|--|---|---------|---------|----|---------|---------------|---|---------|---------|---|
|                   | Кол-во занятий в месяц в группах |    |         |         |    |         | сюжетно-тематические   |   |         |         |    |         | Элементы йоги |   |         |         |   |
| Занятия           | 3-4 года                         |    | 4-5 лет | 5-6 лет |    | 6-7 лет | 3-4 года   |   | 4-5 лет | 5-6 лет |    | 6-7 лет | 3-4 года      |   | 5-6 лет | 6-7 лет |   |
|                   | 4                                | 3  | 11      | 7       | 10 | 6       | 4  | 3 | 11      | 7       | 10 | 6       | 4             | 3 | 7       | 10      | 6 |
| октябрь           | 2                                | 2  | 2       | 2       | 2  | 2       |  |   | 2       | 2       | 2  | 2       | 2             | 2 |         |         |   |
| ноябрь            | 2                                | 2  | 2       | 2       | 2  | 2       |  |   | 2       |         |    | 2       | 2             | 2 | 2       | 2       |   |
| декабрь           | 2                                | 2  | 2       | 2       | 2  | 2       | 2  | 2 | 2       | 2       | 2  |         |               |   |         |         | 2 |
| январь            | 2                                | 2  | 2       | 2       | 2  | 2       |  |   | 2       | 2       | 2  | 2       | 2             | 2 |         |         |   |
| февраль           | 2                                | 2  | 2       | 2       | 2  | 2       |  |   | 2       | 2       | 2  | 2       | 2             | 2 |         |         |   |
| март              | 1                                | 1  | 1       | 2       | 2  | 2       | 1  | 1 | 1       | 2       | 2  | 2       |               |   |         |         |   |
| апрель            | 2                                | 2  | 2       | 2       | 2  | 2       | 2  | 2 | 2       | 2       | 2  | 2       |               |   |         |         |   |
| май               | 2                                | 2  | 2       | 1       | 2  | 1       | 2  | 2 | 2       |         |    |         |               |   | 1       | 2       | 1 |
| всего             | 15                               | 15 | 15      | 15      | 16 | 15      | 7  | 7 | 15      | 15      | 12 | 12      | 7             | 8 | 3       | 3       | 3 |

### **Тема 3: Занятия танцевальной направленности с использованием аэробики, ритмической гимнастики, образно-игровой.**

**Теория:** дать представление детям о различных формах занятий танцевальной направленности, а также для развития каких физических навыков и качеств они нужны. Изучение технологии правильного выполнения танцевальное ритмических композиций через показ. Обратить внимание занимающихся на точность движений, поз, их выразительность, законченность, амплитуду выполнения. Разучивания сложных комплексов по частям. С первых минут занятий инструктор обучает детей согласовывать движения с музыкой и текстом. Обучение правильному дыханию носом и соотношению вдоха и выдоха при выполнении танцевально-ритмических упражнений и движений. Оборудование и материалы занятия подобраны в соответствии содержанию каждого из них. Организовать детей, собрать и активизировать их внимание, вызвать интерес к занятиям создать бодрое настроение.

**Практика:** Выполнения различных комплексов танцевально-ритмической направленности, в точности соблюдая методику проведения. Упражнения выполняются, как, правило, «с листа, то есть без предварительного разучивания, поскольку это не главная задача занятия. Инструктор использует «зеркальный показ». Упражнения выполняются под музыку с четким ритмом, отражающие характер выполняемых упражнений и движений, а также сопровождение упражнений и движений текстом. На протяжении выполнения всего комплекса постепенно увеличивается нагрузка, в соответствии с возможностями занимающихся.

**Результат:** **Формирование** пластичности, выразительности и изящности. Развитие устойчивого внимания и собранности. Совершенствование координационных способностей и двигательной памяти. Повышение двигательной активности детей. Укрепления суставно-связочного аппарата. Формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля и самокоррекции действий в процессе занятий,

развитие самооценки, инициативы и творчества. Обретая свободу движений, ребенок может самореализовываться через образ, пластику, показательные выступления, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

| Форма организации | Кол-во занятий 2 Занятия танцевальной направленности с использованием аэробики, ритмической гимнастики, образно-игровой ритмической гимнастики |    |         |          |   |         |                        |   |         |                 |   |         |
|-------------------|--|----|---------|----------|---|---------|------------------------|---|---------|-----------------|---|---------|
|                   | Кол-во занятий в месяц в группах   |    |         | аэробика |   |         | Ритмическая гимнастика |   |         | Образно-игровая |   |         |
|                   | 3-4 года   |    | 4-5 лет | 3-4 года |   | 4-5 лет | 3-4 года               |   | 4-5 лет | 3-4 года        |   | 4-5 лет |
|                   | 4  | 3  | 11      | 4        | 3 | 11      | 4                      | 3 | 11      | 4               | 3 | 11      |
| октябрь           | 2  | 2  | 2       |          |   |         | 2                      | 2 | 2       |                 |   |         |
| ноябрь            | 2  | 2  | 2       | 2        | 2 |         |                        |   |         |                 |   | 2       |
| декабрь           | 2  | 2  | 2       |          |   |         |                        |   |         | 2               | 2 |         |
| январь            | 2  | 2  | 2       |          |   |         |                        |   |         |                 |   |         |
| февраль           | 2  | 2  | 2       |          |   |         |                        |   |         | 2               | 2 | 2       |
| март              | 2  | 2  | 2       |          |   | 2       | 2                      | 2 |         |                 |   |         |
| апрель            | 2  | 2  | 2       |          |   |         |                        |   |         |                 |   | 2       |
| май               | 2  | 2  | 2       | 2        | 2 |         |                        |   |         |                 |   |         |
| всего             | 16   | 16 | 16      | 4        | 4 | 2       | 4                      | 4 | 2       | 4               | 4 | 6       |

| Форма организации | Кол-во занятий 2 Занятия танцевальной направленности с использованием аэробики, ритмической гимнастики, образно-игровой ритмической гимнастики |   |         |          |   |         |             |   |         |                 |   |         |
|-------------------|--|---|---------|----------|---|---------|-------------|---|---------|-----------------|---|---------|
|                   | Кол-во занятий в месяц в группах   |   |         | аэробика |   |         | Ритмическая |   |         | Образно-игровая |   |         |
|                   | 5-6 лет  |   | 6-7 лет | 5-6 лет  |   | 6-7 лет | 5-6 лет     |   | 6-7 лет | 5-6 лет         |   | 6-7 лет |
|                   | 7  | 1 | 6       | 7        | 1 | 6       | 7           | 1 | 6       | 7               | 1 | 6       |
| октя              | 2  | 2 | 2       |          |   | 2       |             |   | 2       | 2               |   |         |
| ноя               | 2  | 2 | 2       | 2        | 2 |         |             | 2 |         |                 |   |         |
| дека              | 2  | 2 | 2       |          |   |         |             |   |         |                 |   | 2       |
| январь            | 2  | 2 | 2       |          |   | 2       | 2           |   |         |                 |   |         |
| февр              | 2  | 2 | 2       |          |   |         |             | 2 |         |                 |   |         |
| март              | 2  | 2 | 2       |          |   | 2       | 2           | 2 |         |                 |   |         |
| апрель            | 2  | 2 | 2       |          |   |         |             | 2 | 2       | 2               |   |         |
| май               | 2  | 2 | 2       |          |   | 2       |             |   |         |                 |   |         |
| всего             | 1  | 1 | 1       | 2        | 2 | 6       | 4           | 4 | 6       | 4               | 4 | 2       |

#### ***Тема 4: Занятия циклической направленности с использованием спортивных тренажеров и спортивных атрибутов, и оборудования.***

Теория: ознакомить детей с тренажерными устройствами, объясняя при этом как пользоваться тем или иным устройством. Показать упражнение на тренажерах, комментируя правильное выполнения и демонстрируя его графическое изображение- карточки-схемы. Создать у детей правильное представление о движении в целом и на тренажере в частности. Провести инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений и движений на тренажерах, Объяснение для укрепления и развитию каких групп мышц необходим каждый тренажер, а также какие физические качества он развивает. Обучение правильному дыханию носом и соотношению вдоха и выдоха при выполнении упражнений и движений. Объяснение занимающимся, что темп и продолжительность упражнений и движений индивидуальны. Организовать детей, собрать и активизировать их внимание, вызвать интерес к занятиям создать бодрое настроение.

***Практика: Занятия*** с простейшими тренажерами проводятся по традиционной методике. Дети выполняют упражнения по показу педагога в среднем темпе. Инструктор дает постепенную физическую нагрузку на разные группы мышц рук и плечевого пояса, ног, живота, спины. Амплитуда движений с тренажерами не должна быть слишком большой. Упражнения носят имитационный и подражательный характер, используя разные образы, например «Скачем на площадке», «Гонка велосипедистов». Упражнения выполняются методом круговой тренировки и подобраны таким образом, чтобы можно было осуществить частую смену двигательной деятельности из различных положений с большим разнообразием видов движений, чередуя нагрузки на все группы мышц расслаблением. Оборудование и материалы занятия подобраны в соответствии содержанию каждого из них. Весь период обучения работе на тренажерах делится на три этапа. Первый этап-ознакомление с тренажерами и первоначальное разучивание упражнений. Второй этап- разучивания углубленное, с уделением внимания технике выполнения движений. Третий этап- закрепление навыков работы на тренажерах и совершенствование техники выполнения упражнений. В процессе Занятий инструктор объясняет задание, дает указание, отмечает ошибки и поощряет детей. Инструктор следит за техникой выполнения упражнений и движений, соблюдая приемы страховки и учит детей самостоятельно.

|                   |   |    |         |         |    |         |
|-------------------|---|----|---------|---------|----|---------|
| Форма организации | Занятия циклического направления с использованием спортивных тренажеров и спортивных атрибутов, и оборудования.<br>Количество занятий 2 раза в неделю |    |         |         |    |         |
| Занятия           | Кол-во занятий в месяц в группе   |    |         |         |    |         |
|                   | 3-4 года  |    | 4-5 лет | 5-6 лет |    | 6-7 лет |
|                   | 4   | 3  | 11      | 7       | 10 | 6       |
| октябрь           | 2   | 2  | 2       | 2       | 2  | 2       |
| ноябрь            | 2   | 2  | 2       | 2       | 2  | 2       |
| декабрь           | 2   | 2  | 3       | 2       | 2  | 2       |
| январь            | 2   | 2  | 2       | 2       | 2  | 2       |
| февраль           | 2   | 2  | 2       | 1       | 1  | 1       |
| март              | 2   | 2  | 2       | 2       | 2  | 2       |
| апрель            | 2   | 2  | 2       | 2       | 2  | 2       |
| май               | 2   | 2  | 2       | 2       | 2  | 2       |
| всего             | 16  | 16 | 16      | 15      | 15 | 15      |

- «Дыхательная гимнастика» в программе служит для расслабления мышц, на восстановление Дыхательной гимнастики.
- «Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления и является эффективным элементом закаливания. Усиливает кровообращение и поднимает работоспособность мозга.
- «Физкультминутки» — это физические упражнения, направленные на восстановление работоспособности детей, улучшение их самочувствия, повышение внимания, предупреждения нарушений осанки, т.е. на оздоровление организма детей.
- «Психогимнастика»- упражнения, этюды, игры, направленных на тренировку психомоторных функций, влияющих на коррекцию психических процессов, снижение эмоционального напряжения обучение детей выразительным движениям, коррекции эмоциональной сферы, обучению способам общения, способствующим коррекции настроения и поведения в коллективе сверстников и взрослых.
- «Релаксация»- Использование в работе с детьми для формирования положительных эмоций и чувств, оптимистического мироощущения: позитивного отношения к жизни, активности и уверенности в себе.
- «Суставная гимнастика» предназначена, прежде всего, для разогрева суставов нашего организма, способствует общему оздоровлению организма, повышает активность, дает прилив бодрости, устраняет хандру и меланхолию, улучшает настроение., укрепляет костную систему, делает позвоночник



гибким.

## 2.1 Календарный учебный график

В каждое занятие включены следующие упражнения:

- упражнения используемые в ЛФК при нарушениях осанки: различные виды ходьбы, ОРУ, игровые упражнения и подвижные игры для профилактики плоскостопия и формирования навыка правильной осанки, дыхательные упражнения для увеличения подвижности грудной клетки и т.д.

- упражнения на укрепление мышц сводов стопы для профилактики плоскостопия;

- элементы игрового стретчинга.

| Наименование Программы Платной образовательной услуги   | Продолжительность учебного года (кол-во недель занятий) | Сроки оказания платной образовательной услуги   | Количество занятий в день | Количество занятий в неделю |
|---|---|---|---------------------------|-----------------------------|
| «Физкультурно-оздоровительный Фитнес с элементами йоги» | 32 недели<br>64 занятия                                 | Начало<br>01.10.2021<br>Окончание<br>31.05.2021 | 1 раз<br>в день           | 2<br>занятия                |

## 2.2 Условия реализации программы

Программа обеспечивается необходимыми условиями для ее качественной реализации.

Для реализации программы в детском саду оснащен спортивный зал.

- мячами разных размеров;
- скакалками;
- массажными мячами;
- тренажерами (велотренажер, беговая дорожка, эллипсоид);
- обручи;
- корригирующие дорожки;
- мешочки с песком;
- шведская стенка, скамейки гимнастические;
- аудио и видео фонотека.

**Материалы и средства для реализации содержания Программы:**

Картотеки:

- конспектов сюжетно - тематических коррегирующих занятий

- дыхательной, звуковой и артикуляционной гимнастики
- психогимнастики и аутотренинга
- игры для детей с низким уровнем физического развития и двигательной активности
- игр быстрой, средней и малой активности со стихами
- самомассажа, сопровождаемого стихам
- упражнений для самостоятельной деятельности
- комплексов упражнений коррегирующего воздействия
- комплексов аэробики
- подвижных игр специального воздействия
- учебно - тематический план
- аудиотека (MP3 диски) для музыкального сопровождения

### ***2.3 Форма аттестации***

Проверка усвоения Программы по Программе проводится 2 раза в год в форме педагогической диагностики, основным методом которой является наблюдение. Промежуточная- декабрь, итоговая -май.

#### ***Формы подведения итогов реализации Программы:***

- Открытый показ организованной деятельности по дополнительному образованию для родителей и педагогов.
- Участие в методических объединениях и мероприятиях различного уровня.
- Видеоматериал.
- Фотоотчет.

## 2.4 Оценочные материалы

С целью определения усвоения обучающимися ДООП «Детский фитнес с элементами йоги», эффективности занятий, определения физической подготовленности, физической работоспособности, эмоционального благополучия обучающихся используются оценочные материалы.

### Определение силовой выносливости:

**«Рыбка»** - упражнение для оценки силовой выносливости мышц спины.

И.п. - лежа на животе, руки вытянуты вперед. Приподнять над полом руки, ноги и голову. Руки в локтях не сгибать, голова между рук, носки ног тянуть. Удерживать это положение до усталости.

**«Уголок»** - упражнение для оценки силовой выносливости мышц живота.

И.п. – лежа на спине, руки под головой, локти прижаты к поверхности пола. Поднять прямые ноги вверх под углом 45° и удерживать до усталости, колени не сгибать, носки ног тянуть от себя.

**«Силовая выносливость мышц шеи»** -

И.п. – лежа на спине, руки лежат на животе, подбородок прижат к груди. Поднять голову от пола на 4-5 см и удерживать до усталость.

| Упражнение                      | Возраст (3-4 года) | Возраст (4-5 лет) | Возраст (5-6 лет) | Возраст (6-7 лет) |
|---------------------------------|--------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| «Рыбка»                         | Не менее 20 сек    | Не менее ½ минуты | Не менее 1 минуты | Не менее 1м30с    |
| «Уголок»                        | Не менее 20 сек    | Не менее 25 сек   | Не менее 35 сек   | Не менее 1 минуты |
| «Силовая выносливость мышц шеи» | Не менее 20 сек    | Не менее ½ минуты | Не менее 1 минуты | Не менее 1м 30 с  |

### Координация, ловкость движений:

- правильное исполнение ритмических движений, упражнений, правильное сочетание рук и ног при ходьбе.

Определение физической подготовленности, физической работоспособности, эмоционального благополучия каждого обучающегося проводится 3 раза в год: октябрь, декабрь, май.

**Основной метод** - наблюдение за деятельностью обучающегося, выполнение им заданий педагога в соответствии с критериями.

В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей) формирования интегративного качества: высокому, среднему, низкому.

**Высокий** - означает правильное выполнение движений, т.е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) взрослого

**Средний**- говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно техничном выполнении. Ребенок выполняет самостоятельно, при напоминании взрослого **Низкий** - указывает на неправильное выполнение движений, Ребенок выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные - в совместной со взрослым деятельности.

Результат работы по определению усвоения обучающихся ДООП  
«Детский фитнес с элементами йоги».

| № | Ф.И.<br>ребенка | Координация,<br>ловкость,<br>ритмичность<br>выполнения<br>основных видов<br>гимнастики | Сформированность<br>выполнения связок<br>ОРУ | Тестирование<br>силовой<br>выносливости |     |       |
|---|-----------------|--|--|---|-----|-------|
|   |                 |  |  | спина                                   | шея | живот |
|   |                 |  |  |   |     |       |
|   |                 |  |  |   |     |       |
|   |                 |  |  |   |     |       |

## 2.5 Методические материалы

**Форма проведения**- занятие.

**Форма организации**-групповая, подгрупповая.

**Структура занятия.**

Каждое занятие состоит из 3 частей:

Вводная часть - 3/5 мин Основная часть - 7/20 - мин Заключительная часть - 5 мин

**Основными средствами являются:**

- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности без предметов;
- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности с предметами (мяч, гимнастическая палка и др.)
- физические упражнения на гимнастических снарядах (детских спортивных тренажерах, гимнастической скамейке, гимнастической стенке и др.).

Все они выполняются под музыкальное сопровождение. Исходными положениями таких упражнений могут быть: лежа на спине, на животе, на боку; сидя с прямыми и согнутыми ногами; на пятках; в упорах присев, упорах стоя на коленях; стоя, в висах.

**Упражнения общей направленности** включают строевые упражнения, общеразвивающие упражнения при ходьбе на месте и в передвижениях, беге, прыжках, упражнения суставной гимнастики, на растягивание и расслабление мышц, и танцевальные упражнения.

Комплексы физических упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной силы (формируют «мышечный корсет»), выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решаются задачи общей физической подготовленности занимающихся, а в связи с этим и их физического развития. **Упражнения специальной направленности** включают упражнения для формирования и закрепления осанки, профилактики плоскостопия, дыхательную гимнастику, пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз.

Комплексы физических упражнений специальной направленности содействуют той функции или системе организма занимающихся, на которую они направлены. Здесь используется большинство упражнений коррекционной и профилактической направленности.

**Основной формой** проведения является организованная

деятельность. **В структуру** любой организованной деятельности по физической культуре входят три части: подготовительная, основная и заключительная.

**В вводной части** 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. Это достигается с помощью строевых упражнений, специальных упражнений для согласования движений и музыки, различных видов ходьбы и бега, музыкальных игр, общеразвивающих упражнений и других средств, отвечающих задачам этой части урока. В процессе выполнения различных упражнений могут решаться и частные лечебнопрофилактические задачи.

Вводная часть, в зависимости от поставленных задач, занимает 3—5 минут от общего времени.

**Основная часть** занимает большую часть времени и длится 7—20 минут.

В ней решаются задачи общей и специальной направленности средствами танца, разучиваются специальные коррекционные упражнения, совершенствуется техника и стиль их выполнения, отрабатывается согласованность движений с музыкой.

В работе могут быть использованы как комплексы обще - развивающих упражнений определенной корректирующей направленности, серии танцевальных упражнений, так и целые композиции, то есть группы упражнений, объединенные единым смысловым значением и решающие определенные задачи. Структура основной части может изменяться в зависимости от:

- повторяемости упражнений, чередования их в различных исходных положениях (стоя, сидя, в упорах, лежа),
- направленности (на коррекцию позвоночника, стопы, равновесие, координацию движений и др.)
- отдельному воздействию на мышцы (рук, шеи, ног и т. д.).

Большая часть физической нагрузки приходится на основную часть урока, поэтому очень важно грамотно ее распределять.

**В заключительной части** решаются задачи восстановления сил организма детей после физической нагрузки. Занимает она 3—5 минут. Нагрузка здесь должна значительно снижаться за счет уменьшения количества упражнений, их повторяемости, характера и двигательных действий. К таким упражнениям можно отнести спокойную ходьбу, упражнения в растягивании и расслаблении мышц как отдельных звеньев тела, так и всего организма в положении стоя, сидя, лежа или в висах, элементы самомассажа тех мышц, на которые была направлена большая нагрузка, спокойные музыкальные игры или творческие задания, танцевальные движения малой интенсивности или импровизации.

Для успешного проведения занятий необходимо заранее подготовить инвентарь и оборудование, подбор музыкального материала и аппаратуры.

Элементы детского фитнеса можно применять в других формах организованной деятельности, таких как утренняя гимнастика, самостоятельное выполнение комплексов физических упражнений, использование отдельных упражнений, танцев в режиме дня.

В проведении кружковой работы используются разнообразные **методические приемы:**

- сюрпризный момент,
- беседы,
- объяснение,
- показ,
- упражнения,
- подвижные. малоподвижные и дидактические игры,
- самостоятельная и индивидуальная работа,
- выступления

Детям предоставляется больше свободы и самостоятельной творческой инициативы при доброжелательном и компетентном участии взрослых.

### 3. Список литературы

1. Антонов Ю.Е., Кузнецова М., Саулина Т. «Здоровый дошкольник. Социально- оздоровительные технологии 21 века.» М., Артии, 2001г.
2. Борисова М. «Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования». Учебно-методическое пособие. М., «Обруч», 2014г.
3. Волошина Л.Н. «Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников» 2013 г.
4. Волошина Л.Н. «Воспитание двигательной культуры дошкольников». Учебнометодическое пособие, Издательство АРКТИ, Москва 2005г
5. Волошина Л.Н. «Играйте на здоровья!» Физическое воспитание дошкольников 3-7 лет». Программа, методические рекомендации. ФГОС. 2014г.
6. Голицина Н.С. «Нетрадиционные занятия в детском саду». М., Скрипторий, 2004г.
7. Зимина В.Н. «Воспитание ребенка-дошкольника. Росинка. Расту здоровым.» М., Владос, 2004 г.
8. «Движения - мир творчества, воображения, фантазии ребенка.» Методическое пособие. Барнаул, 2006г.
9. Иванова Т.А. «Йога для детей» Порционная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. ФГОС. 2014г.
10. М.Ю.Картушина «Зеленый огонек здоровья». Методическое пособие для педагогов ДОУ. СПб, «Детство-пресс» 2004г.
11. Моргунова О.Н. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ». Воронеж. ЧП Лакоценин СС 2007г.
12. Моргунова О.Н. «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ». Воронеж, учитель, 2013 г.
13. Моргунова О.Н. «Планы - конспекты НОД 2-7 лет ДОУ. Физическая культура». Практическое пособие. Воронеж, учитель, 2013г.
14. Сулим Е.В. «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет». 2014г.
15. Сулим Е.В. «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет». 2014г.
16. Соломенникова Н.Н., Машина Т.Н. «Формирования двигательной сферы детей 3-7 лет. Фитбол-гимнастика. Конспекты занятий». 2013 г.
17. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес - Данс», учебное пособие СПб, «Детство-пресс» 2007г.

| Ме-<br>сяц | Название упражнения                             | Описание упражнения   | Место в<br>структуре    | Цель   |
|------------|---|---|-------------------------|--|
| Сентябрь   | Ходьба с остановками                            | Ходьба в обход, свободно размахивая руками (4 – 8 – 12 счётов); остановка с проверкой осанки (4 счёта).   | Вводная часть           | Формирование навыка правильной осанки.   |
|            | Дыхательное упражнение «Дыши спокойно»          | И.п. – стойка ноги врозь, глаза закрыть. Медленный вдох носом, пауза (кто сколько сможет), затем плавный выдох через нос. (5 – 10 раз)  | Вводная, основная часть | Увеличение подвижности грудной клетки.   |
|            | ОРУ «Потягушки»                                 | И.п. – лёжа на животе, руки вверх.<br>1-2 – тянуться по полу руками вверх, ногами вниз,<br>3-4 – и.п.   | Основная часть          | Укрепление мышц спины.   |
|            | ОРУ «Мы колено подтянули»                       | И.п. – лёжа на спине, ноги на стопах.<br>1 – согнуть правую ногу, подтягивая её руками к животу,<br>2 – и.п.,<br>3 – согнуть левую ногу, подтягивая её руками к животу  | Основная часть          | Укрепление мышц брюшного пресса.   |
|            | ОРУ «На носочках подрастает»                    | И.п. – узкая стойка ноги врозь, руки на пояс.<br>1-2 – стойка на носках,<br>2-3 – и.п.  | Основная часть          | Укрепление мышц свода стопы, развитие функции равновесия и координационных способностей. |
|            | Игровое упражнение Тише едешь — дальше будешь». | Дети стоят в шеренге, ведущий становится впереди них на некотором расстоянии.<br>Ведущий говорит: «Тише едешь — дальше будешь». В это время дети идут вперед. По сигналу ведущего: «Стоп», дети останавливаются и проверяют осанку                                  | Заключительная часть    | Формирование навыка осанки и функции равновесия.   |
| Октябрь    | Ходьба руки вперёд с остановками                | Ходьба в обход, руки вперёд (4 – 8 – 12 счётов); остановка, руки вниз, проверка осанки (4 счёта)  | Вводная часть           | Формирование навыка правильной осанки и функции равновесия.                              |
|            | Дыхательное упражнение «Воздушный шар»          | И.п. – стойка ноги врозь. Руки на нижней части рёбер. Медленный вдох через нос, руки ощущают распирающие грудной клетки. Выдох – грудная клетка медленно зажимается руками в нижней части рёбер. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными (6 – 10 раз). | Вводная, основная часть | Увеличение подвижности грудной клетки.   |
|            | ОРУ «Пешеходик»                                 | И.п. – лёжа на животе, руки вверх.<br>1 – приподнять правую ногу, левую руку и голову,<br>2 – и.п.<br>3 – приподнять левую ногу, правую руку и голову,<br>4 – и.п.  | Основная часть          | Укрепление мышц спины.   |



|        |   |  |                         |  |
|--------|---|--|-------------------------|--|
|        | <b>ОРУ «Колено согни, носок натяни»</b>                         | И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища.<br><b>вариант 1 (для старшей группы):</b><br>1 – согнуть правую ногу, носок от себя<br>2 – и.п.,<br>3 – согнуть левую ногу, носок от себя<br>4 – и.п.<br><b>вариант 1 (для подготовительной группы):</b><br>1 – согнуть правую ногу, носок от себя<br>2 – согнуть левую ногу, носок от себя<br>3 – правую ногу в и.п.,<br>4 – левую ногу в и.п. | Основная часть          | Укрепление мышц брюшного пресса.   |
|        | <b>ОРУ «Ставим ногу на носок»</b>                               | И.п. – узкая стойка ноги врозь, руки на пояс.<br>1-6 (10) - поочередное сгибание ног с опорой на носок.  | Основная часть          | Укрепление мышц свода стопы, развитие функции равновесия и координационных способностей. |
|        | <b>Игровое упражнение «Ходим в платочках»</b>                   | Дети строятся на определённые места на одной стороне зала, кладут на голову «платочки». Проверив правильность осанки, идут обычным шагом на противоположную сторону зала, сохраняя хорошую осанку и удерживая «платочек».  | Заключительная часть    | Формирование навыка правильной осанки и функции равновесия.                              |
| Ноябрь | <b>Ходьба руки в стороны с остановками</b>                      | Ходьба в обход, руки в стороны (4 – 8 – 12 счётов); остановка, руки вниз, проверка осанки (4 счёта)  | Вводная часть           | Формирование навыка правильной осанки и функции равновесия.                              |
|        | <b>Дыхательное упражнение «Воздушный шар поднимается вверх»</b> | И.п. – стойка ноги врозь. Вдох и выдох через нос со спокойным и плавным поднятием и опусканием плеч (4 – 8 раз).   | Вводная, основная часть | Увеличение подвижности грудной клетки.   |
|        | <b>ОРУ «Лодочка»</b>  | И.п. – лёжа на животе, руки вдоль туловища.<br>1- приподнять голову и плечевой пояс,<br>2-3 – держать,<br>4 – и.п.   | Основная часть          | Укрепление мышц спины.   |
|        | <b>ОРУ «Карандашики»</b>  | И.п. – лёжа на спине, ноги на стопах, руки вдоль туловища.<br>1 – выпрямить правую ногу,<br>2-3 – «рисовать» круг, 4 – и.п.<br>5-8 – тоже с левой ноги.  | Основная часть          | Укрепление мышц брюшного пресса.   |

|         |  |  |                         |  |
|---------|--|--|-------------------------|--|
| Декабрь | <b>ОРУ «Пяточка-носочек»</b>                         | И.п. – о.с., руки на пояс.<br>1 – праву вперёд на носок.<br>2 –на пятку,<br>3 –на носок, 4 – и.п.,<br>5-8 – тоже с левой.  | Основная часть          | Укрепление мышц свода стопы, развитие функции равновесия и координационных способностей. |
|         | <b>Игровое упражнение «Ходим в платочках-2»</b>      | Дети строятся в колонну по одному, кладут на голову «платочки». Проверив правильность осанки, идут по узкой дорожке, руки в стороны на противоположную сторону зала, сохраняя хорошую осанку и удерживая «платочек».   | Заключительная часть    | Формирование навыка правильной осанки и функции равновесия.                              |
|         | <b>Ходьба руки за голову с остановками</b>           | Ходьба в обход, руки за голову (4 – 8 – 12 счётов); остановка, руки вниз, проверка осанки (4 счёта)  | Вводная часть           | Формирование навыка правильной осанки.   |
|         | <b>Дыхательное упражнение «Радуга, обними меня!»</b> | И.п. – стойка ноги врозь. Вдох носом, руки в стороны; задержать дыхание на 3 – 4 секунды. Выдох – произносить звук «с», растягивая губы в улыбке, втягивая в себя живот и обнимая себя руками за плечи (3 – 4 раза).   | Вводная, основная часть | Увеличение подвижности грудной клетки.   |
|         | <b>ОРУ «Рыбка»</b>                                   | И.п. – лёжа на животе, руки вверх.<br><b>вариант 1 (для старшей группы):</b><br>1- приподнять голову и плечевой пояс,<br>2-3 – держать,<br>4 – и.п.<br><b>вариант 1 (для подготовительной группы):</b><br>1 – приподнять голову, плечевой пояс и ноги от пола,<br>2-3- держать,<br>4 – и.п.  | Основная часть          | Укрепление мышц спины.   |
|         | <b>ОРУ «Трамплин»</b>                                | И.п. – лёжа на спине, ноги на стопах, руки вдоль туловища.<br><b>вариант 1 (для старшей группы):</b><br>1 – выпрямить правую ногу, носок от себя,<br>2 – выпрямить правую ногу, носок от себя,<br>3 – согнуть правую ногу в и.п.,<br>4 – согнуть левую ногу в и.п.<br><b>вариант 1 (для подготовительной группы):</b><br>1 – выпрямить ноги,<br>2-3 – держать,<br>4 – и.п. | Основная часть          | Укрепление мышц брюшного пресса.   |

|         |   |  |                         |  |
|---------|---|--|-------------------------|--|
|         | <b>ОРУ «Приседаем-подростаем»</b>                       | И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки на пояс.<br>1 – полуприсед,<br>2 – и.п.,<br>3 – стойка на носках,<br>4 – и.п.   | Основная часть          | Укрепление мышц свода стопы, развитие функции равновесия и координационных способностей. |
|         | <b>Игровое упражнение «Ходим в платочках-3»</b>         | Дети строятся в колонну по одному, кладут на голову «платочки». Проверив правильность осанки, идут, перешагивая через барьеры высотой 5 см, руки на поясе.   | Заключительная часть    | Формирование навыка осанки и функции равновесия.   |
| Январь  | <b>Ходьба на носках с остановкой</b>                    | Ходьба в обход на носках, останавливаясь и опускаясь на полную стопу, проверяя осанку.   | Вводная часть           | Формирование навыка правильной осанки.   |
|         | <b>Дыхательное упражнение «Трубочка»</b>                | Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух. Сделать глотательное движение, пауза 2 – 5 секунд. Поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно (4 – 6 раз).  | Вводная, основная часть | Увеличение подвижности грудной клетки.   |
|         | <b>ОРУ «Звёздочка»</b>                                  | И.п. – лёжа на животе, руки и ноги в стороны.<br>1- приподняться,<br>2-3 – держать,<br>4 – и.п.  | Основная часть          | Укрепление мышц спины.   |
|         | <b>ОРУ «Точка-строчка»</b>                              | И.п. – лёжа на спине, ноги на стопах.:<br>1 – выпрямить ноги,<br>2 – ноги в стороны,<br>3 – ноги вместе,<br>4 – и.п.   | Основная часть          | Укрепление мышц брюшного пресса.   |
|         | <b>ОРУ «Поймай равновесие»</b>                          | И.п. – о.с.<br>1-2 – присед на носки колени в стороны, руки внешними дугами вверх (вперёд, в стороны),<br>3-4 – и.п.   | Основная часть          | Укрепление мышц свода стопы, развитие функции равновесия и координационных способностей. |
|         | <b>Игровое упражнение «Ходим в платочках-4»</b>         | Дети строятся в колонну по одному, кладут на голову «платочки». Проверив правильность осанки, идут, по узкой ограниченной опоре высотой 5 см <i>старшая группа</i> , 10 см – <i>подготовительная группа</i> , руки на поясе. | Заключительная часть    | Формирование навыка осанки и функции равновесия.   |
| Февраль | <b>Ходьба с высоким подниманием колена с остановкой</b> | Ходьба в обход с высоким подниманием колена, руки на пояс (4 – 8 счётов); осанка, руки вниз, проверка осанки (4 счёта).  | Вводная часть           | Формирование навыка правильной осанки.   |

|      |   |   |                         |  |
|------|---|---|-------------------------|--|
|      | <b>Дыхательное упражнение «Регулировщики»</b> | Стойка ноги врозь, правая рука вверх, левая в сторону. Вдох носом. Поменять положение рук с удлинённым выдохом, произнося звук «а»  | Вводная, основная часть | Увеличение подвижности грудной клетки.   |
|      | <b>ОРУ «Кошечка»</b>                          | И.п. – стойка на четвереньках.<br>1 – прогнуть спину (кошечка добрая),<br>2 – и.п.,<br>3 – выгнуть спину (кошечка злится),<br>4 – и.п.  | Основная часть          | Укрепление мышц спины.   |
|      | <b>ОРУ «Велосипед»</b>                        | И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища.<br>1- согнуть ноги на весу.<br>2-7(9) – ногами имитация езды на велосипеде,<br>8(10) – и.п.  | Основная часть          | Укрепление мышц брюшного пресса.   |
|      | <b>ОРУ «Маленький-большой»</b>                | И.п. – сед на пятках, руки на пояс.<br>1 – стока на коленях, упор на носки,<br>2 – и.п.   | Основная часть          | Укрепление мышц свода стопы, развитие функции равновесия и координационных способностей. |
|      | <b>Игровое упражнение «Пройди-не ошибись»</b> | Дети строятся на определённые места на одной стороне зала. Проверив правильность осанки, идут, ставя пятку к носку впереди стоящей ноги на противоположную сторону зала, сохраняя хорошую осанку. | Заключительная часть    | Формирование навыка осанки и функции равновесия.   |
| Март | <b>Ходьба в различном темпе с остановкой</b>  | Ходьба в обход в различном темпе (4 – 20 счётов); остановка с проверкой осанки.   | Вводная часть           | Формирование навыка правильной осанки.   |
|      | <b>Дыхательное упражнение «Каша кипит»</b>    | Стойка ноги врозь, одна рука лежит на груди, другая на животе. Вдох носом, втягивая живот. Выдох, втягивая живот и произнося «Ш-ш-ш...»   | Вводная, основная часть | Увеличение подвижности грудной клетки.   |
|      | <b>ОРУ «Кошечка потягивается»</b>             | И.п. – сед на пятках.<br>1-2 – руками потянуться по полу вперёд.<br>3-4 – и.п.  | Основная часть          | Укрепление мышц спины.   |
|      | <b>ОРУ «Горочка»</b>                          | И.п. – лёжа на спине, ноги на стопах, руки вдоль туловища.<br>1– поднять таз,<br>2-3 – держать, 4 – и.п.  | Основная часть          | Укрепление мышц брюшного пресса.   |

|        |  |  |                         |  |
|--------|--|--|-------------------------|--|
|        | <b>ОРУ «Цапля»</b>                                   | И.п. узкая стойка., руки на пояс.<br>1 – согнуть правую ногу вперёд носок от себя,<br>2 – носок на себя,<br>3 – носок от себя,<br>4 – и.п.,<br>5-8 – тоже с левой. | Основная часть          | Укрепление мышц свода стопы, развитие функции равновесия и координационных способностей. |
|        | <b>Игровое упражнение «Пройди-не ошибись-2»</b>      | Дети строятся в колонну по одному. Проверив правильность осанки, идут, ставя пятку к носку впереди стоящей ноги по намеченной линии, сохраняя хорошую осанку.      | Заключительная часть    | Формирование навыка осанки и функции равновесия.   |
| Апрель | <b>Ходьба приставными шагами боком с остановкой</b>  | Ходьба в обход боком приставным шагом руки на пояс; остановка с проверкой осанки. Повторить со сменой направления.   | Вводная часть           | Формирование навыка правильной осанки.   |
|        | <b>Дыхательное упражнение «Семафор»</b>              | Стойка ноги врозь. Вдох, поднимая руки в стороны. Выдох, медленно опуская руки вниз, произнося звук «С-с...»   | Вводная, основная часть | Увеличение подвижности грудной клетки.   |
|        | <b>ОРУ «Силачи»</b>                                  | И.п. – лёжа на животе, руки вверх.<br>1- приподнять плечевой пояс.<br>2- руки к плечам,<br>3 – руки вверх, 4 – и.п.  | Основная часть          | Укрепление мышц спины.   |
|        | <b>ОРУ «Змейка»</b>                                  | И.п. – лёжа на спине, руки вверх.<br>1-2 – тянуться по полу руками вверх, ногами вниз,<br>3-4 – и.п.   | Основная часть          | Укрепление мышц брюшного пресса.   |
|        | <b>ОРУ «Постоим мы на носках, а потом на пятках»</b> | И.п. – узкая стойка ноги врозь, руки на пояс.<br>вариант 1:<br>1 – стойка на носках,<br>2 – и.п.,<br>3 – стойка на пятках,<br>4 – и.п.                             | Основная часть          | Укрепление мышц свода стопы, развитие функции равновесия и координационных способностей. |

|     |   |  |                              |  |
|-----|---|--|------------------------------|--|
|     | <b>Игровое упражнение</b>                               | Дети свободно располагаются в зале. Где-то сидит или стоит «сова». Ведущий говорит: «День наступает, все оживает». Все играющие в спокойном темпе движутся по площадке, выполняя различные движения руками, имитируя полет бабочек, стрекоз. Ведущий произносит: «Ночь наступает, все замирает, сова вылетает». Все должны немедленно остановиться, принять правильную осанку. У кого плохая осанка, того «сова» отправляет в «дупло». | Заклю-<br>чительная<br>часть | Формирование навыка осанки и функции равновесия.   |
| Май | <b>Ходьба с остановкой и расслаблением</b>              | Ходьба, сохраняя хорошую осанку (4 – 8 – 12 счётов); остановка с расслаблением: опустить голову, плечи вперёд (4 счёта); выпрямиться: поднять голову, развернуть плечи.  | Вводная часть                | Формирование навыка правильной осанки.   |
|     | <b>Дыхательное упражнение «Семафор»</b>                 | Медленная ходьба по залу в обход. На вдох – поднять руки в стороны, Выдох – руки вниз, с длительным произношением звука «у-у-у...»   | Вводная, основная часть      | Увеличение подвижности грудной клетки.   |
|     | <b>ОРУ «Молоточки»</b>                                  | И.п. – лёжа на животе, руки вверх.<br>1 – приподнять плечевой пояс,<br>2-7(9) – поочерёдное постукивание кулаками по полу.<br>8(10) – и.п.   | Основная часть               | Укрепление мышц спины.   |
|     | <b>ОРУ «Брёвнышко»</b>                                  | И.п. – лёжа на спине, руки вверх.<br>1- перевернуться вправо на спину,<br>2- и.п.<br>3- перевернуться влево на спину, 4 – и.п.   | Основная часть               | Укрепление мышц брюшного пресса.   |
|     | <b>Игровые упражнения «Ловкие ноги»</b>                 | Дети сидят на полу по кругу, опираясь сзади руками, ноги вытянуты вперед, между стопами — мяч. Обхватив мяч стопами, перекалывают мяч в сторону, передавая его следующему.   | Основная часть               | Укрепление мышц свода стопы, развитие функции равновесия и координационных способностей. |
|     | <b>Игровое упражнение «Стойкие оловянные солдатики»</b> | Основная стойка. Дети принимают правильную осанку, закрывают глаза. Самоконтроль за осанкой (15-20 секунд)   | Заклю-<br>чительная<br>часть | Формирование навыка осанки и функции равновесия.   |

