

Департамент образования города Москвы
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Москвы «Школа № 1179»

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
протокол от «20» августа 2017 года
№ 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ Школа № 1179
И.В.Ромашина/
Приказ от «20» августа 2017г.
№ 474



**Дополнительная общеразвивающая программа
Спортивной секции «Фитнес для дошкольников»**

Направленность: физкультурно-спортивная

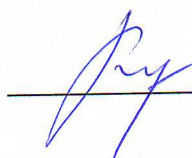
Уровень программы: ознакомительный

Возраст учащихся: 3-7 лет

Срок реализации программы: 1 год

**Педагог дополнительного образования
Сопина Татьяна Анатольевна**

**Согласовано
методист ДОД
/ Кириенко Г.Н./**



**Москва
2017/2018 учебный год**

Содержание программы

1. Пояснительная записка.....	3
2. Актуальность и новизна	4
2.1 Направленность программы	6
2.2 Цель и задачи программы	8
2.3 Структура программы	
2.4 Условия реализации программы	9
2.5 Форма подведения итогов	12
3. Учебно – тематический план.....	13
4. Содержание программы дополнительного образования	15
5. Методическое обеспечение программы	16
6. Планируемые результаты освоения программы	
7. Мониторинг достижения детьми планируемых результатов	17
8. Список используемой литературы	18
9. Приложение.....	19

1. Пояснительная записка

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечнососудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики: ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, пилатес, калланетика, суставная и дыхательная гимнастики, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайской гимнастики, йоги и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

Данными вопросами в области образовательных и инновационных технологий занимались: В.А. Бордовский, Л.С. Подымова, С.Д. Поляков, А.И. Пригожин, Г.К. Селевко, В.А. Слостёнин, А.П. Тряпицына и др. Научным исследованиям в области фитнеса в последнее время стало придаваться большее значение, некоторые аспекты можно встретить в работах отечественных и зарубежных авторов (В.Е. Борилкевич, 1998 -2006; Э.Т. Хоули, Б.Дон Френке, 2000; А.Г. Лукьяненко, 2001; А.В. Менхин, 2002; Е.Б. Мякинченко, 2003; В.И. Григорьев, 2005 - 2008; С.В. Савин, 2008 и др.)

В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей и подростков, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. **Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.**

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. Он содействует повышению не только двигательной, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора. Предлагаемая дополнительная общеразвивающая программа «Фитнес для дошкольников» имеет **физкультурно-спортивную направленность, ознакомительный уровень.** Программа рассчитана на 1 год.

2. Актуальность и новизна

Фитнес (англ. fitness, от глагола «to fit» - соответствовать, быть в хорошей форме) в более широком смысле - это общая физическая подготовленность организма человека.

Программа « Фитнес для дошкольников» представляет собой систему комплексных занятий, на основе методик детского фитнеса с использованием современных оздоровительных технологий:

- фитбол-аэробика;
- степ-аэробика;
- танцевальная аэробика;
- игровой стретчинг;
- элементы силового тренинга и суставной гимнастики.

Фитбол-аэробика, по сравнению с другими видами занятий аэробикой, дает уникальную возможность тренировки сердечно-сосудистой системы, повышения возможностей организма занимающихся. Так как мяч создает хорошую амортизацию, во время динамических упражнений осевая нагрузка на позвоночник менее интенсивна, чем при ходьбе. Работа идет в щадящем режиме, ударная нагрузка на суставы ног гораздо меньше, чем при других занятиях аэробикой, что снимает ограничения для людей, которые в силу избыточного веса или различных отклонений в здоровье не могут заниматься этими видами спорта. Комплексы фитбол-аэробики включают упражнения фитбол-гимнастики, базовые шаги классической и различные направления танцевальной аэробики.

Это практически единственный вид аэробики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный, слуховой и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

Занятия фитбол-гимнастикой вызывают большой интерес, как у детей, так и у взрослых. Они уникальны по своему физиологическому воздействию на организм. Яркий, большой мяч, музыкальное сопровождение и многообразие упражнений создают у детей положительный эмоциональный настрой.

За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча активизируются регенеративные процессы, улучшается кровообращение и микродинамика в межпозвонковых дисках, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов. Это позволяет использовать фитболы в период реабилитации после различных травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Эффект от упражнений сидя на мяче сходен с верховой ездой, положительное влияние которой описано Гиппократом. В специальной медицинской литературе езда описывается как один из методов лечения остеохондроза, сколиоза, заболеваний желудочно-кишечного тракта, ишемической болезни сердца, ожирения, простатита, неврастении. Покачивания в положении сидя на мяче, центрируют межпозвонковые диски, нормализуя в них обменные процессы, мобилизуя тонус

различных отделов позвоночника. Легкое покачивание на фитболе благотворно влияет на работу внутренних органов, улучшает отток лимфы и венозной крови, легочное кровообращение, способствует откашливанию при заболеваниях легких, нормализует перистальтику кишечника,

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений как предмет, тренажер или опора. Комплексы упражнений на мячах, в зависимости от поставленных задач и подбора средств, могут иметь различную направленность и сочетать гимнастические упражнения с мячом и на мяче в различных танцевальных стилях, создавая единую, законченную композицию танца на мяче. Мячи позволяют индивидуализировать лечебно-воспитательный процесс и корректировать имеющиеся нарушения осанки.

Предполагается, что освоение танцевальных комплексов поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию и коррекции его отдельных органов и систем, профилактике различных заболеваний.

Степ-аэробика - это ритмичные подъемы и спуски со специальной платформы (степ-платформы) под танцевальную музыку. Это один из самых простых и эффективных стилей в аэробике.

«Step» в переводе с английского языка буквально означает «шаг». В конце XX века Джина Миллер разработала новую методику – степ-аэробiku. Она приспособила его для своих ежедневных тренировок после перенесенной ею травмы колена. Первым тренажером, которым она воспользовалась для выздоровления, были ступеньки крыльца ее собственного дома. Джина так увлеклась движениями, в которых было множество элементов спуска и подъема, что не замечала, как пролетало время, и опомнилась только тогда, когда совсем выздоровела и приобрела свою прежнюю спортивную форму. Она на собственном опыте убедилась, что простейшие тренировки на ступеньках дали просто замечательные результаты. Воодушевившись полученными результатами, Джина Миллер решила превратить реабилитационную программу в новый вид фитнеса, который увлек миллионы людей, поддерживающих своё тело в тонусе. Со временем данная программа стала называться «степ-аэробика» и получила широкое распространение среди приверженцев здорового и активного образа жизни.

Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы занятия были более интересными и насыщенными, для детей подготавливают индивидуальные снаряды — степы.

Степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной — 25 см, длиной — 40 см, легкий и устойчивый спортивный снаряд.

Занятия степ-аэробикой обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение.

Танцевальная аэробика – вид спорта, который сочетает в себе элементы классической аэробики и различных направлений танца. Танцевальная аэробика –

это комплекс упражнений, которые выполняются под музыкальное сопровождение. Это направление фитнеса, является не только одним из наиболее действенных, но еще и весьма и весьма интересным.

В основе своей танцевальная аэробика представляет собой разновидность так называемой «низко ударной аэробики» средней интенсивности. Она не предполагает, что при выполнении упражнений будет использоваться специальное оборудование. Кроме того, в танцевальной аэробике нет упражнений, выполняемых на коврике в положении лежа, так как включает в себя элементы гимнастики, ритмических движений, благоприятно влияет на эмоциональную сферу – вырабатывает командный дух, взаимопонимание. Не имеет медицинских противопоказаний. Предполагает индивидуальный подход.

Упражнения **игрового стретчинга** охватывают все группы мышц, носят понятные детям названия (животных или имитационных действий) и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сказочном сценарии. Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное действие на весь организм. На занятии предлагается игра-сказка, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой форме физические упражнения. С подражания образу малыши познают технику спортивных и танцевальных движений и игр, развивают творческую и двигательную деятельность и память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание и т.д. Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движения, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц.

Суставная гимнастика – это комплекс упражнений, направленный на разработку всех суставов и мышц нашего тела. Суставная гимнастика развивает гибкость, делает организм ребенка сильным, закладывает основу для дальнейшего физического и духовного развития, укрепляет мышцы спины, живота, делает позвоночник более гибким, оздоравливает детский организм.

Мышечно-суставная гимнастика — это предварительный комплекс упражнений, который подготавливает организм и позволяет в дальнейшем легче освоить основные физические упражнения.

Силовой тренинг для детей способствует увеличению мышечной силы и выносливости ребенка и не предполагает поднятие тяжестей. Работа ведется в основном с собственным весом и использованием различного спортивного инвентаря в качестве утяжелителей (фитболы, бутылочки с песком и т.д.).

2.1. Направленность программы

Программа «Фитнес для дошкольников» предназначена для детей младшего и старшего дошкольного возраста и направлена на укрепление опорно-

двигательного аппарата, содействует оздоровлению различных функций и систем организма.

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

Направленность упражнений фитбол - гимнастики:

- укрепление мышц рук и плечевого пояса;
- укрепление мышц брюшного пресса;
- укрепление мышц спины и таза;
- укрепление мышц ног и свода стопы;
- увеличение гибкости и подвижности суставов;
- развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- формирование осанки;
- развитие ловкости и координации движений;
- развитие подвижности и музыкальности
- расслабление и релаксация;
- профилактика различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, внутренних органов.

Направленность упражнений степ -аэробики:

- формирование осанки, костно-мышечного корсета;
- развитие координации движений;
- укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной систем;
- формирование умения ритмически согласованно выполнять простые движения.

Направленность упражнений танцевальной аэробики:

- развитие творчества детей через музыкальное движение;
- увеличение объема двигательной активности детей в режиме дня;
- формирование навыков общения у детей в коллективной деятельности, командного духа, привычки к здоровому образу жизни;
- формирование у детей навыков деятельности в разновозрастной группе;
- определение места детей в группе посредством установления их амплуа, которое требует наличия специальных качеств;
- положительные эмоции от выступлений на публике.

Направленность упражнений силового тренинга:

- защита мышц и суставов ребенка от травм;
- повышение выносливости почти в любом виде спорта;
- укрепление костей;
- обеспечение нормального кровяного давления и уровня холестерина;
- повышение метаболизма;
- сохранение нормального веса;
- повышение чувства собственного достоинства и самооценки у ребенка;

2.2. Цель и задачи программы

Цель: Укрепить здоровье детей, путем формирования навыков правильной осанки и развития физических качеств.

Основная задача — укрепление здоровья ребенка, профилактика наиболее часто встречающихся заболеваний детского возраста и коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

К частным задачам относятся:

- оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- развитие и функциональное совершенствование органов дыхания кровообращения, сердечнососудистой, нервной систем организма,
- совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей.
- содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха памяти, внимания, умению согласовывать движения с музыкой;
- оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка;
- формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;
- содействие воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.

2.3. Структура программы

Программа «Фитнес для дошкольников» состоит из трех разделов:

I раздел включает: общие основы применения лечебно-профилактического танца, задачи, методы и средства, организация и проведение занятий.

II раздел представлен: комплексами танцевальных упражнений общеразвивающего воздействия. Это строевые и общеразвивающие упражнения, танцевальные упражнения при ходьбе, на месте и в передвижениях, беге и прыжках, суставная гимнастика. С целью снятия напряжения и раскрепощения различных мышечных групп разработаны упражнения на расслабление мышц и связок, дающие возможность применить приемы поглаживания, растирания, разминания и вибрации для снижения физической нагрузки и расслабления. Такие

приемы самомассажа, как «постукивания», можно использовать для мобилизации занимающихся к началу занятий или как отвлекающие упражнения.

В III разделе представлены упражнения и танцы специального воздействия. Это упражнения, направленные на формирование осанки, коррекцию и исправление дефектов позвоночника и стопы. Упражнения дыхательной гимнастики, развивающие и укрепляющие мышцы, способствующие правильному дыханию, танцевальные упражнения на больших гимнастических мячах-фитболах, степах, баланс-гимнастика.

2.4. Условия реализации программы

Условия реализации программного материала:

- кружковая работа **рассчитана на 1 год** (октябрь-май)
- **занятия проводятся** 1 раз в неделю не более 30 минут;
- **форма занятий** - групповая, подгрупповая.

При формировании групп необходимо учитывать:

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

Воспитатель по физической культуре, ведущий занятия, ознакомлен с медицинской картой каждого ребенка и ведет педагогический контроль над уровнем его физического развития и состоянием здоровья. Группа занимающихся средней наполняемости — от 10 до 15 человек, можно проводить занятия и малыми группами (по 4—5 человек), а также индивидуально. Организованная деятельность по дополнительному образованию «фитнес для дошкольников» проводится в спортивном зале, отвечающем всем гигиеническим требованиям (размеры зала, освещение, проветривание, покрытие пола, оборудование, инвентарь). Воспитатель по ФК ведет журнал посещаемости занятий, где отмечается весь объем учебного материала, педагогический и врачебный контроль и достижения самих занимающихся.

Основными средствами являются:

- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности без предметов;
- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности с предметами (мяч, гимнастическая палка, обруч и др.)
- физические упражнения на гимнастических снарядах (гимнастической скамейке, гимнастической стенке, фитболах, степах 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, фитбол-гимнастику, степ-аэробику, танцевальную аэробику, игровой стретчинг.

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

Основной формой проведения является организованная деятельность. В структуру любой организованной деятельности по физической культуре входят три части: подготовительная, основная и заключительная.

В подготовительной 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 урока. 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 занятия. В процессе выполнения различных упражнений могут решаться и частные лечебно-профилактические задачи.

Подготовительная часть, в зависимости от поставленных задач, занимает 7—10 минут от общего времени.

Основная часть занимает большую часть времени и длится 20—25 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 общеразвивающих упражнений определенной лечебной 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 занятия, поэтому очень важно грамотно ее распределять.

В заключительной части решаются задачи восстановления сил организма детей после физической нагрузки. Занимает она 5—7 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 композициях **фитбол-гимнастики, а также танцевальной аэробике** можно использовать следующие базовые (основные) шаги аэробики, которые хорошо адаптируются к специфике проведения упражнений сидя на мяче:

- March — марш — шаги на месте, вперед, назад, по диагонали и пр.
- Step-touch — приставной шаг вправо, влево, вперед, назад, с поворотами.
- Knee-up — подъем согнутой ноги, колено вверх.
- Lunge — выпад вперед, в сторону.
- Kick — выброс ноги вперед разгибая, ногу вперед, выполнить мах.
- Jack (jumpingjack) — прыжки ноги врозь-вместе, сидя на мяче.
- V-step — ходьба ноги врозь-вперед, ноги вместе -назад и другие.

Шаги, используемые в степ – аэробике:

- *March (марш)* – ходьба на месте.
- *Step (смен)* – шаг.
- *Basic step (бэсик смен)*. Шаг ногой вперед - назад. И. П. стоя на полу ноги вместе. 1-выполнить правой ногой шаг на степ, 2- левую ногу на степ при-ставить.3- шаг на пол правой ногой,4- левую приставить.
- *Step touch (смен тач)* – приставной шаг в сторону. И.П. стоя на полу ноги вместе.1- выполнить правой ногой шаг в сторону,2- левую приставить.3-левой ногой шаг в сторону,4-правую приставить.
- *V-step (ви-смен)* – шаг на степ ноги врозь, назад ноги вместе. На 4 счета. И. П. стоя на полу ноги вместе. 1-выполнить правой ногой шаг на правый край степа, 2- левую ногу поставить на левый край степа.3- шаг на пол правой ногой,4- левую приставить.
- *Toe touch (тоу тач)* – касание носком пола или степа. На каждый счет.

- *Mambo (мамбо)* – шаги на месте с переступанием вперед, назад. И. П. стоя на полу ноги вместе. 1-выполнить правой ногой шаг на степ, 2- левую ногу на полу переступающий шаг. 3- шаг на пол правой ногой, 4- левую приставить.
- *Open step (оупэн степ)* – открытый шаг. И.П. ноги шире бедер. 1- выполнить полу присед и поставить правую ногу на носок, 2- полу присед, поставить левую ногу на носок. На 4 счета.
- *Leg curl (лэг керл)* – «захлест» голени назад. 1- шаг правой ногой на степ, 2- левую ногу согнуть назад. 3- поставить левую ногу на пол. 4 - правую приставить.
- *Knee up (ни ап)* – «подъем колена вверх». 1- шаг правой ногой на степ, 2- левую ногу согнуть в колене и поднять вверх. 3- поставить левую на пол. 4- правую приставить.
- *Kick side (мах ногой в сторону ,вперед, назад)*. 1- шаг левой ногой на степ, 2- правую ногу выпрямить и сделать мах ногой. 3- поставить правую на пол. 4 - левую приставить.

2.5. Форма подведения итогов

- Мониторинг достижения детьми планируемых результатов
- Открытый показ организованной деятельности по дополнительному образованию для родителей и педагогов
- Участие в методических объединениях и мероприятиях различного уровня
- Видеоматериал
- Фотоотчет
- Интернет ресурсы

Работа с детьми

Гимнастические упражнения (разновидности ходьбы, прыжков, бега, ОРУ без предметов и с предметами).

Упражнения общеразвивающего воздействия:

- а) игровой стретчинг;
- б) суставная гимнастика;
- в) дыхательные упражнения;
- г) приемы массажа и самомассажа;
- д) упражнения на расслабление.

Упражнения специального воздействия:

- а) упражнения с мячом (броски, ведение мяча, упражнения в парах);
 - б) основные базовые шаги фитбол – аэробики;
 - в) упражнения на фитболах (комплексы упражнений с фитбол- мячами);
 - г) основные базовые шаги степ-аэробики (комплексы упражнений на стечах);
 - д) базовые элементы танцевальной аэробики (основные позиции рук и ног, движения ног, корпуса, махи и вращения, варианты прыжков)
- Подвижные игры и эстафеты.

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

(всего 32 часов)

Курс обучения: младшая группа (3-5 лет)

п/ п №	Название курса	Часы
1.	Вводное занятие. Знакомство с детьми: «Покажи, что ты умеешь?» Повторение техники безопасности.	30 мин.
2.	Аэробика сказочная	4,5 часа
3.	Подвижные и спортивные игры	На каждом занятии в течение года 3 часа
4.	Гимнастика спортивная	5 часа
5.	Гимнастика дыхательная	На каждом занятии в течение года 1 час
6.	Занятия с фитболом	5 часов
7.	Акробатика (элементы)	2 час
8.	Степ аэробика (элементы)	2 часа
9.	Ритмическая гимнастика	4 часа
10	Стрейчинг (хатха-йога)	5 часов
11	Разминка, пальчиковая гимнастика, заминка(самомассаж, релаксационные упражнения)	На каждом занятии в течение учебного года 1 час
Итого:		32 часа

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

(всего 32 часов)

Курс обучения: старшая группа (5-7 лет)

п/п №	Название курса	Часы
1.	Повторение техники безопасности	На каждом занятии в течение учебного года 30 мин.
2.	«Школа мяча»	4,5 часа
3.	Подвижные и спортивные игры	На каждом занятии в течение года 3 часа
4.	Гимнастика спортивная	5 часа
5.	Гимнастика дыхательная	На каждом занятии в течение года 1 час
6.	Занятия с фитболом	5 часов
7.	Акробатика (элементы)	2 час
8.	Степ аэробика (элементы)	2 часа
9.	Ритмическая гимнастика	4 часа
10.	Стрейчинг (хатха-йога)	5 часов
11.	Разминка, заминка(самомассаж, релаксационные упражнения)	На каждом занятии в течение учебного года 1 час
Итого:		32 часа

5. Методическое обеспечение программы

- спортивное оборудование: мячи большого диаметра «фитболы», мячи среднего и малого размера, скакалки, гантели, мягкие модули, степ – платформы, тренажеры;
- картотека комплексов упражнений общеразвивающего воздействия;
- картотека комплексов специального воздействия;
- аудиотека для музыкального сопровождения.

6. Планируемые результаты освоения программы дополнительного образования « Фитнес для дошкольников»

В конце учебного года обучения у воспитанника:

- сформирована правильная осанка;
- развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- наблюдается снижение заболеваемости детей, посещающих кружок;
- сформирован стойкий интерес к занятиям физической культурой;
- сформирован интерес к собственным достижениям;
- сформирована мотивация здорового образа жизни.

7. Мониторинг достижения детьми планируемых результатов

Показатели динамики формирования интегративного качества «Физически развитый, овладевший основными двигательными

№ п/п	ФИО ребенка	Ритмичность выполнения основных видов гимнастических упражнений	Сформированность выполнения связок ОРУ под музыку	Сформированность навыков владения фитболом	Сформированность навыков владения степом	Сформированность навыков владения базовыми основами танц. аэробики	Владение основными приемами дыхательной гимнастики, са-момассажа	Сформированность навыка выполнения упражнений суставной гимнастики и стретчинга

Мониторинг проводится 2 раза в год (декабрь, май). В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей) формирования и интегративного качества: высокому, среднему, низкому.

Высокий – выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) взрослого.

Средний – выполняет самостоятельно, при напоминании взрослого.

Низкий – выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные – в совместной со взрослым деятельности.

Используемая литература

1. Анисимова Т.Г. ,Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет. Волгоград, Учитель 2009 г.
2. Безруких М.М. Здоровьеформирующее физическое развитие. Двигательные программы для детей 5-6 лет. СПб, ВЛАДОС, 2001г.
3. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М., Скрипторий, 2004г.
4. Зимонина В.Н. Воспитание ребенка-дошкольника. Росинка. Расту здоровым. М., Владос, 2004 г.
5. Каштанова Г.В. .Мамаева Е.Г., Лечебная физкультура и массаж М.,Аркти,2007г.
6. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж. ЧП Лакоценин СС 2007г.
7. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. Воронеж, учитель, 2005г.
8. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду// Инструктор по физкультуре. 2009 №4.
9. Тимофеева, Т.Н. Черлидинг для дошкольников / Т.Н. Тимофеева, О.О. Тата-ринова, М.В. Соколова // Детский сад: теория и практика. – 2011. - № 10. – С. 68-75.
10. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду 5-7 лет. М.Гном и Д.,2003г.
11. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес - Данс», учебное пособие СПб, «Детство-пресс»2007г.
12. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г, «Са-Фи-Дансе», танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб, «Детство-пресс»2001г.
13. <http://secret-terpsihor.com.ua/2012-02-26-12-12-00.html>.
14. Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat
<http://www.dissercat.com/content/fitnes-v-sisteme-doshkolnogo-i-shkolnogo-fizkulturnogo-obrazovaniya#ixzz2kVSTfLSW>

ПРИЛОЖЕНИЕ

Дыхательная гимнастика по методу А.Н.Стрельниковой

Комплекс дыхательных упражнений

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики по методу А. Н. Стрельниковой состоит из 14 упражнений: 3 упражнения для головы; 4 упражнения для туловища; 4 упражнения для ног; 3 упражнения — на расслабление.

Упражнения для головы

- «Кошка» — повороты головой в стороны — вдох. И. П.—выдох.
- Например: 1 - поворот головы направо — вдох; 2-4 — поворот головы прямо - выдох.
- «Малый маятник» — наклоны головы вперед-назад — вдох. *И.П.— выдох.*
Например: 1 — наклон головы вперед — вдох, 2—4 — голову прямо — выдох и т. д.
- «Ушки» - наклоны головы в стороны — вдох. *И. П. - выдох.*
- Например: 1 — наклон головы вправо — вдох; 2—4 — голову прямо •— выдох.

Упражнения для туловища

- «Кошка» — повороты туловища в стороны с полуприседанием.
- Например: 1 — поворот туловища направо, «царапнуть пальцами» — вдох; 2—4 — туловище прямо — выдох.
- «Обнять плечи» — наклон туловища назад, обнимая плечи руками.
- Например: 1 — небольшой наклон назад, руки с крестно — на плечи — вдох; 2—4 — вы- прямиться — выдох.
- «Насос» — наклоны туловища вперед.
 - Например: 1 — наклон туловища вперед — вдох; 2—4 — выпрямиться — выдох.
- «Большой маятник» - сочетание упражнений «Обнять плечи» и «Насос».

Упражнения для ног

- «Полуприсяд» на левой вперед. Нужно сделать небольшой шаг левой ногой вперед, перенести на нее вес тела и, выполняя небольшие приседы на ноге, одновременно делать вдохи и сводить руки навстречу друг другу.
Например: 1 — с шагом полу присед на левой ноге вперед, руки с крестно перед собой — вдох; 2—4 — разогнуть левую ногу, локти в стороны — выдох.
- «Полуприсядь» на правой ноге вперед.
- «Полуприсядь» на левой ноге назад. Перенести вес тела на сзади стоящую ногу, выполнить полу приседы одновременно с вдохами.
- «Полуприсядь» на правой ноге сзади.

Упражнения на расслабление

- «Рок-н-ролл» — колени вперед. Поднять колено вперед и расслабленно опустить. Например: 1 — согнуть ногу вперед — вдох; 2—4 — разогнуть ногу в *И.П.* — выдох.
- То же, расслабленно забрасывая голень назад.
- «Шаги». Переступать с ноги на ногу на месте или ходить и выполнять дыхательные упражнения, постепенно замедляя темп шагов.

Например: 1 - шаг — выдох; 2—3 — пауза; 4 — вдох. Выполнять эту дыхательную гимнастику нужно два раза в день: утром до еды, вечером до еды или через \—1,5 часа после еды. Заниматься можно детям с 3—4 лет и далее без ограничений возраста. Рекомендуется никогда не бросать дыхательную гимнастику.

Методика глубокого дыхания К. П. Бутейко

«Часики». И.П.- стойка ноги врозь. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «Тик-так» на выдохе (10—12 раз).

«Трубач», И.П.- сидя на стуле, кисти рук сжаты и подняты вверх. Медленный выдох с громким произношением «ф-ф-ф-ф-ф» и опускание рук вниз, далее выполнить вдох (4—5 раз).

«Петух». И.П.— стойка ноги врозь, руки в стороны — вдох. Хлопать руками по бедрам и, выдыхая, произносить «Ку-ка-ре-ку» (5—6 раз).

«Паровоз». И.П.— стойка руки согнуты в локтях. Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «Чух-чух-чух-чух» на выдохе, и далее — вдох (20—30 сек).

«Насос». И.П.— основная стойка. Вдох (при выпрямлении) и выдох с одновременным наклоном туловища в сторону и произношением звука «С-С-С» (руки скользят вдоль туловища) (6—8 раз).

«Каша кипит». И.П. — сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая — на груди. Втягивая живот и набирая воздух в грудь — вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот — выдох. При выдохе громко произносить «Ш-Ш-Ш» (5—6 раз).

«Партизаны». И. П. — стойка, в руках палка (ружье). Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 6—8 шагов — медленный выдох с произнесением слова «Ти-ш-ш-ше»(1,5 мин).

«На турнике». И.П.— стойка, гимнастическая палка перед собой. Поднимаясь на носки, поднять палку вверх — вдох, опуститься в стойку, палку на лопатки — длительный выдох с произнесением звука «Ф-Ф-Ф-Ф-Ф» (3—4 раза).

«Гуси ищут». И.П.— стойка ноги врозь. Наклониться вперед с одновременным отведением рук в стороны-назад (в спине прогнуться, посмотреть вперед) — медленный выдох «Ш-Ш-Ш». Выпрямиться — вдох (5—6 раз).

«Ежик». И.П.— упор сидя сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди (груп-пировка), медленный выдох на звуке «Ф-Ф-Ф-Ф-Ф». Разогнуть ноги — вдох (4—5 раз).

«Шар лопнул». И. П.— стойка ноги врозь. Разведение рук в стороны — вдох. Хлопок перед собой — медленный выдох на звуке «Ш-Ш-Ш-Ш-Ш» (5—6 раз).

«Дровосек». И.П.— стойка ноги врозь. Поднять сцепленные руки вверх — вдох, опустить вниз — медленный выдох с произнесением «Ух-х-х» (5—6 раз).

«Маятник». И.П.— стойка ноги врозь, палка за спиной. Наклонять туловище в стороны. При наклоне — выдох с произношением «Т-у-у-у-х-х-х». Выпрямляясь — вдох (6—8 раз).

«Вырасти большой». И.П.— основная стойка. Поднимаясь на носки, потянуть руки вверх — вдох. Опуститься в И. П. — выдох.

Образные упражнения: «вдыхать аромат цветка»; «сдувать пух с одуванчика»; «дуть на свечу» («на снежинку»); «дуть на предмет» (в руке каждого занимающегося ленточка, все на нее дуют, у кого она будет дольше всех колыхаться); «сдувать с ладони травинку» и т. д.

Дыхательные упражнения, способствующие продолжительному выдоху. Подбираются образные упражнения, в которых на выдохе даются односложные слова, включающие определенные гласные или согласные. Наиболее удобными из гласных являются: «У» — ту-у-у-у — гудение паровоза; пфу-у-у-у-у — звук трубы; ау-у-у — заблудился и т. д. «А» — ка-а-а-а-р — ворона каркает; г-а-г-а-г-а — гуси; ква-а-а — лягушка и др. Из согласных звуков можно применить: «Ш» — Ш-Ш-Ш — шипение змеи, каша шипит; «Ж» — Ж-Ж-Ж — жук летит, пчела жужжит; «З» — З-З-З — комар звенит и др.

Упражнение на формирование правильной осанки.

«Солдатики»

И. П. Стоя, гимнастическая палка на лопатках или за спиной под руками, или руки за спину с захватом палки под локтями

Вступление

I—II части: *И. П.*

III часть: 1 — поднять плечи.

2 — опустить плечи.

3 — полу присед.

4 — встать.

5—8 — повторить движения счета 1-4.

IV часть: 1 — опустить голову.

2 — поднять голову, принять *И. П.*

3 — поворот головы направо,

4 — поворот головы, принять *И.П.*

5—6 — повторить движения счета 1—2.

7—8 — повторить движения счета 3—4 в другую сторону.

Тема.

I 1—4 — четыре шага на месте.

5—6 — приставной шаг влево.

7—8 — приставной шаг вправо.

II 1—4 — четыре шага на месте.

5 — поворот направо.

6 — приставить левую ногу к правой ноге

7—8 — повторить движения счета 5—6 налево.

III часть: 1—4—четыре шага на месте.

5 — полу присед на правой ноге, левую согнуть вперед

6 — встать, приставить левую ногу.

7—8 — повторить движения счета 5—6 на другой ноге.

IV часть: 1—4 — четыре шага на месте.

5 — встать на носки.

6 — принять *И. П.*

7—8 — повторить движения счета 5—6.

V—VIII части: Повторить упражнения частей I—IV, но I — приставной шаг начать вправо,

II — поворот налево (в другую сторону).

Вступление. Повторить упражнения вступления III и IV. **Тема.** Повторить упражнения темы I—IV.

Вступление. Повторить упражнения вступления III и IV. **Тема.** Повторить упражнения темы I—IV и III и IV.

Вступление. Повторить упражнения вступления III и IV. **Тема.** Повторить упражнения темы I—IV.

«Горошинки цветные»

Упражнение направлено на развитие подвижности (гибкости) различных суставов. Характер упражнения танцевальный, ритмичный.

Вступление

И.П.— основная стойка

I—II части: 1—16 — шестнадцать шагов на месте с хорошей отмашкой рук

III 1 — полу присед, носки врозь, руки согнуть вперед, предплечья в стороны

2 — встать, носки вместе, предплечья вперед.

3—4 — повторить движения счета 1—2.

5—8 — повторить движения счета 1—4.

IV 1 — полу присед, пятки врозь, руки согнуты вперед, локти в стороны

2 — встать пятки вместе, локти вниз.

3—4 — повторить движения счета 1—2.

5—8 — повторить движения счета 1—4, вставая.

V 1—4 — присесть, колени на каждый счет вправо, влево, вправо, влево, руки работают как при ходьбе.

5—8 — повторить движения счета 1—4, вставая.

VI 1—4 — в стойке на прямых ногах, поворот туловища на каждый счет вправо, влево, вправо, влево, руки в стороны, кисти кверху.

5—8 — повторить движения счета 1—4.

VII 1 — полу присед, руки на бедра, пальцы вперед, локти резко назад, прогнуться

2 — согнуться в полу приседе, локти резко вперед

3—4 — повторить движения счета 1—2.

5—8 — повторить движения счета 1—4.

VIII часть: 1 — встать, правое плечо вверх, левое плечо вниз, руки вниз, кисти вниз.

2 — правое плечо вверх, левое плечо вниз.

3 — левое плечо вверх, правое плечо вниз — «коромысло»

4 - левое плечо вверх, правое плечо вниз — «коромысло»

5—8 — повторить движения счета 1-4, принять *О.С.*

Первый куплет

I 1 — 2—в полу приседе колени вправо, два потряхивания кистями у левого бедра, руки полусогнуты.

3—4 — колени влево, два потряхивания кистями у правого бедра. 5—6 — колени вправо, два потряхивания кистями у левого плеча. 7—8 — колени влево, два потряхивания кистями у правого плеча.

II 1 — полу присед на левой, правую ногу, согнутую махом вперед- влево, отвести до касания локтя левой согнутой руки.

2 — правую ногу разогнуть в сторону на носок

3—4 — повторить движения счета 1—2.

5—8 — повторить движения счета 1—4.

III Повторить движения части II с другой ноги и руки, затем встать в основную стойку.

Припев

I часть: 1 — левую руку согнуть вперед, кисть вниз.

2 — правую руку согнуть вперед, кисть вниз

3— левую руку разогнуть вниз, кисть вверх.

4— правую руку разогнуть вниз, кисть вверх

5 — левую руку согнуть в сторону, кисть вниз.

6 — правую руку согнуть в сторону, кисть вниз.

7— левую руку разогнуть вниз, кисть вверх.

8— правую руку разогнуть вниз, кисть вверх

II 1—2 — два пружинистых сгибания левого колена с двумя касаниями кистями левого плеча, ладони вместе («лодочкой»).

3—4 — повторить движения 1—2, сгибая правым коленом, и касаясь кистями правого плеча.

5—6 — два пружинистых сгибания левой ноги с небольшим наклоном вперед и двумя касаниями кистями левого колена, ладони вместе.

7—8 — повторить движения 5—6, сгибая правую ногу и касаясь кистями правого колена. III—IV части: Повторить движения части 1—II.

Проигрыш. Повторить упражнения вступления, VII и VII части. **Второй куплет.** Повторить упражнения первого куплета.

Припев. Повторить упражнения припева.

Проигрыш. Повторить упражнения вступления, VII и VIII части.

Третий куплет. Повторить упражнения первого куплета.

Припев. Повторить упражнения припева и еще раз II часть.

Проигрыш. Повторить упражнения вступления VII и VIII частей два раза. В конце упражнения принять полу присед, полусогнутые руки в стороны, кисти кверху.

«Петухи запели»

Танцевально-образное упражнение с элементами самомассажа. Упражнение можно использовать для мобилизации детей в подготовительной части занятия, а также для развития выразительности и координации движений.

И. П.— сед на гимнастической скамейке (стуле).

Вступление

(выполняется без счета как импровизация)

- ✓ Сед с наклоном вперед, обхватив колени руками;
- ✓ выпрямиться, руки вверх, потянуться и руки расслабленно вниз;
- ✓ правую руку вверх, потянуться и расслабленно вниз;
- ✓ левую руку вверх, потянуться и расслабленно вниз;
- ✓ потереть кулачками глаза;
- ✓ взять нос в середину правой ладони и поворачивать его;
- ✓ взять нос в середину левой ладони и поворачивать его;
- ✓ растереть мочки ушей.

I 1—4 — четыре постукивания подушечками пальцев правой руки по левой руке от тыльной стороны кисти до плеча.

5—8 — левую руку поднять ладонью кверху, четыре постукивания подушечками пальцев правой руки по левой руке от плеча до ладони.

II часть: Повторить упражнения части I другой рукой по другой руке.

III часть: 1—4 — четыре хлопка в ладоши.

5—8 — четыре хлопка в ладоши, одна рука вверх, другая рука вниз.

IV часть: 1—4 — четыре постукивания подушечками пальцев рук по левой ноге с обеих сторон от бедра до стопы.

5—8 — повторить движения счета 1—4 в обратном направлении.

V часть: Повторить упражнения части IV по другой ноге.

Первый куплет

I часть: 1—4 — вставая, четыре шага вперед, руки согнуть перед грудью, кисти свободны, с четырьмя взмахами локтями вверх-вниз.

5 — приставить ногу с поворотом туловища налево и пружинистым полу приседом; руки согнуть вверх над головой ладонь в ладонь, пальцы в стороны («гребень петуха»).

6 — встать в основную стойку.

7—8 — повторить движения счета 5—6 с поворотом туловища направо.

II 1—4 — четыре шага вперед на свои места (или на месте), высоко поднимая колени с махом руками в стороны и вниз («петух»).

5 — приставить ногу с поворотом туловища налево и пружинистым полу приседом; руки согнуть над головой, предплечья с крестно, кисти в кулак («рога барана»).

6 — встать в основную стойку.

7—8 — повторить движения счета 5—6 с поворотом туловища направо от основного направления.

III часть: 1 — полу присед на левой ноге, правую согнуть вперед, стопа у колена левой но-ги, руки за спину ладонь на ладонь («уточка»).

2 — встать, руки в том же положении, в стойку руки за спину. 3 -4 — повторить движения счета 1 —2 на другой ноге.

5-8 — в полу приседе четыре полу наклона вправо, влево, вправо, влево; руки вниз округлены

IV 1 - 2 — пружинистый приставной шаг вправо с кругом кистью правой руки влево во-круг лица (« кошечка умывается»).

3 - 4 — повторить движения счета 1—2.

5 - 8 — повторить движения счета 1 —4 в другую сторону другой руки. V – VI Повторить упражнения частей III, IV еще раз

Припев

I «Кудах-тах-тах...»

1- 2 — с полуповоротом туловища налево, руки согнуть в стороны с двумя махами кистями.

3 - 4 — повторить движения счета 1 —2 с полуповоротом туловища направо от основного направления.

5 - 8 - лицом к основному направлению круговое движение руками кверху с вибрацией кистями.

II «Кукареку...»

1—2— полу присед прыжком с полуповоротом налево, с тремя хлопками ладонями сбоку о бедра.

3—4 — повторить движения счета 1—2 лицом к основному направлению.

6— полу присед на левой ноге, правую согнуть вперед стопа у колена левой ноги; руки в стороны-кверху, кисти вниз («петух стоит на одной ноге»),

7 - встать, приставить правую ногу, руки вниз.

III часть: Повторить упражнения части II, начиная счет 1—2 в другую сторону, счет 5 на другой ноге.

Проигрыш

I 1—8 — восемь постукиваний подушечками пальцев обеих рук по волосистой части головы с пружинистым приседаниями и полу приседами на каждый счет.

II 1—8 — восемь постукиваний подушечками пальцев обеих рук по плечам, ключицам, лопаткам, с пружинистыми полу приседами на каждый счет.

Второй куплет. Повторить упражнения первого куплета с I по IV в положении стоя.

Припев. Повторить упражнения припева.

Проигрыш

I 1—4 — четыре «гребковых» движения пальцами обеих рук по ребрам со спины, с пружинистыми полуприседаниями на каждый счет.

5—8 — четыре похлопывания по ягодицам, с пружинистыми полуприседаниями на каждый счет.

II часть: Повторить упражнения части I.

Третий куплет (без слов). Повторить упражнения первого куплета с I по IV в положении стоя.

Припев. Повторить упражнения припева с I по III и II, III еще раз.

Проигрыш

I—II 1—16 — поворот кругом, вперед на свои места, поднимая колени и ударами рук о бедра, сесть на гимнастическую скамейку (стул).

III – IV части: 16 счетов, повторить упражнения вступления I—II (постукивание подушечками пальцев по рукам).

V—VI части: 16 счетов, повторить упражнения вступления IV—V (постукивание подушечками пальцев по ногам).

VII часть: 1 —4 — четыре хлопка в ладоши, 5—8 — четыре хлопка в ладоши, одна рука вверх, другая рука вниз.

VIII часть: 1—4 — четыре расслабленных встряхивания кистями.

5—8 — четыре поворота плечами вправо-влево, вправо-влево, руки расслабленно вниз.

Упражнения на расслабление

«Медузы»

<p>Я лежу на спине, Как медуза на воде. Руки расслабляю, В воду опускаю, Ножками потрясу И усталость сниму.</p>	<p><i>Выполнение соответственно тексту.</i></p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------

« Шалтай-болтай»

<i>И. П.— стоя, руки расслабленно вниз.</i>	
Шалтай-болтай	<i>Свободные повороты туловища</i>
Сидел на стене,	<i>с расслабленными руками вниз.</i>
Шалтай-болтай	<i>Свободные махи руками.</i>
Свалился во сне.	

«Жаворонок»

Упражнение можно использовать в заключительной части занятия. Оно способствует расслаблению мышц, мягким и слитным движениям. Упражнение носит образный характер.

Первая часть

И.П.— основная стойка.

I 1—2 — приставной шаг вправо в стойку на носках, руки дугами наружу, в стороны-кверху.
3—4 — опуститься на всю стопу с вибрацией кистью, сгибание - разгибание — 4 раза
5—6 — круглый полу присед, руки расслабленно вниз с крестно
7—8 — руки расслаблены вниз в стороны.

II часть: Повторить упражнения части I, выпрямляясь и вставая с приставным шагом влево.

III часть: 1—2 — встать, выпрямиться, правую руку плавно поднять вверх.
3—4 — полу присед, левую руку плавно вверх, правую руку вниз.
5 — встать, руки влево.

Вторая часть

I часть: 1—2 — приставной шаг вправо с круговыми движениями рук книзу, вправо. 3—4 — пружинистый шаг вправо, руки дугами книзу-вправо.

5—6 — пружинистый полу присед, встать на левую ногу, правая в сторону на носок с расслабленным махом рук влево.

7—8 — повторить движения счета 5—6 в другую сторону.

II часть: Повторить упражнения части I с приставным шагом влево.

III часть: 1—4 — поворот направо на 360° переступанием на носках, руки в стороны и вправо.

5—6 — опуститься на всю стопу с поворотом туловища налево, руки расслабленно вниз.

7—8 — поворот туловища направо, руки расслабленно вниз.

IV часть: Повторить упражнения части III в другую сторону.

I 1—2 — приставной шаг с правой ноги вперед в стойку на носках, руки вперед, кверху

3—4 — опуститься на всю стопу, потряхивая кистью руки

5—6 — круглый полу присед, руки расслабленно вниз и назад.

7—8 — руки расслабленно вниз и вперед.

II часть: 1—2 — приставной шаг с левой ноги назад в стойку на носках, руки назад-книзу.

3—4 — опуститься на всю стопу, потряхивая кистью руки.

5—6 — круглый полу присед, руки расслабленно вниз и вперед.

7—8 — руки расслабленно вниз и назад.

III часть: 1—2 — упор, стоя на левом колене

3—4 — упор, стоя на коленях

5—6 — сед на коленях с упором на предплечья спереди

7—8 — расслабиться в этом положении.

IV 1—2 — с небольшим поворотом туловища направо, правую руку в сторону с вибрацией кистью.

3—4 — принять *И. П.*, затем повторить движения счета 5—6 части

III. 5—8 — повторить движения счета 1—4 с другой руки.

I часть: 1—2 — стойка на коленях, руки вверх

3—4 — удерживать это положение.

5—8 — по сегментное расслабление рук.

II часть: 1 — 2 — упор, стоя на коленях.

3—4 — упор, стоя на правом колене.

5—8 — через упор присев встать в основную стойку.

Первая часть. Повторить упражнения первой части.

Вторая часть. Повторить упражнения второй части (I — полностью, I — части I, II).

Третья часть. Повторить упражнения первой части I и II, затем встать в основную стойку.

«Ладушки» (фитбол)

Образное упражнение, включающее обязательные элементы соревнования для дошкольников. II. П.— сидя на мяче, ноги согнуты врозь, стопы на полу, руки на коленях

Вступление

I 1—8 —восемь пружинистых покачиваний, сидя на мяче

II часть: 1—4 — четыре пружинистых покачивания.

5 — левая рука к правому плечу

6 - правая рука к левому плечу.

7 - руки согнуты в стороны, кисти кверху,

8 - плечи вверх («удивиться») и вниз

III – IV Повторить части I—II.

V 1 – 3 - три акцентированных шага вперед с хорошей отмашкой рук

4 - приставить ногу, левый указательный палец прижать к губам («молчок»), правую руку за спину

5 -8 - повторить счет 1—4, выполняя шаги назад, прижать к губам правый указательный палец.

VI часть: 1 - прыжок, ноги согнутые врозь, стопы на полу, руки на пояс.

1 - ноги вместе прыжком.

3– 4 - повторить счет 1—2.

5 - наклон вправо, руки согнуты вперед, локти вниз, ладонями от себя.

6 - наклон влево,

7 – 8 - повторить счет 5—6.

VII – VIII части: Повторить части V—VI.

Первый куплет

I часть: 1 – 2 - приставной шаг влево, руки на пояс.

3 – 4 - приставной шаг вправо.

5 – 8 - повторить счет 1—4.

II 1 – 4 - «V-степ» с левой ноги, правая рука согнута вперед, предплечье вверх, указательный палец вверх, остальные в кулак («погрозить»), левая рука на пояс

5 - прыжком ноги согнуты вместе, руки на пояс.

6 - прыжком ноги согнуты врозь, стопы на полу.

III 1-2 - толчком ноги оторвать от пола и согнуть вперед, руки согнуты в стороны, кисти вниз («волк»)

3- 8 - ноги опустить в *И. П.* (сидя на мяче, ноги согнуты врозь, стопы на полу). III часть: «Ладушки».

1 — хлопок по бедрам (правая рука по правому бедру, левая рука по левому бедру).

2 — хлопок по бедрам, руки с крестно

3 — повторить счет 1.

4 — хлопок перед собой.

5—8 — повторить счет 1—4.

IV 1 — с наклоном вправо правую ногу разогнуть в сторону, пятка на полу, руки в стороны

2 — выпрямиться, приставить правую ногу, руки на пояс.

3—4 — повторить счет 1—2 в другую сторону.

5—8 — повторить счет 1—4.

V 1—4 — шагая вперед, перейти в положение лежа спиной на мяче, руки перед грудью, ладонями к себе.

5—6 — поднять туловище вперед, руки в стороны («поднимание туловища»)

7—8 — опустить туловище на мяч, руки на грудь, ладони к себе.

VI 1—4 — повторить часть V, счет 5—8 («поднимание туловища»),

5—8 — шагая назад, перейти в положение сидя на мяче, ноги согнуты врозь, стопы на полу.

Пауза

1—4 — отталкиваясь ногами, выполнить прокат сидя на мяче вправо и сесть на левое бедро, ноги согнуты справа, стопы на полу, правую руку согнуть к правому уху («прислу-шаться»)

5—8 — прокатываться, сидя на мяче влево, левую руку согнуть к левому уху. **Проигрыш.** Повторить упражнения вступления V—VI.

Второй куплет

I часть: 1—8 — встать с опорой левой рукой о мяч, обойти мяч слева, встать за ним лицом к основному направлению и присесть

II 1—4 - перекатить мяч руками вправо по полу, указательным пальцем левой руки «погрозить» влево-вправо («не пойду»)

5—8 — повторить счет 1—4 в другую сторону и с другой руки.

III 1—4 — прокатом мяча вперед перейти в положение упора лежа животом на мяче 5—6 — согнуть руки 7—8 — разогнуть руки.

IV часть: 1—4 — повторить часть III, счет 5—8.

5—6 — перекатом назад на животе перейти в упор присев за мячом. 7—8 — встать, мяч в руках перед грудью

V часть: 1—4 — четыре удара мячом об пол.

5—8 — поднимая мяч, выполнять наклоны мяча вправо -влево, поставить его на голову.

] V 1—4 — поворот, шагая вправо на 360°.

5—8 — поворот, шагая влево на 360°.

VII 1—4 — опустить мяч на пол перед собой.

5—8 — обойти мяч справа (правая рука на мяче) и сесть на него в *И. П.*

Проигрыш Повторить упражнения вступления I—II, V—VI

Третий куплет

I—IV часть: Повторить упражнения первого куплета I—IV.

V—VI части: Повторить упражнения III—IV первого куплета («ладушки»).

VII 1—8—сидя на мяче, поворот на четырех приставных шагах на 360°

VIII часть: 1—4 — повторить упражнения IV первого куплета, счет 1—4.

5—6 —погладить живот по кругу правой рукой, левая рука на пояс

7—8 — повторить счет 5—6 с другой руки.

IX—X части: Повторить части VII—VIII в другую сторону.

Массаж и самомассаж

«Разотру ладошки сильно»

Разотру ладошки сильно, Каждый пальчик покручу, Поздороваясь с ним сильно И вытягивать начну.	<i>Растирание ладоней; захватить каждый пальчик у основания и выкручивающим движением дойти до ногтевой фаланги.</i>
Затем руки я помою,	<i>«Моют» руки.</i>
Пальчик в пальчик я вложу, На замочек их закрою И тепло поберегу.	<i>Пальцы в «замок».</i>
Выпущу я пальчики, Пусть бегут как зайчики.	<i>Пальцы расцепить и перебирать ими.</i>

Игромассаж

Игра! Веселая игра!
Игрой довольна детвора.
Эй, кто стоит там в стороне?
Скорей сюда, скорей ко мне!
А ну быстрее, лови кураж,
Ведь впереди у нас массаж!

Поглаживание и растирание отдельно каждого пальчика, тыльной стороны ладони, лучезапястного сустава, самомассаж левой руки правой и наоборот. Растирание ладоней друг о друга. Встряхивание кистей рук.

Упражнения игрового стретчинга

1. Растягивание позвоночника вверх (помогает всему телу двигаться свободно и естественно).

«**Деревце**» Его весной и летом мы видели одетым.

А осенью с бедняжки сорвали все рубашки,
Но зимние метели в меха его одели.

Исходное положение (И.П): основная стойка, пятки вместе, носки слегка разведены, руки опущены вдоль туловища.

- 1 – напрячь мышцы передней поверхности бедра, подтянуть вверх коленные чашечки;
- 2 – напрячь ягодичные мышцы;
- 3 – напрячь мышцы брюшного пресса;
- 4 – поднять грудную клетку – растягиваются мышцы спины в стороны от позвоночника;
- 5 – вытянуть шею вверх, не поднимая и не опуская подбородок;
- 6 – поднять прямые руки над головой;
- 7-8 – опустить руки, расслабиться.

2. Растягивание в стороны (уменьшает нагрузку на нижний отдел позвоночника, укрепляет мышцы спины, развивает подвижность тазобедренных суставов и плечевых суставов)

«**Звездочка**» В небе звездочки мигают,
Звездам весело мигать!
В телескоп считаем звезды:
Раз, два, три, четыре, пять....

И.П. – Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

- 1 – вытянуть руки в стороны, ладонями вниз; Вдох – плечи не поднимать, грудную клетку «раскрыть», голова прямо;
- 2 – руки опустить (выдох (расслабиться)).

3. Боковое растягивание (помогает сохранить гибкость позвоночника и подвижность тазобедренных суставов).

«**Солнышко**»
Солнышко, ведрышко,
Выгляни в окошко!
Твои детки плачут,
По камушкам скачут.

И.П. – Ноги на ширине плеч, левая (правая) стопа развернута наружу,

Левая (правая) пятка находятся на одной прямой со сводом правой (левой) стопы, руки в стороны.

1 – на выдохе наклониться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола (столы), правая (левая) рука вытянута вверх;

2 – и.п.

4. Растягивание к центру (упражнения оказывают воздействие, противоположное растягиванию в стороны, поэтому упражнения на растягивание в стороны и к центру необходимо осваивать и выполнять вместе, одно за другим. Они помогают успокоиться, сосредоточиться, развивают подвижность тазобедренных суставов, статическое равновесие, вестибулярный аппарат)

«Волна» по морю идет, идет,
а до берега дойдет – тут и пропадет.

И.П. – лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1 – на выдохе согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу, вытянутая левая нога на полу. Следить за тем, чтобы нижняя часть спины была прижата к полу;

2 – и.п.

5. Наклон вперед (эти упражнения, если они выполнены правильно, благотворно действуют на нижние отделы позвоночника. Растягивание поможет сделать мышцы бедер более эластичными.)

«Слоник» Он крупнее всех на суше, у него как флаги уши,
Хобот как трубопровод, как амбар большой живот,
Ноги как колонны, средний вес – три тонны.
И огромен и силен, но добрее мышцы он.

И.П. – широкая стойка, пальцы ног направлены вперед, ладони согнутых в локтях рук положить на бедра, вытянуть весь позвоночник вверх, наклониться вперед до полного касания руками пола, следить за тем, чтобы пятки не отрывались от пола, спина оставалась прямой, ладони лежали на полу на ширине плеч;

2 – и.п.

Упражнения игрового стретчинга без музыкального сопровождения
«Зернышко»

Разминочное упражнение, которое подготавливает позвоночник детей к дальнейшей нагрузке.

Детям надо сесть на корточки, ноги поставить вместе, при этом пятки должны касаться пола. Пальцы рук следует сцепить в замочек и не спеша вытянуть впереди себя, опустив вниз. Немножко наклонить туловище, а голову опустить.

На счет раз – ребятам надо медленно подниматься и выпрямлять ноги, туловище должно оставаться в наклонном положении. Затем нужно в одно время выпрямить туловище и поднять прямые ручки вверх, и развернуть ладони (обязательно следить за тем, чтобы пятки не отрывались от пола).

На счет два – дети должны развести руки в стороны и опустить вниз, принять исходное положение.

Ходьба

Такое упражнение стретчинг делает суставы ног более подвижными, оно эффективно в плане профилактики развития плоскостопия, а также улучшает осанку.

Дети должны сесть на пол и принять «позу угла»: спинка прямая, ноги лежат вместе на полу, носочки вытянуты. Чтобы делать необходимые движения, руки надо отвести за спину и сделать высокий упор сзади. Затем под ритмичную музыку нужно по очереди тянуть на себя носочки ног, дышать при этом можно произвольно.

«Бабочка»

Способствует усилению внутриполостному давлению, а значит, воздействует на органы брюшной полости. Помимо этого идет стимуляция действий подкожных нервов.

Дети садятся в позицию «прямого угла», но ноги уже согнуты в коленях, стопы сведены вместе. Затем колени разводятся в стороны, а стопы ног обхватываются руками, спина должна быть прямой. Нужно как можно ниже опустить колени и в таком положении задержаться на некоторое время, и вернуться в прежнюю позицию. Движения должны быть динамичными, дыхание при выполнении произвольное.

«Змея»

Это упражнение стретчинга направлено на растяжку прямых мышц брюшного пресса, способствует повышению внутриполостного давления, в результате чего, повышается приток крови. Это дает возможность в наибольшей степени обогатить все органы питательными веществами и кислородом. Выполняемые движения помогают побороть скованность и деформацию позвоночника. Очень полезны они для миндалин: отгибание головы во время упражнения увеличивает поступление к ним крови, что делает их более устойчивыми к простудным заболеваниям, ангине.

Детям нужно лечь животом на пол, ноги свести вместе, а руками в области груди опереться в пол. Затем в достаточно медленном темпе «сделать змейку»: подняться на руках, затем поднять голову, и только после этого подать вперед грудь, живот должен лежать на полу. В таком положении ребенок должен прогнуться,

насколько сможет, запрокинув немного назад голову и зафиксировать позицию. Возвращаться в исходное положение надо медленно. Вдох важно делать в первой фазе упражнения, а выдох на второй.

«Велосипед»

Идет работа с поджелудочной железой, очищаются и восстанавливаются органы пищеварения.

Дети, лежа на спине, отводят руки за голову. С оттянутыми носочками надо оторвать ноги от пола и динамично симитировать езду на велосипеде.

«Неваляшка»

Развивает координацию движений. Дети лёжа на спине, вытянув руки и ноги, перекатываются то на правый, то на левый бок.

«Фасолинки»

Развивает координацию движений в пространстве. Дети лёжа на спине, вытянув руки и ноги, перекатываются на один бок, на живот, на другой бок, передвигаясь по полу, как фасолинки.

«Лодка»

Развивает вестибулярный аппарат. Дети сидят на полу, согнув ноги и разведя их в разные стороны, перекатываясь то на правое, то на левое бедро, имитируя движения лодки.

«Дождик»

Развивает чувство ритма. Дети сидят на полу, потихоньку начиная стучать кулачками и пяточками об пол, постепенно увеличивая темп, имитируя нарастающий шум дождя.

«Большие и маленькие дома»

Дети лежат на спине, подняв руки за голову, тянут руки в одну сторону, руки в другую, имитируя большие дома, затем подтянув к себе согнутые в коленях ноги, имитируют маленькие дома.

Растяжка должна выполняться симметрично, для обеих сторон туловища. Не интенсивность, а систематичность упражнений – вот ключ к успеху при занятиях стретчингом.

