

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 444»  
(МБДОУ «Детский сад № 444»)

ПРИНЯТА  
на заседании  
Педагогического совета  
МБДОУ «Детский сад № 444»  
протокол от 30.09.2016 № 3



УТВЕРЖДАЮ  
заведующий  
МБДОУ «Детский сад № 444»  
С.С.Погосова  
приказ от 30.09.2016 № 61

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА –  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**группа оздоровительной гимнастики "Крепышок"  
для детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста (3-7 лет)**

Авторы: воспитатель  
МБДОУ «Детский сад № 444»  
Сергеева Елена Сергеевна

заместитель заведующего  
по воспитательной  
и методической работе  
МБДОУ «Детский сад № 444»  
Кучина Екатерина Андреевна

город Нижний Новгород, 2016 год

## Содержание

	с.
Пояснительная записка	3
Учебно-тематический план Программы	22
Содержание Программы	23
Методическое обеспечение Программы	27
Список литературы	34

*Если нельзя вырастить ребенка,  
чтобы он совсем не болел, то, во всяком случае,  
поддерживать у него высокий уровень здоровья  
вполне возможно.  
Н.М.Амосов*

### **Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная программа дошкольного образования группы оздоровительной гимнастики "Крепышок" (фитнес в детском саду) (далее – Программа) является программой физкультурно-оздоровительной направленности.

#### **Новизна Программы:**

В отличие от содержания основной образовательной программы дошкольного образования МБДОУ «Детский сад № 444» в рамках решения физкультурно-оздоровительных задач данная Программа отличается тем, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ-аэробике, а также, аэробики на фитболах и элементы стретчинга. Проводятся дополнительные комплексы суставной гимнастики и самомассажа. Т.о. Программа включает фитнес-технологии.

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

Фитнес предполагает наряду с традиционными занятиями физической культурой и профилактическими мерами формирование индивидуального стиля жизни и воспитание активной жизненной позиции, отражающей взгляд на здоровье как на ценность.

По мнению Л.Д.Морозовой (к.п.н., доцент Московского гуманитарного педагогического института) фитнес сегодня представляет собой:

- отражение потребности нации в поиске эффективных средств здоровьесбережения и развития двигательных способностей детей на основе формирования у них потребности в движении и интереса к занятию спортом;

- своеобразный вектор развития массовой оздоровительной физической культуры – новое общенациональное явление, включающее социально-экономический, культурный и духовный аспекты.

Алямовская В.Г. считает, что дети дошкольного возраста должны заниматься фитнесом только в аэробном режиме.

**Аэробика** – это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. У детей, занимающихся оздоровительной аэробикой, повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, сформировать красивую фигуру, быть здоровым и бодрым).

**Степ-аэробика** – это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ-платформе.

Степ-аэробика используется для профилактики заболеваний, которые вызваны гиподинамией, т.е. недостатком движений. Она развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы.

**Фитбол-аэробика** 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. Занятия, сидя на мяче, сходны с верховой ездой, положительное влияние которой описано Гиппократом. Покачивания в положении сидя на мяче, центрируют межпозвоночные диски, нормализуя в них обменные процессы, мобилизуя тонус различных отделов позвоночника, благотворно влияют на работу внутренних органов, улучшают отток лимфы и венозной крови, легочное кровообращение, способствуют откашливанию при заболеваниях легких, нормализуют перистальтику кишечника.

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

Комплексы фитбол-аэробики включают упражнения фитбол-гимнастики, базовые шаги классического танца и различные направления танцевальной аэробики.

**Стретчинг** – это своеобразная творческая деятельность, во время выполнения которой дети живут в импровизированном мире образов. Эффективность различных подражательных движений заключается в том, что с помощью образов осуществляется частая смена двигательной деятельности с большим разнообразием движений из различных исходных положений, что дает равномерную физическую нагрузку на все группы мышц. **Игровой стретчинг** подразумевает систему статических растяжек. При совершении любого движения, будь то глубокий вдох или перегибы корпуса, происходит растяжка. А гибкость тела – это молодость и здоровье, которые необходимо беречь с детского возраста. Упражнения стретчинга возникли на базе лечебной физкультуры. Они доступны всем, поскольку для их выполнения спортивные тренажеры не требуются. Их можно выполнять индивидуально или группами.

**Суставная гимнастика (часть хатха-йоги)** – это комплекс упражнений, направленных на разработку всех суставов и мышц тела. Выполнение упражнений этой гимнастики требует не слишком много времени, но упражнения отличаются высокой эффективностью: именно при помощи мышечно-суставной гимнастики происходит подготовка организма к интенсивным физическим нагрузкам.

Этот комплекс развивает гибкость, делает тело человека сильным, красивым, закладывает основу для дальнейшего физического и духовного развития. Гимнастика дает необходимую дневную мышечную нагрузку, укрепляет мышцы спины, живота, убирает излишние жировые отложения, разрабатывает и укрепляет суставы, освобождает их от отложения солей, стимулирует выработку межсуставной жидкости, делает позвоночник более гибким, оздоравливает нервную систему, регулирует работу щитовидной железы.

Кроме того, гимнастика дает и психологический эффект: повышает активность, дает прилив бодрости, устраняет хандру и меланхолию, повышает настроение. Регулярные занятия мышечно-суставной гимнастикой воспитывают волю и уверенность в себе.

Упражнения суставной гимнастики выполняются в комплексе с упражнениями на растягивание и гимнастики потягиваний.

*Гимнастика потягиваний* тонизирует тело, разогревает мышцы, проводит чистку клеток и омолаживание тканей.

*Пальчиковая гимнастика* как разновидность суставной гимнастики – упражнения на работу мышц пальцев рук, упражнения на подвижность суставов.

**Самомассаж** для детей – точечный, игровой, в стихах, с использованием массажных мячиков, деталей конструктора, карандашей и даже бумаги – прекрасный способ расслабить мышцы и избавиться от нервно-эмоционального напряжения в забавной игровой форме.

Для того чтобы выработать у детей хорошую привычку делать массаж регулярно, он не должен быть для них утомительным. Процесс самомассажа должен быть для детей в удовольствие, не причинять болевых ощущений, вызывать положительные эмоции, а его элементы и последовательность их выполнения должны легко запоминаться. Игровой самомассаж служит для детей хорошей тренировкой образного мышления, тренирует их память, помогает быстро и легко запомнить стихи и песни, способствует укреплению умственного и физического здоровья.

Точечный самомассаж для детей выполняется путем нажатия подушечками пальцев на кожу и мышцы в местах расположения энергетически активных точек. Этот вид массажа может служить расслабляющим или же возбуждающим средством, при использовании в комплексе оказывает на организм ребенка положительный эффект. Используется он в основном для нормализации нервных процессов и чаще всего это самомассаж подошв и пальцев ног, кистей рук, головы и лица. Нужно научить детей не давить при массаже со всех сил, а нажимать аккуратно.

Оптимальное сочетание данных упражнений в ходе занятий позволяет решать не только задачи по физическому воспитанию и развитию, но и оздоровлению детей дошкольного возраста.

Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

### **Актуальность Программы:**

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Научные исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают "двигательный дефицит". В результате снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы.

Многие ученые (И.С.Красикова, И.В.Евдокимова, Т.А.Милюкова) отмечают, что на протяжении последних десятилетий в нашей стране сложилась тревожная тенденция ухудшения физического развития и состояния здоровья всего населения, в том числе детей.

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, координации движений, деятельности органов дыхания. У детей снижена сопротивляемость организма к различного рода заболеваниям. И в наше время весьма актуальной проблемой становится поиск эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как оптимально мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Поэтому физическое воспитание особенно важно именно в этот возрастной период.

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

В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. У значительной части детей отмечается неудовлетворенность традиционными занятиями физической культурой, снижение интереса к занятиям. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей, 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.

Также основанием для разработки Программы явился запрос со стороны родителей воспитанников детского сада на предоставление дополнительных образовательных услуг, на углубление работы по оздоровлению детей, на развитие индивидуальных особенностей и склонностей детей, на полноценное проживание ребенком периода дошкольного детства и как результат – успешную подготовку детей к началу обучения в школе.

### **Педагогическая целесообразность Программы:**

Здоровье ребенка зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социальных, гигиенических, климатических условий, а именно:

- наследственность;
- неблагоприятная экологическая обстановка;
- "электронно-лучевое" облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, просмотр видеофильмов, постоянно звучащая рок-музыка);
- образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья);
- *характер педагогических воздействий.*

Различные оздоровительные системы и комплексы упражнений имеют относительно узкую направленность воздействия на функции организма. Так, например, аэробика развивает преимущественно сердечно-сосудистую систему, стретчинг, суставная гимнастика – гибкость и подвижность в суставах и т.д.

Целью же идеальной оздоровительной системы должно быть всестороннее гармоничное развитие функций организма как необходимое условие здоровья. Поэтому, создавая систему оздоровительного фитнеса, мы использовали из существующих оздоровительных программ наиболее эффективные и разнообразные методы и средства, всесторонне воздействующие на организм ребенка.

Детский фитнес – это занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, которые укрепляют мышцы ребенка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность. Внимание и быстроту реакции.

На занятиях фитбол-аэробикой и степ-аэробикой дети учатся не только красиво двигаться, но и развиваются духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки целеустремленности.

Яркий, большой мяч, необычная степ-платформа, музыкальное сопровождение и многообразие упражнений создают положительный эмоциональный настрой у занимающихся.

Умелое и выразительное выполнение движений под музыку приносит ребенку удовлетворение, радость. Музыка, хорошо подобранная к движениям, помогает закрепить мышечное чувство, а слуховым анализаторам запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Все это постепенно воспитывает музыкальную память, закрепляет привычку двигаться ритмично, красиво.

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.

Степ-аэробика интересна и доступна для освоения детям дошкольного возраста, создает возможности для обеспечения интенсивной физической нагрузки, а музыкальное сопровождение позволяет выдерживать ритм движений. Степ-аэробика способствует формированию устойчивого равновесия, потому что дети занимаются на уменьшенной площади опоры.

В ациклических упражнениях (гимнастические (утренняя гимнастика, ритмическая гимнастика, аэробика и степ-аэробика, а также гимнастика на гимнастических фитбол-мячах) и силовые упражнения, прыжки, метания, спортивные и подвижные игры) структура движений не имеет стереотипного цикла и изменяется в ходе их выполнения. Ациклические упражнения оказывают преимущественное влияние на функции опорно-двигательного аппарата, в результате чего повышаются сила мышц, быстрота реакции, гибкость и подвижность в суставах, лабильность нервно-мышечного аппарата.

**Цель Программы** – укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости организма; профилактика возникновения заболеваний опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия), сердечно-сосудистой, пищеварительной и дыхательной систем; создание условий для формирования у детей дошкольного возраста

потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании; приобщение к здоровому образу жизни.

### **Задачи Программы:**

#### *1. Укрепление здоровья:*

- развивать и укреплять костно-мышечную систему организма дошкольника (мышцы рук и плечевого пояса, мышцы брюшного пресса, мышцы спины и таза, мышцы ног и свода стопы);
- развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой, нервной систем организма;
- развитие гибкости и подвижности в различных суставах.

#### *2. Развитие физических качеств и двигательных способностей:*

- развитие точности, ловкости и координации движений;
- развитие гибкости, пластичности;
- развитие скоростно-силовых качеств;
- развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- воспитание выносливости;
- развитие умения ориентироваться в пространстве;
- овладение приемами самомассажа и дыхательной гимнастики;
- обогащение двигательного опыта ребенка: овладение движениями фитбол-аэробики и степ-аэробики, выполнение ОРУ под музыку.

#### *3. Развитие психических процессов:*

- развитие восприятия, внимания, памяти, мышления;
- тренировка подвижности и гибкости нервных процессов;
- развитие умения соотносить ритм и характер движений с характером музыки.

#### *4. Воспитание нравственно-коммуникативных качеств личности:*

- воспитывать активность, инициативность, самостоятельность, настойчивость;
- воспитывать способность к сопереживанию, взаимопомощи.

### **Отличительные особенности данной Программы от уже существующих.**

Основная образовательная программа дошкольного образования, реализуемая в детском саду, разработана на основе примерной образовательной программы дошкольного образования "Детство" / Т.И.Бабаева, А.Г.Гогоберидзе, О.В.Солнцева и др., а также парциальной программы Программа обучения плаванию в детском саду /Е.К.Воронова.

Базой для реализации программы "Детство" является осуществление задач охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, формирования основ двигательной и гигиенической культуры; создания благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими людьми, взрослыми и миром.

Программа содержит образовательную область "Физическое развитие" и предусматривает валеологическое просвещение дошкольников через формирование ценностей здорового образа жизни (эти сведения становятся важным компонентом личностной культуры и социальной защищенности дошкольника); развитие у детей потребности в двигательной активности, интереса к физическим упражнениям; целенаправленное развитие у детей физических качеств.

Программа также ориентирована на создание ребенку эмоционально-комфортного состояния, что может быть задано оптимальной интенсивностью двигательных, физических и психических нагрузок, осуществлением индивидуально-дифференцированного подхода к детям, учетом индивидуальных темпов развития, построением педагогического процесса по модели субъект-субъектного взаимодействия с ребенком на основе педагогической диагностики.

Основное содержание образовательной деятельности составляют порядковые упражнения (построения и перестроения), общеразвивающие упражнения, основные движения (ходьба, бег,

прыжки, катание, метание, бросание, лазание), музыкально-ритмические упражнения, спортивные упражнения и подвижные игры, упражнения в равновесии.

В целом цель организации двигательной деятельности детей – общеразвивающая; в процессе занятий физической культурой используются как упражнения циклического, так и ациклического характера.

В "Детстве" не предполагается использование аэробики, фитнеса, степ-аэробики, а также использование следующего физкультурного оборудования: степ-платформа, фитбол-мячи.

В Программе преимущественно используются ациклические упражнения.

Среди дополнительных программ оздоровительной и валеологической направленности, близких по содержанию и используемому оборудованию к нашей Программе, мы выделяем следующие:

*Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике "СА-ФИ-ДАНСЕ"*

Цель программы – содействовать всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.

Программа рассчитана на 4 года обучения для детей от 3 до 7 лет.

Авторы формулируют основные задачи программы по группам:

1. Укрепление здоровья.
2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников.
3. Развитие творческих и созидательных способностей занимающихся.

Основными разделами программы являются:

1. Танцевально-ритмическая гимнастика (игроритмика, игрогимнастика, игротанцы).
2. Нетрадиционные виды упражнений (танцевально-ритмическая гимнастика, игропластика, пальчиковая гимнастика, игровой самомассаж, музыкально-подражательные игры).
3. Креативная гимнастика (нестандартные упражнения, специальные задания, музыкально-творческие игры).

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий.

В программе представлена характеристика каждого раздела и определено содержание в соответствии с годом обучения.

Подробно представлена методика проведения уроков по танцевально-игровой гимнастике.

Для каждого года обучения представлены конспекты уроков и сюжетных занятий в течение года.

Мы включили в нашу Программу отдельные игры и упражнения, предложенные авторами, однако в отличие от данной программы в нашей Программе танцевальные движения являются одним из видов движений наряду со степ-аэробикой и фитбол-гимнастикой, стретчингом и суставной гимнастикой.

*Исхакова Р.Ф. Детский фитнес в системе ДОУ*

Основные направления программы детского фитнеса:

- обучение элементам художественной гимнастики и акробатики, владению предметами;
- укрепление мышц стопы и профилактика плоскостопия;
- обучение основным танцевальным шагам, развитие музыкально-ритмической координации;
- обучение основным двигательным навыкам и умениям через игровой процесс.

Автор советует предложенные направления и программу реализовывать с детьми 5-6 лет в рамках секционной работы 2 раза в неделю, на занятиях длительностью по 30 мин.

В разработанной автором экспериментальной программе, рассчитанной на год, материал расписан по месяцам в форме таблицы с учетом: постепенных усложнений двигательных заданий,



увеличения физической нагрузки уже приобретенных двигательных навыков. В программе хорошо прослеживается структура занятий, способы организации детей.

Структуру занятий автор условно делит на 3 части: вводную, основную и заключительную.

Эффективность усвоения программы автор предлагает определять следующими критериями:

- контрольные занятия в конце каждого месяца;
- итоговые занятия с приглашением родителей в конце года - "Праздник гимнастики";
- участие наиболее одаренных детей в постановочных номерах, гимнастических этюдах (на праздниках, родительских собраниях, детских конкурсах).

Наша Программа рассчитана на большой возрастной диапазон занимающихся, предполагает иные методы работы, не ставит целью подготовки и проведения показательных выступлений.

*Рыбкина О.Н., Морозова Л.Д. Образовательная программа дополнительного образования "Детско-родительский фитнес"*

Программа включает в себя различные разделы фитнеса и формы двигательной активности: классическую аэробику, хореографию, фитбол-гимнастику, элементы акробатики и гимнастики, элементы йоги, прыжки на батуте и др.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы, комплектованию учебных групп.

Программа предполагает решение следующих задач:

- привлечение максимально возможного числа детей старшего дошкольного возраста к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- содействие всестороннему, гармоничному физическому и психическому развитию и укреплению здоровья занимающихся;
- воспитание высоких морально-волевых, этических и эстетических качеств.

Учебный план, рассчитанный на 2-летнее обучение, предусматривает теоретическую, физическую, техническую, психологическую и профессиональную подготовку.

В тексте программы содержатся организационно-методические указания, учебно-тематический план занятий фитнесом, раскрывается методика и специфика проведения занятий, описаны типы физических занятий и структура занятий, предложена программа диагностики физической подготовленности.

Авторы подробно рассматривают содержание программного материала, формулируют условия реализации программы, предлагают конспекты занятий, досугов и проч.

Наша Программа рассчитана на более широкий возрастной диапазон занимающихся, предполагает иные формы двигательной активности, не преследует цели массового привлечения детей к предлагаемой деятельности, реализуется в определенный временной промежуток учебного года. А не круглогодично.

При этом мы учли ряд методических рекомендаций при разработке нашей Программы, предложенных авторами программы.

*Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет*

В пособиях представлены календарно-перспективное планирование физкультурных занятий для детей в каждой возрастной группе, комплексы фитнес-тренировки, разработанные на весь учебный год с методическими рекомендациями, которые помогут правильно организовать занятие.

В приложении даются упражнения тренирующего характера, комплексы ОРУ, а также подвижные игры и игры малой подвижности.

Данное пособие не является программой. Однако содержит материал, который мы успешно использовали при создании нашей Программы (комплексы стретчинга, степ-аэробики и проч.).

На сегодняшний день существует множество и других авторских программ по фитнесу. Большинство из них не имеют четких задач и грамотного планирования; программы не отвечают возрастным особенностям занимающихся и имеют направленность "затейничества".

Мы же преследуем цели оздоровления организма ребенка, профилактики заболеваний и формирования осознанного отношения детей к собственному здоровью и занятиям физической культурой (в частности – фитнесом).

**Возраст детей, участвующих в реализации Программы:** 3-7 лет

**Сроки реализации Программы:** четыре учебных года – ежегодно с октября по апрель включительно.

**Этапы реализации Программы:**

**I-Ш год обучения:** освоение ОРУ, развитие умения двигаться под музыку, умения выполнять упражнения стретчинга, дыхательной гимнастики, суставной гимнастики, самомассажа, релаксационных упражнений.

Основные задачи:

1. Формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.
2. Совершенствование различных видов ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинистыми шагами) и бега в чередовании с остановками на носках.
3. Освоение упражнений на рейке гимнастической скамейки.
4. Учить выполнять упражнения с выключенным зрительным анализатором.

**III год обучения:** вводятся элементы степ-аэробики, фитбол-гимнастики.

Основные задачи:

1. Дать представления о степ-платформе.
2. Обучить правильной стойке на степ-платформе.
3. Научить базовым шагам при выполнении упражнений на степ-платформе.
4. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений на степ-платформе.
5. Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации).
6. Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на степ-платформе.
7. Научить выполнять комплекс ОРУ с использованием степ-платформы в едином для всей группы темпе.
8. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.
9. Обучить правильной посадке на фитболе.
10. Учить базовым положениям при выполнении упражнений на фитболе (сидя, лежа, в приседе).
11. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.
12. Закрепить умение сохранять правильную осанку при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации).
13. Научить сохранению равновесия в различных положениях на фитболе.
14. Научить выполнять упражнения на растягивание, совершенствовать качество выполнения упражнений.
15. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.

**IV год обучения:** усложнение и совершенствование форм двигательной активности.

Основные задачи:

1. Закреплять и совершенствовать умение сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на фитболе и степ-платформах.
2. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.

3. Закрепить умение сохранять правильную осанку при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации).
4. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
5. Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с использованием фитбола и степ-платформы в едином для всей группы темпе.
6. Совершенствовать выполнение упражнения на растягивание с использованием фитбола.

Система упражнений имеет концентрический принцип построения; каждая новая ступень вбирает в себя основное содержание предыдущих, раскрывая его на новом уровне сложности.

**Формы занятий:** организованные подгрупповые (10 чел.) занятия в физкультурном зале.

#### **Режим занятий.**

Занятия проводятся в соответствии с графиком:

- во второй младшей группе (дети 3-4 лет) один раз в неделю, продолжительность 15 минут;
- в средней группе (дети 4-5 лет) два раза в неделю, продолжительность 20 минут;
- в старшей группе (дети 5-6 лет) два раза в неделю, продолжительность 25 минут;
- в подготовительной группе (дети 6-7 лет) два раза в неделю, продолжительность 30 минут.

#### **Ожидаемые результаты:**

##### По итогам I года обучения ребенок умеет:

- ходить ритмично под музыку с выполнением различных заданий;
- выполнять несложные связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи);
- бегать и прыгать под музыку, выполняя движения по кругу, змейкой, в колонне по два;
- выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга.

##### По итогам II года обучения ребенок умеет:

- ритмично двигаться в соответствии с темпом музыки, стараться владеть своим телом, держать осанку;
- выполнять ОРУ (по выбору педагога) непрерывно под музыку в различном темпе;
- выполнять упражнения стретчинга, преодолевая мышечное напряжение; выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга;
- владеть приемами самомассажа (поглаживание и разминание) и дыхательной гимнастики.

##### По итогам III года обучения ребенок умеет:

- ритмично двигаться в соответствии с темпом музыки, осознанно владеть своим телом, держать осанку;
- выполнять ОРУ (по выбору педагога) непрерывно под музыку в различном темпе;
- соблюдать последовательность выполнения упражнений: для шеи, рук, плечевого пояса, туловища и ног;
- принимать разные исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку, в различных упорах;
- осознанно выполнять упражнения стретчинга, преодолевая мышечное напряжение;
- владеть техникой самомассажа (поглаживание, разминание, постукивание);
- знать, что такое "фитбол", правильно садиться, держать осанку, выполнять несложные упражнения на равновесие, удержание;
- знать, что такое "степ", правильно вставать на него, держать осанку, выполнять несложные упражнения на равновесие, удержание;
- с помощью педагога выполнять комплексы упражнений на фитболах и степенях

##### По итогам IV года обучения ребенок умеет:

- ритмично двигаться в соответствии с темпом музыки, осознанно владеть своим телом, держать осанку;

- выполнять движения в разном ритмическом рисунке и темпе;
- самостоятельно выполнять под музыку комплексы фитнес-упражнений, разученных ранее;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений на фитболах и стечах;
- самостоятельно использовать различные приемы самомассажа, соблюдая их последовательность;
- сочетать двигательные упражнения с дыханием.

### Способы проверки ожидаемых результатов. Методики педагогической диагностики

№ п/п	Показатели развития	Методики педагогической диагностики			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
1.	Ритмичность выполнения основных видов гимнастических упражнений	Наблюдение <sup>1</sup>			
2.	Сформированность умения выполнять связки ОРУ под музыку, соотносить ритм и характер движений с характером музыки	Наблюдение <sup>1</sup>			
3.	Сформированность умения соблюдать последовательность выполнения упражнений	Наблюдение <sup>1</sup>			
4.	Сформированность умения принимать различные исходные положения	Наблюдение <sup>1</sup>			
5.	Владение основными приемами дыхательной гимнастики	Упражнение "Шарик красный" <sup>2</sup>	Упражнение "Гуси шипят" <sup>2</sup>	Упражнение "Еж" <sup>2</sup>	Упражнение "Завели машину" <sup>2</sup>
6.	Владение основными приемами самомассажа	Упражнение "Разотру ладошки сильно..." <sup>3</sup>	Упражнение "Быстрые ножки" <sup>3</sup>	Упражнение "Времена года" <sup>3</sup>	Упражнение "Мочалочка" <sup>3</sup>
7.	Сформированность навыков владения фитболом	-	-	Фитбол-тест <sup>4</sup>	Фитбол-тест <sup>4</sup>
8.	Сформированность навыков владения движений на стечах	-	-	Выполнение базовых шагов на степ-платформе <sup>5</sup>	Выполнение связки из базовых шагов на степ-платформе <sup>5</sup>
9.	Сформированность навыка выполнения упражнений стретчинга	Упражнение "Ящерица" <sup>6</sup>	Упражнение "Бабочка" <sup>6</sup>	Упражнение "Птицы" <sup>6</sup>	Упражнение "Носорог" <sup>6</sup>
10.	Уровень сформированности осанки	Тест на правильность осанки <sup>7</sup>	Тест на правильность осанки <sup>7</sup>	Тест на правильность осанки <sup>7</sup>	Тест на правильность осанки <sup>7</sup>

11.	Наличие / отсутствие плоскостопия	Тест на плоскостопие <sup>8</sup>	Тест на плоскостопие <sup>8</sup>	Тест на плоскостопие <sup>8</sup>	Тест на плоскостопие <sup>8</sup>
12.	Уровень развития равновесия	Стойка на одной ноге (15 сек.)	Стойка на одной ноге (30 сек.)	Стойка "Ласточка" (20 сек.)	Стойка "Ласточка" (30 сек.)
13.	Уровень развития координации движений	Наблюдение <sup>1</sup>			
14.	Уровень развития гибкости	Наклон туловища вперед из положения сидя <sup>9</sup>			
15.	Уровень развития скоростно-силовых качеств	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения стоя <sup>10</sup>			
16.	Уровень развития скоростных способностей	Бег на 30 м (сек.) с высокого старта <sup>11</sup>			
17.	Уровень развития выносливости	Подъем туловища в сед (раз за 30 сек.) <sup>12</sup>			
18.	Уровень развития умения ориентироваться в пространстве	Упражнение "Иди куда скажу" <sup>13</sup>			

Педагогическая диагностика проводится 2 раза в год:

- II младшая группа: октябрь, апрель;
- средняя, старшая и подготовительная группы: декабрь, апрель.

### **Описание методик педагогической диагностики**

#### <sup>1</sup>**Наблюдение.**

В процессе наблюдения за двигательной деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней развития анализируемого показателя:

#### Высокий уровень:

- ребенок ритмично выполняет основные виды гимнастических упражнений;
- ребенок успешно выполняет связки ОРУ под музыку, соотносит ритм и характер движений с характером музыки;
- ребенок безошибочно соблюдает последовательность выполнения упражнений;
- ребенок успешно принимает различные исходные положения;
- движения ребенка скоординированы, ребенок успешно управляет собственными движениями.

#### Средний уровень:

- ребенок может сбиваться с ритма. Выполняя основные гимнастические упражнения; при этом способен восстановить ритм при медленном выполнении движений;
- ребенок способен выполнять ОРУ под музыку, допускает ошибки в быстром темпе либо при смене характера и ритма музыки;
- ребенок допускает ошибки, выстраивая последовательность выполнения упражнений; может спутать последовательность рядом стоящих в комплексе упражнений;
- ребенок принимает исходные положения при одновременном словесном указании и показе инструктором;
- координация нарушается при выполнении движений в быстром темпе.

#### Низкий уровень:

- ребенок не соблюдает ритм основных видов гимнастических упражнений, не соотносит ритм своих движений с ритмом движений инструктора, других детей, ритмом счета или музыки;

- ребенок не способен выполнять ОРУ под музыку, не соотносит ритм и характер движений с характером музыки;
- ребенок не стремится соблюдать последовательность выполнения упражнений;
- ребенок принимает исходное положение только с помощью взрослого (инструктор помогает принять положение телу, ногам, рукам);
- движение не скоординированы, ребенок затрудняется управлять собственными движениями.

<sup>2</sup>Описание *упражнений дыхательной гимнастики* приведено в приложении № 2.

3-4 года

Высокий уровень:

- ребенок умеет делать глубокий вдох и выдох; дыхание ритмичное, соотносит ритм дыхания с темпом и ритмом речи взрослого.

Средний уровень:

- ребенок умеет делать глубокий вдох и выдох; не соотносит ритм дыхания с темпом и ритмом речи взрослого.

Низкий уровень:

- ребенок не умеет контролировать глубину вдоха и выдоха, не стремится соотносить ритм дыхания с темпом и ритмом речи взрослого.

4-5 лет

Высокий уровень:

- ребенок умеет одновременно выполнять движения тела и рук и выполнять глубокий вдох и выдох, соотносит дыхание с движением.

Средний уровень:

- ребенок сначала выполняет движения тела и рук, затем производит глубокий вдох или выдох.

Низкий уровень:

- ребенок не стремится соотносить движения и дыхание; не контролирует качество выполнения движений.

5-6 лет

Высокий уровень:

- ребенок соотносит сложные движения тела, рук, ног с одновременным выполнением глубокого вдоха и выдоха.

Средний уровень:

- ребенок контролирует либо сложные движения тела, ног, рук, либо качество вдоха и выдоха.

Низкий уровень:

- ребенок не стремится соотнести движения и дыхание.

6-7 лет

Высокий уровень:

- ребенок умеет выполнять серию коротких вдохов и выдохов, глубокий вдох и выдох.

Средний уровень:

- ребенок сбивается, выполняя серию коротких вдохов.

Низкий уровень:

- ребенок не может чередовать короткие вдохи и глубокие выдохи.

<sup>3</sup> Описание *комплексов самомассажа* приведено в приложении № 3.

Высокий уровень:

- ребенок владеет приемами самомассажа, верно выполняет массажные движения, прилагает достаточные и необходимые усилия;

Средний уровень:

- ребенок владеет приемами самомассажа, выполняет массажные движения с помощью взрослого. Не контролирует усилия (слишком сильный или слишком незначительный нажим);

Низкий уровень:

- ребенок не владеет приемами самомассажа.

<sup>4</sup> **Фитбол-тест** – удержание равновесия, сидя на мяче. Выполняется индивидуально с каждым ребенком при страховке взрослого. При выполнении теста необходимо следить за сохранением ребенком правильной осанки.

Высокий уровень – ребенок может оторвать от пола ноги и зафиксировать положение;

Средний уровень – ребенок может поднять с пола ноги, но не может зафиксировать положение, или фиксирует положение, подняв одну ногу;

Низкий уровень – ребенок может поднять с пола только одну ногу и не может зафиксировать положение.

**Выполнение базовых элементов на фитболе.**

Базовые элементы:

1. Посадка на мяч.

И.п. – сидя на мяче, руки внизу. 1 – поднять руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – и.п.

2. И.п. – сидя на мяче, руки в стороны. 1-2 – наклон вправо, потянуться правой рукой к полу; 3-4 – и.п.; 5-8 – то же, в другую сторону.

3. И.п. – сидя на мяче, руки вниз. 1-2 – выпрямить правую ногу и поставить на пятку, наклон вперед, потянуться руками к носку правой ноги; 3-4 – и.п.; 5-8 – то же, с другой ноги.

4. Прыжки на мяче на месте, руки на поясе.

Высокий уровень – ребенок знает и выполняет все упражнения самостоятельно, с интересом, четко и уверенно.

Средний уровень – ребенок знает и выполняет упражнения, но требуется некоторая помощь взрослого, движения неуверенные, скованные, требуют тренировки.

Низкий уровень – ребенок плохо ориентируется в базовых упражнениях, выполняет основные элементы только по показу взрослого, движения неуверенные, скованные.

<sup>5</sup> **Выполнение базовых шагов на степ-платформе.**

Базовые шаги:

1. Степ-тач (step-touch).

2. Базовый шаг (basic step).

3. Степ-ап (step-up).

4. Шаг колено.

5. Шаг-бэк (back).

6. Ви-степ (V step).

7. Шаг-выпад.

Высокий уровень – ребенок знает и выполняет все базовые шаги самостоятельно, с интересом, четко и уверенно.

Средний уровень – ребенок знает и выполняет базовые движения, но требуется некоторая помощь взрослого, движения неуверенные, скованные, требуют тренировки.

Низкий уровень – ребенок плохо ориентируется в базовых шагах, выполняет основные элементы только по показу взрослого, движения неуверенные, скованные.

<sup>6</sup>Описание упражнений *стретчинга* приведено в приложении № 5.

Высокий уровень:

- ребенок верно выполняет заданное движение, принимает заданную позу, способен длительно удерживать позу;

Средний уровень:

- ребенок выполняет заданное движение, принимает заданную позу с помощью взрослого, затрудняется длительно удерживать позу;

Низкий уровень:

- ребенок выполняет заданное движение с помощью взрослого, не способен принять и удержать заданную позу.

<sup>7</sup>**Тест на правильность осанки.**

**1. Предварительный осмотр.** Для определения правильности осанки следует в первую очередь осмотреть ровно стоящего испытуемого сзади и сбоку.

*При осмотре сзади* обращается внимание на лопатки: лопатки должны быть расположены симметрично, на одинаковом расстоянии от позвоночника, и прижаты к туловищу. Симметричными должны быть также ягодичные складки. А еще симметричными должны быть треугольники талии (чтобы увидеть и оценить треугольники талии, мы просим испытуемого свободно и расслабленно опустить вниз руки; в результате между опущенными вниз руками и контуром талии образуется пространство треугольной формы – это и есть треугольник талии. Теперь сравниваем размеры полученных треугольников – с правой и с левой стороны тела. Если размеры не совпадают, значит, треугольники талии несимметричны).

Если треугольники талии, лопатки и ягодичные складки расположены несимметрично, это обычно говорит о той или иной степени сколиоза – искривления позвоночника.

*Осмотр испытуемого сбоку.* У правильно развитого человека грудная клетка должна быть слегка приподнята, живот подтянут или не выступает за линию грудной клетки, ноги выпрямлены, физиологические изгибы позвоночника плавные и умеренно выражены.

При осмотре человека, имеющего плохую осанку, можно легко заметить усиление кифоза грудного отдела позвоночника. Усиление кифоза обычно образуется при сутулости (и при болезни Шейермана-Мау).

Кроме того, можно обнаружить усиление поясничного лордоза. Оно часто возникает при болезни Шейермана-Мау или при плоско-вогнутой спине. Еще при боковом осмотре легко заметить исчезновение или уменьшение изгибов, характерное для плоской спины.

**2. Осмотр в наклоне.** При осмотре в наклоне мы просим испытуемого наклониться вперед и постараться достать пола руками. В норме гармонично сложенный человек должен, наклонившись, без особого труда коснуться пола кончиками пальцев, не сгибая при этом ноги в коленях.

Если, наклонившись вперед и не сгибая ноги в коленях, человек не только касается пола пальцами, но легко кладет на пол ладони целиком, это обычно говорит о гипермобильности суставов и позвоночника. Или о том, что человек слишком много времени и внимания уделяет упражнениям на растяжку - что не всегда хорошо.

И напротив, если, наклонившись вперед и не сгибая ноги в коленях, человек не достает до пола кончиками пальцев более 10-15 сантиметров, это говорит о другой крайности – плохой физической форме, хроническом спазме мышц ног и поясницы; возможно даже – о болезни Шейермана (если плохая гибкость сочетается с заметной сутулостью).

Определив расстояние между полом и кончиками пальцев, осматриваем спину испытуемого, продолжающего стоять в наклоне. При наклоне вперед мы можем легко обнаружить искривление того или иного отдела позвоночника (если оно есть) вправо или влево. Также без труда можно заметить, если одна лопатка выпирает явно сильнее, чем вторая. Все это – признаки сколиоза.



Еще при наклоне вперед можно легко обнаружить перекося таза – когда крыло подвздошной кости с одной стороны расположено выше, чем с другой. Такой перекося говорит либо о значительном укорочении одной ноги, либо о сколиозе.

**3. Завершающий этап – осмотр у стены – тест 5 точек.** На этом этапе мы просим испытуемого встать спиной к стене, свободно опустить руки вниз, и прижать к стене (помимо спины) пятки, голени, ягодицы, лопатки, плечи и затылок. Стопы при этом должны быть сомкнуты вместе, раздвигать ноги нежелательно.

У правильно сложенного человека выполнение такого теста не вызовет никаких затруднений. Но человеку, привыкшему сутулиться, и особенно человеку, болеющему болезнью Шейермана, будет довольно трудно прижать к стене затылок, не оторвав от стены либо пятки, либо ягодицы. Еще тяжелее ему придется, если в дополнение мы попросим прижать к стене плечи. Для человека сутулого это окажется крайне трудной задачей! И именно тот факт, что человеку трудно прижать к стене плечи и затылок, укажет нам на привычку постоянно сутулиться, или наличие у него чрезмерного кифоза, либо на болезнь Шейермана-Мау.

В самом конце осмотра обратим внимание на то, какое расстояние остается при выполнении этого теста между поясницей испытуемого и стеной. В норме между поясницей и стеной должна с трудом протискиваться ладонь (прижатая к стене ладонью, а не ребром ладони).

Если же расстояние слишком большое, то есть ладонь проходит очень легко, и еще остается зазор, это говорит о чрезмерном лордозе поясницы – при болезни Шейермана или при плосковогнутой спине.

В таком состоянии ребенку необходимо простоять как можно дольше (усложнение – отойти от стены на один шаг. Стараясь сохранить правильное положение тела).

Нормальная осанка, когда ребенок держит ее до 1,5 минут. Значит, у ребенка хороший мышечный корсет. Когда 10 секунд и меньше, значит, ребенка необходимо показать специалисту.

**4. Осмотр лежа. При обнаружении искривления,** необходимо осмотреть спину ребенка, уложив его на ровную твердую поверхность лицом вниз, руки вдоль туловища. Если искривление позвоночного столба в положении лежа не сохраняется то речь пока идет лишь о нарушении осанки, которую можно исправить.

*Тест для определения состояния мышечной системы ребенка.* Для этого оценивают способность малыша к длительному напряжению мышц спины. Ребенка укладывают на кушетку вниз лицом так, чтобы часть тела выше бедер находилась вне кушетки на весу, руки на поясе (ноги ребенка удерживаются взрослым). В норме дети 5-6 лет могут удержать горизонтальное положение туловища 30-60 сек. Развитие *мышц брюшного пресса*, определяется числом непрерывного повторения перехода из положения лежа в положение сидя и обратно (при фиксации ног) в медленном темпе не более 16 раз в минуту. Норма для дошкольников - 10-15 раз.

#### <sup>8</sup>**Тест на плоскостопие.**

Нужно чистый лист бумаги положить на пол. Ступни ребенка нужно смазать жирным кремом (например, детским кремом) или красящим веществом. Затем просим ребенка встать на лист бумаги. Нельзя ни на что опираться, следует стоять прямо, не наклоняясь, только тогда будет возможность определить верный результат.

Обработка отпечатка:

1. Плоскостопие отсутствует, если на отпечатке легко заметить выемку со стороны внутреннего края стопы, занимающую чуть больше половины ширины ступни, а внутренняя часть образует будто мостик для ручейка.

О плоскостопии говорит неглубокая выемка или отпечаток получился без углублений или наоборот – отдельно пятка и пальчики.



положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение вслед за произведенным броском. Делаются 3 попытки. Засчитывается лучший результат.

Нормативы для оценки результатов:

Пол ребенка	Возраст ребенка / уровень развития											
	3-4 года			4-5 лет			5-6 лет			6-7 лет		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Мальчики	119	138	157	125,0	165,0	205,0	165,0	212,0	260,0	215,0	277,0	340,0
Девочки	97	127	153	110,0	150,0	190,0	140,0	185,0	230,0	175,0	237,0	300,0

<sup>11</sup>**Бег на 30 метров с высокого старта** (Общероссийская система мониторинга физического развития детей. Подростков и молодежи (утверждена постановлением правительства РФ 29 12.2001 № 916)).

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, шири на 3 м). На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) -- на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя "Внимание!" ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда "Марш!" – взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.

Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.

Нормативы для оценки результатов:

Пол ребенка	Возраст ребенка / уровень развития											
	3-4 года			4-5 лет			5-6 лет			6-7 лет		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Мальчики	< 8,5-9,0	9,2-10,3	> 10,5-11,0	< 7,6-8,1	8,2-9,2	> 9,6-10,0	< 6,7-6,9	7,4-8,1	> 8,8-9,0	< 6,1-6,4	7,0-7,3	> 8,1-8,4
Девочки	< 9,0-9,5	9,7-11,3	> 11,5-12,0	< 7,9-8,3	8,5-9,4	> 9,9-10,2	< 7,0-7,2	7,7-8,4	> 9,1-9,3	< 6,5-6,8	7,1-7,9	> 8,4-8,8

<sup>12</sup>**Подъем туловища в сед (раз за 30 сек.)** (Общероссийская система мониторинга физического развития детей. Подростков и молодежи (утверждена постановлением правительства РФ 29 12.2001 № 916)).

Нормативы для оценки результатов:

Пол ребенка	Возраст ребенка / уровень развития											
	3-4 года			4-5 лет			5-6 лет			6-7 лет		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Мальчики	> 11-12	8-9	< 4	> 12-13	9-10	< 5	> 13-14	10-11	< 6	> 15	10-13	< 7-8
Девочки	> 10-11	6-7	< 3	> 11-12	7-9	< 3-4	> 12-13	9-10	< 5	> 13-14	10-11	< 6

<sup>13</sup> **Упражнение "Иди куда скажу" ("Покажи что скажу").**

В зале расставляются метки (конусы, мячи, коврики и проч.). Ведущий – взрослый – отдает команды игроку: "Встань слева от... Обойди ... справа. Встань перед... И т.п." Игрок выполняет команды.

3-4 года

Высокий уровень:

- ребенок безошибочно определяет следующие ориентиры от себя: перед, впереди, за, позади, вверху, внизу, под, над, сбоку, рядом;

Средний уровень:

- ребенок определяет названный ориентир с помощью дополнительных признаков (где лицо, где спина и проч.);

Низкий уровень:

- ребенок не ориентируется в пространстве.

4-5 лет

Высокий уровень:

- ребенок безошибочно определяет следующие ориентиры от себя: справа, слева и проч., умеет передвигаться в заданном направлении;

Средний уровень:

- ребенок определяет названный ориентир с помощью дополнительных признаков (где окно, где стена и проч.);

Низкий уровень:

- ребенок не ориентируется в пространстве.

5-6 лет, 6-7 лет

Высокий уровень:

- ребенок безошибочно определяет следующие ориентиры – положение предмета среди других предметов, свое положение среди окружающих предметов: за, рядом, перед, справа, слева и проч. от предмета или другого человека, умеет передвигаться в заданном направлении;

Средний уровень:

- ребенок определяет названный ориентир с помощью дополнительных признаков;

Низкий уровень:

- ребенок не ориентируется в пространстве.

## ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ ТАБЛИЦА по определению уровня усвоения Программы

20\_\_ - 20\_\_ уч. год

№ п/п	ФИ ребенка	Критерии оценки																																				
		1.		2.		3.		4.		5.		6.		7.		8.		9.		10.		11.		12.		13.		14.		15.		16.		17.		18.		
		н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	

### Критерии оценки:

1. Ритмичность выполнения основных видов гимнастических упражнений
2. Сформированность умения выполнять связки ОРУ под музыку, соотносить ритм и характер движений с характером музыки
3. Сформированность умения соблюдать последовательность выполнения упражнений
4. Сформированность умения принимать различные исходные положения
5. Владение основными приемами дыхательной гимнастики
6. Владение основными приемами самомассажа
7. Сформированность навыков владения фитболом
8. Сформированность навыков владения движениями на степе
9. Сформированность навыка выполнения упражнений стретчинга
10. Уровень сформированности осанки
11. Наличие / отсутствие плоскостопия
12. Уровень развития равновесия
13. Уровень развития координации движений
14. Уровень развития гибкости
15. Уровень развития скоростно-силовых качеств
16. Уровень развития скоростных способностей
17. Уровень развития выносливости
18. Уровень развития умения ориентироваться в пространстве

### Итого:

Высокий н.г. \_\_\_\_\_ к.г. \_\_\_\_\_  
 Средний н.г. \_\_\_\_\_ к.г. \_\_\_\_\_  
 Низкий н.г. \_\_\_\_\_ к.г. \_\_\_\_\_

**Формы подведения итогов реализации Программы:** открытое занятие для родителей, фотоотчет.

### Учебно-тематический план Программы

Перечень разделов и тем*	Количество часов**			
	II младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
<i>Диагностика</i>	4	4	2	2
<i>Общеразвивающие упражнения:</i>				
– гимнастические упражнения	5	12	9	9
– игровой стретчинг	2,5	5	5	5
– суставная гимнастика	5	12	9,5	9,5
– упражнения на расслабление	2,5	6	5	5
<i>Упражнения специального воздействия:</i>				
– дыхательные упражнения	2,5	5	5	5
– приемы массажа и самомассажа	2,5	6	5	5
– классическая аэробика	-	-	3	3
– упражнения на фитболах	-	-	3,5	3,5
– упражнения на степ-площадках	-	-	4	4
<i>Открытое занятие для родителей</i>	1	1	1	1
<i>Диагностика</i>	3	3	2	2
<b>Итого</b>	<b>28</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>

\* Программа предполагает проведение практических занятий поточного типа; элементы теоретических знаний включены в содержание отдельных практических занятий.

\*\* Имеется в виду академический час, продолжительность которого для ребенка II младшей группы 3-4 лет составляет 15 минут; средней группы 4-5 лет – 20 минут; старшей группы 5-6 лет – 25 минут; подготовительной группы 6-7 лет – 30 минут.

*Подробное тематическое планирование Программы приведено в приложении № 1.*

## Содержание Программы

Программа построена на выполнении двух групп физических упражнений:

- физические упражнения общеразвивающей направленности;
- физические упражнения специальной направленности.

Упражнения обеих групп выполняются как с предметами или на гимнастических снарядах, так и без предметов и гимнастических снарядов.

*Физические упражнения общеразвивающей 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 общеразвивающей направленности включают:

- гимнастические упражнения
- игровой стретчинг
- суставная гимнастика (включая пальчиковую)
- упражнения на расслабление

*Физические упражнения специальной направленности* содействуют той функции или системе организма занимающихся, на которую они направлены. Здесь используется большинство упражнений профилактической направленности.

Упражнения специальной направленности включают:

- упражнения для формирования и закрепления осанки, профилактики плоскостопия
- дыхательные упражнения
- приемы массажа и самомассажа
- классическая аэробика
- упражнения на фитболах
- упражнения на степ-площадках

Теоретическая подготовка является неотъемлемой частью целостной системы подготовки и играет важную роль во всестороннем развитии ребенка. Она тесно связана с физической, технической и морально-волевой видами подготовки.

Теоретическая подготовка проводится в виде бесед, инструкций, объяснений непосредственно во время проведения занятий.

Разъяснение теоретического материала носит адаптированный для детей дошкольного возраста характер.

Теоретическая подготовка включает в себя следующие темы:

- гигиенические требования к занимающимся фитнесом;
- профилактика заболеваемости и травматизма в фитнесе;
- влияние упражнений на организм занимающихся фитнесом;
- влияние музыкального сопровождения на качество выполнения упражнений и эмоциональное состояние занимающихся; основы музыкальной грамоты.

Раздел Программы Гимнастические упражнения включает разновидности основных движений: ходьбы, прыжков, бега; общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов в различных исходных положениях, упражнения на гимнастических снарядах, музыкально-ритмические упражнения.

*Перечень гимнастических упражнений приведен в приложении № 4.*

Раздел Программы Игровой стретчинг включает упражнения на растягивание разных групп мышц.

*Описание упражнений игрового стретчинга приведено в приложении № 5.*

Раздел Программы Суставная гимнастика (элементы хатха-йоги) включает упражнения как непосредственно суставной гимнастики (в том числе упражнения подготовительных комплексов, упражнения пальчиковой гимнастики), так и упражнения на растяжку и упражнения гимнастики потягивания.

Некоторые упражнения комплекса построены на чередовании напряжения и расслабления мышц, в остальных упражнениях неработающие мышцы должны быть расслаблены.

При всей кажущейся простоте предлагаемого комплекса выполнение этих упражнений дает разностороннюю и полноценную нагрузку на организм.

Целый ряд упражнений суставной гимнастики выполняется из положения "вывешивания". "Вывеситься" означает – в положении сидя вытянуть вперед прямые руки и ноги таким образом, чтобы ноги по всей своей длине – от бедер до икр и пяток – не касались пола. Опора на коврик или на стул в таком положении сидя осуществляется только за счет костей таза. При этом мышцы брюшного пресса напряжены и поддерживают равновесие всего тела.

Пальчиковая гимнастика предполагает вращательные движения, упражнения на координацию движений пальцев рук, упражнения пальчиками с предметами, упражнения пальчиками с речитативами, стихами, рассказами, сказками.

*Описание упражнений суставной гимнастики приведено в приложении № 6.*

Раздел Программы Упражнения на расслабление включает упражнения на расслабление всех групп мышц.

Упражнения на расслабление способствуют быстрому восстановлению функций организма после физической нагрузки, повышению работоспособности детей и переводу их из одного эмоционального состояния (возбужденного) в другое (спокойное).

*Описание упражнений на расслабление приведено в приложении № 7.*

Раздел Программы Дыхательные упражнения включает дыхательные упражнения со стихами и речитативами.

Упражнения дыхательной гимнастики позволяют контролировать дыхание во время выполнения упражнений, укрепить органы дыхательной системы, а также восстановить дыхание после физической нагрузки.

*Описание упражнений дыхательной гимнастики приведено в приложении № 2.*

Раздел Программы Приемы массажа и самомассажа включает упражнения самомассажа лица, груди, рук и ног и упражнения массажа спины (данный вид упражнений дети выполняют на спине сверстника).

Упражнения массажа и самомассажа предполагают поглаживание и растирание, разминание и пощипывание отдельных частей тела, что способствует расслаблению и укреплению мышц и связок, нормализации кровообращения в кожном покрове и мышцах.

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

Цель точечного самомассажа лица – предотвратить простудные заболевания, научиться управлять мимикой лица.

Систематически выполняя упражнения массажа и самомассажа, у ребенка формируется сознательное стремление к освоению навыков самооздоровления.

*Описание упражнений массажа и самомассажа приведено в приложении № 3.*



Раздел Программы Классическая аэробика вводится на третьем году обучения и рассчитан на два года обучения (старшая группа – дети 5-6 лет и подготовительная группа – дети 6-7 лет) и включает обучение четырех группам шагов: маршевые простые шаги (simple – без смены ноги), приставные простые шаги (simple – без смены ноги), маршевые шаги со сменой ноги (Alternative), приставные шаги со сменой ноги (Alternative).

Также разучиваются разновидности перестроений и построения в начале и в конце выполнения комплекса.

*Описание упражнений классической аэробики приведено в приложении № 8.*

Раздел Программы Упражнения на фитболах вводится на третьем году обучения и рассчитан на два года обучения (старшая группа – дети 5-6 лет и подготовительная группа – дети 6-7 лет) и включает:

- Обучение правильному положению сидя на мяче.
- Обучение сохранению осанки при движении бедер.
- Обучение поддержанию равновесия при движении рук.
- Обучение базовому качанию.
- Обучение контрольной остановке.
- Комплексы упражнений на фитболах: упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и рук, брюшного пресса, мышц тазового дна, мышц спины, мышц свода стопы, упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов.
- Подвижные игры с фитболами.

*Описание комплексов упражнений на фитболах и подвижных игр с фитболами приведено в приложении № 9.*

В композициях футбол-гимнастики можно использовать следующие базовые (основные) шаги классической 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
- другие.

Также выполняются гимнастические упражнения: ходьба, бег, прыжки, ОРУ с мячом (наклоны, повороты, приседания, махи, выпады) и в положении сидя, лежа на спине, животе, боку с мячом и на мяче. Используется составление связок и комбинаций на фитболе.

Раздел Программы Упражнения на степ-площадках включает:

- Обучение основным базовым шагам на степ-площадках.
- Разучивание комплексов упражнений на степ-площадках.

Предполагается освоение 3 комплексов упражнений на степ-площадках.

*Описание базовых шагов на степ-площадках и комплексов упражнений на степ-площадках приведено в приложении № 10.*

Раздел программы Открытое занятие для родителей включает одно занятие в конце учебного года в каждой возрастной группе, включающее упражнения из всех разделов Программы, что позволяет продемонстрировать полученные детьми навыки.

*Конспекты открытых занятий для родителей приведены в приложении № 11.*

## Методическое обеспечение Программы

### Формы занятий.

В рамках каждого раздела Программы предполагаются занятия физической культурой только поточного типа, основанные преимущественно на ациклических упражнениях, а также занятия по типу круговой тренировки.

При обучении новым видам движений, ознакомлении с новым видом гимнастических снарядов в одно из занятий может быть включена беседа, цель которой – краткое объяснение правил обращения с вводимым инвентарем.

### *Структура занятия:*

В подготовительной части осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Цель вводной части – подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к предстоящей работе. Для достижения этой цели необходимо повысить температуру тела и скорость метаболических процессов в организме. 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. Подготовительная часть, в зависимости от возраста занимающихся и поставленных задач, занимает 5-10 минут от общего времени.

Основная часть занимает большую часть времени и длится 5-20 минут (в зависимости от возраста занимающихся). В ней решаются задачи общей и специальной направленности средствами танца, разучиваются специальные упражнения стретчинга, классической аэробики, фитбол-аэробики и степ-аэробики и проч., совершенствуется техника и стиль их выполнения, отрабатывается согласованность движений с музыкой.

В работе могут быть использованы как комплексы общеразвивающих упражнений определенной направленности, 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.).

В заключительной части решаются задачи восстановления сил организма детей после физической нагрузки. Она должна занимать не более 5-7 минут. В этой части нагрузка значительно снижается за счет уменьшения количества упражнений, их повторяемости, характера и двигательных действий. К таким упражнениям можно отнести упражнения на расслабление и релаксацию: 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, танцевальные движения малой интенсивности или импровизации.

### Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса.

Принципы организации образовательного процесса:

- *Систематичности и последовательности.* Для полноценного физического совершенства необходимо соблюдение системности, непрерывности всего материала и повторение его на последующих занятиях.

- *Оздоровительной направленности.* При проведении занятий необходимо учитывать возраст детей, их физическую подготовку, принадлежность ребенка к определенной медицинской группе и обеспечить рациональную двигательную нагрузку.

- *Доступности и индивидуализации.* Планируя занятия, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, его интересы и возможности.
- *Гуманизации.* Все занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения с взрослым и сверстниками.
- *Творческой направленности,* результатом которого является самостоятельное создание ребенком новых движений, основанных на использовании его двигательного опыта.
- *Наглядности.* Принцип тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается ребенком при словесном задании, проверяется практикой, воспроизведением движения, в котором двигательные ощущения играют важную роль.

Основными методами и приемами организации учебно-воспитательного процесса являются:

- методы развития силы – метод повторных усилий; метод развития динамической силы; метод изометрических усилий (характеризуется максимальным напряжением мышц в статическом режиме, когда при выполнении упражнений сила прикладывается к неподвижному предмету и длина мышц не изменяется) и др.;
- методы развития быстроты движений – игровой метод; метод облегченных внешних усилий (уменьшение дистанции, высоты и т.д.); метод многократного повторения скоростных упражнений с предельной интенсивностью, соревновательный метод и др.;
- методы развития выносливости – интервальный метод (разновидность повторного метода), т.е. дозированное повторное выполнение упражнений относительно небольшой интенсивности и продолжительности со строго определенным временем отдыха, где интервалом отдыха служит обычно ходьба либо медленный бег; метод игры скоростей (заключается в непрерывном движении, но с изменением скорости на отдельных участках движения) и др.;
- методы развития гибкости – метод многократного растягивания; игровой метод; музыкально-ритмические упражнения и др.
- методы развития ловкости – повторный и игровой методы; соревновательный метод и др.;
- показ;
- объяснение;
- пошаговая устная инструкция к выполнению упражнений;
- повторения;
- рассматривание иллюстративного материала;
- просмотр тематических презентаций;
- музыкальное сопровождение.

При этом в работе с детьми младшего дошкольного возраста (младшая и средняя группы) преобладают приемы опосредованного обучения (игра), объяснение, сопровождающееся показом, выполнение детьми упражнений совместно с инструктором и др.

В старшей и подготовительной к школе группах ведущими являются методы и приемы прямого обучения, а также методы и приемы, направленные на формирование двигательных качеств (строго дозированные упражнения, повторение их через определенные интервалы времени, увеличение интенсивности движений и др.)

### **Методические рекомендации по проведению занятий:**

В занятия следует включать упражнения преимущественно комплексного воздействия. В том числе упражнения для формирования мышечного корсета, обеспечивающего поддержание правильной осанки.

Следует уделять внимание знакомству с основами техники видов фитнес-аэробики:

- на первой неделе в занятия включают только один или два вида элементов, детей знакомят с новыми движениями, закрепляют уже известные (занятие с элементами фитнеса);
- на второй неделе проводится собственно фитнес-тренировка. Внимание детей акцентируют на совершенствовании и точности выполнения упражнений под музыку.

Обучение детей основным видам движений (традиционные занятия) лучше проводить в первые две недели месяца, а фитнес-занятия – на третьей и четвертой неделях.

Для закрепления и совершенствования усвоенного необходимо многократное повторение.

Важно следить за правильной осанкой детей. Учитывая быструю утомляемость, необходимо избегать чрезмерных физических усилий при выполнении физических упражнений и менять виды деятельности.

Занятия проводятся под музыкальное сопровождение. Музыка создает положительный эмоциональный фон для повышения работоспособности и дисциплины занимающихся, а также задает темп и характер выполнения движений.

Музыкальное сопровождение на занятиях аэробикой способствует развитию чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение детей совмещать свои движения с музыкой. Выполнение заданий под задорную музыку не позволяет замечать утомление, превращая занятие в веселую игру.

Как доказано физиологами еще в 19 веке, музыка увеличивает работоспособность мышц, организует ритм дыхания, создает радостное настроение. Таким образом, большая двигательная активность на фоне эмоционального подъема при выполнении движений под музыку несет мощный оздоровительный заряд.

Музыкальное сопровождение более целесообразно использовать на второй неделе, т.к. на первых обучающих занятиях приходится давать много словесных указаний и объяснений. По мере освоения упражнений, достижения определенных навыков, качества и быстроты их выполнения, ребенок может соотносить свои действия с определенным музыкальным ритмом, и тогда музыкальное сопровождение становится необходимым.

Упражнения и задания в большинстве случаев должны носить сюжетный характер. Большое значение уделяется игровому варианту выполнения упражнений.

При выполнении дыхательной, суставной и пальчиковой гимнастики, упражнений стретчинга необходимо использовать игровые приемы, имитационные упражнения, которые позволяют через осознание образа полноценно выполнять упражнение.

#### *Рекомендации по проведению фитбол-аэробики:*

1. Подбирать мяч каждому ребенку надо по росту, так, чтобы при посадке на мяч между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой был прямой угол. Правильная посадка предусматривает также приподнятую голову, опущенные и разведенные плечи, ровное положение позвоночника, подтянутый живот.

2. Перед занятием с мячами следует убедиться, что рядом отсутствуют какие-либо острые предметы, которые могут повредить мяч.

3. Следует надевать детям удобную одежду, не мешающую движениям, и нескользкую обувь.

4. Следует начинать с простых упражнений и облегченных исходных положений, постепенно переходя к более сложным.

5. Ни одно упражнение не должно причинять боль или доставлять дискомфорт.

6. Необходимо избегать быстрых и резких движений, скручиваний в шейном и поясничных отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц и спины.

7. При выполнении упражнений лежа на мяче, важно не задерживать дыхание.

8. Выполняя на мяче упражнения лежа на животе и лежа на спине голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию.

9. При выполнении упражнений мяч не должен двигаться.

10. Физическая нагрузка по времени должна строго дозироваться в соответствии с возрастными возможностями детей.

11. Необходимо следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приемы страховки и учить само страховке на занятии с мячами.

12. На каждом занятии необходимо стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения.

13. Возможно проведение комплексных занятий, когда одновременно с выполнением физических упражнений дети совершенствуют культуру речи, правильное произношение.

14. Упражнения на мячах с целью формирования коммуникативных умений у детей могут выполняться в парных общеразвивающих упражнениях, подвижных играх, командных соревнованиях.

15. Следует обращать особое внимание на признаки физического неблагополучия ребенка, при появлении которых необходимо снизить нагрузку или прекратить на время занятие.

16. В процессе выполнения упражнений на фитболах важно обеспечивать страховку ребенка со стороны взрослого.

*Рекомендации по проведению упражнений на степ-платформе:*

1. Необходимо выполнять шаги в центр степ-платформы.
2. Важно ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъеме, а, спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг.
3. Спускаясь со степ-платформы, необходимо оставаться стоять достаточно близко к ней. Нельзя отступать от степ-платформы больше, чем на длину ступни.
4. Важно соблюдать последовательность разучивания движений: не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног.
5. Важно не подниматься и не опускаться со степ-платформы, стоя к ней спиной.
6. Важно делать шаг с легкостью, не ударять по степ-платформе ногами.
7. Нельзя заниматься на степе босиком или в обуви с мягкой подошвой, так как это может привести к повреждению ступни или вывиха лодыжки.
8. Некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться.
9. Все комплексы упражнений выполняются под специально подобранную музыку в едином темпе и ритме, преимущественно поточным способом.

*Рекомендации по проведению суставной гимнастики:*

К тренировке следует приступать через два часа после еды и за час до сна. Через 10-20 мин после выполнения гимнастики, если есть желание, можно поесть.

Нагрузки при выполнении упражнений суставной гимнастики должны соответствовать возрасту. У детей тренировки не должны быть слишком долгими, а нагрузки интенсивными; важно использовать игры во время выполнения упражнений.

Нагрузку можно дозировать как количеством повторений, так и поэтапным усложнением некоторых упражнений по мере освоения комплекса. Кроме того, в упражнениях, выполняемых сидя, нагрузка регулируется способом посадки корпуса в исходном положении. Сидя на стуле с посадкой на полное сидение (спина не касается спинки стула) – нагрузка минимальная, при посадке на край стула - нагрузка увеличивается. При выполнении этих же упражнений на полу – нагрузка максимальна.

При выполнении комплекса упражнений суставной гимнастики, следует задействовать все суставы, мышцы и сухожилия организма. Выполнять упражнения рекомендуется сверху вниз. Сначала дать нагрузку суставам и мышцам шеи, за тем, по очереди проработать все остальные суставы, завершив тренировку выполнением упражнений для стоп. В суставной гимнастике много внимания уделяется упражнениям для коленей и позвоночника.

Все мышцы, не участвующие в упражнении, должны быть расслаблены.

Последовательность упражнений не менять.

Все упражнения выполняют повернувшись лицом на Север. Лицо должно быть спокойное, удовлетворенное. На первых порах упражнения мышечно-суставной гимнастики целесообразно выполнять перед зеркалом с открытыми глазами. В дальнейшем глаза можно закрыть для лучшего сосредоточения.

Во время занятий суставной гимнастики важно следить за частотой дыхания и осанкой.

Дыхание – только через нос, кроме особо оговоренных случаев. Дыхание должно быть ровным, спокойным. В случае учащения дыхания, нужно расслабиться и успокоиться. Когда дыхание будет приведено в норму, можно продолжить занятия гимнастикой.

Если дыхание стало учащенным, необходимо сделать "очистительное дыхание", которое выполняется следующим образом:

- 1) направить сознание в область сердца;
- 2) сделать полный вдох;
- 3) на задержке вдоха сложить губы в щелочку;
- 4) сделать резкие выдохи (несколькими порциями) через приоткрытые губы так, чтобы щеки не надувались;
- 5) при выполнении порционного выдоха работает диафрагма, вся грудная клетка напряжена.

При выполнении упражнений спину нужно держать ровной, так чтобы она вместе с затылком и шеей образовали прямую линию.

Сознание обычно направляется на работающие мышцы и органы. При выполнении движений кистями и стопами сознание направляется на суставы лодыжек и запястий, при движении головой – на область шеи, при изгибах корпуса – на позвоночник.

Перед тем как переходить к выполнению полного комплекса суставной гимнастики следует использовать два подготовительных комплекса.

Следует приступать к занятиям суставной гимнастикой, начиная с простых упражнений.

На освоение каждого подготовительного комплекса дается примерно месяц. Затем можно выполнять суставную гимнастику полностью. Желательно выполнять суставную гимнастику хотя бы два-три раза в неделю (этого вполне достаточно, если в другие дни двигательная активность ребенка высокая).

Перед выполнением суставной гимнастики рекомендуется выполнить массаж ног и комплекс упражнений на растяжку.

Растяжку необходимо давать сразу после приветствия и разогревания, так как она способствует развитию гибкости и плавности у ребенка. Она нормализует ток энергии по всему организму, растягивает сухожилия.

Во время растяжки нужно:

- быть сосредоточенным и вводить в состояние, когда сознание детей сосредоточено в тех местах, над растяжкой которых в данный момент они работают;
- между делом проводить беседы на тему природных законов, этических норм;
- рассказывать поучительные и смешные истории или сказки, чтобы на занятии было интересно и весело.

Обучая растяжке, важно объяснить детям правило растяжки: в мире, где мы живем, все поддается перепадам – то напряжение, то расслабление, то вкусно, то невкусно, то грустно, то весело, то спать, то гулять, то бегать, то лежать. Поэтому, когда вы не сможете дальше тянуться и вам уже больно, вы расслабляетесь, и пусть ваше тело само растянет вас. Необходимо рассказать о том, что свое тело надо любить и ему больно, когда делаешь нежелательное, нужно с ним дружить и заботиться о нем.

Гимнастику потягиваний можно давать перед комплексом, растяжкой, когда холодно в зале, чтобы активизировать детей.

Необходимо задать состояние: "вы проснулись утром, солнце светит вам прямо в лицо, лаская его первыми теплыми лучами, вам пора просыпаться, хотя и не очень хочется. Попробуйте потянуться и всегда получайте удовольствие".

Результаты занятий будут зависеть от внимания, упорства, настойчивости занимающегося.

Упражнения суставной гимнастики можно выполнять в качестве разминки перед силовой тренировкой.

## **Дидактический материал и техническое оснащение занятий.**

### *Дидактический материал:*

1. Аудиосистема – 1 шт.
2. Аудиотека (CD, USB-накопитель) для музыкального сопровождения
3. Картотека игр и упражнений
4. Комплексы упражнений
5. Медиатека (тематические презентации и видеофильмы: "Фитнес", "Степ-аэробика", "Фитбол-аэробика")
6. Мультимедийная система – 1 шт.

### *Техническое оснащение:*

1. Гантели пластиковые (для упражнений) – 20 шт.
2. Гантели силовые 400г (бутылки) – 20 шт.
3. Дорожка для подлезания «Радуга» (4 дуги) – 1 набор
4. Дуги для подлезания деревянные (разного размера) – 7 шт.
5. Жгут-косичка – 20 шт.
6. Канат толстый 6 м – 1 шт.
7. Канат тонкий 12 м – 1 шт.
8. Кегли – 30 шт.
9. Коврик гимнастический большой – 1 шт.
10. Коврик гимнастический малый – 13 шт.
11. Коврик ребристый – 2 шт.
12. Кольцо массажное – 4 шт.
13. Конус с заглушкой – 10 шт.
14. Координационная дорожка (с ладошками) – 2 шт.
15. Координационная дорожка (со следочками) – 2 шт.
16. Корзина для хранения инвентаря – 4 шт.
17. Корзина пластиковая – 3 шт.
18. Кочка массажная пластиковая – 4 шт.
19. Кочка массажная резиновая – 13 шт.
20. Кубики пластиковые (для разметки) – 18 шт.
21. Лента гимнастическая – 10 шт.
22. Лента на кольцо – 20 шт.
23. Мат квадратный – 2 шт.
24. Мат прямоугольный – 1 шт.
25. Мешочек с грузом 200г – 20 шт.
26. Мини-канат – 4 шт.
27. Мяч гимнастический большой – 13 шт.
28. Мяч массажный Ø 7 см – 10 шт.
29. Мяч массажный Ø 9 см – 10 шт.
30. Мяч набивной – 13 шт.
31. Мяч набивной утяжеленный – 1 шт.
32. Мяч надувной – 6 шт.
33. Мяч надувной полосатый большой – 1 шт.
34. Мяч ниппельный – 13 шт.
35. Мяч резиновый Ø 7 см – 13 шт.
36. Мяч резиновый Ø 75 см – 13 шт.
37. Мяч резиновый Ø100 см – 13 шт.
38. Мяч резиновый Ø125 см – 13 шт.
39. Мяч-прыгун с ручками – 10 шт.
40. Обруч – 15 шт.
41. Палка гимнастическая деревянная – 13 шт.
42. Палка гимнастическая пластиковая – 13 шт.
43. Подставки под флажки – 2 шт.



44. Разметки: круги и квадраты мягконабивные – 20 шт.
45. Ребристая доска / массажный коврик "Трубочки" – 2 шт.
46. Скакалка – 10 шт.
47. Скамейка большая – 3 шт.
48. Скамейка малая – 4 шт.
49. Спортивный комплекс – 1 шт.
50. Спортивный набор «Веселые старты» - 1 шт.
51. Спортивный набор с полукольцом (мягкий) – 1 шт.
52. Степ – платформа – 13 шт.
53. Тоннель – 1 шт.
54. Утяжелители на запястье 2х200г – 7 шт.
55. Флажки (красные, синие, желтые, зеленые) – 32 шт.
56. Шведская стенка – 1 шт.

Для занятий у детей должна быть физкультурная форма (футболка и шорты) и обувь.

Для занятий степ-аэробикой: устойчивые кроссовки, которые крепко держаться на ноге ребенка. Обязательным условием считается правильный выбор носков из хлопчатобумажных материалов, они помогают связкам избегать микротравм, поддерживают необходимую температуру тела.

Для выполнения упражнений других разделов программы: кеды на резиновой подошве, носки.

#### **Формы подведения итогов.**

Для подведения итогов освоения Программы детьми предусмотрено открытое занятие для родителей.

Также в конце года проводится диагностика уровня имеющихся навыков, уровня физического развития детей.

## Список литературы

1. Анисимова Т.Г., Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2009
2. Безруких М.М. Здоровьеформирующее физическое развитие. Двигательные программы для детей 5-6 лет. – СПб.: ВЛАДОС, 2001
3. Бокатов А., Сергеев С. Детская йога. – М.: Ника-Центр, 2009. – [http://www.ngebooks.com/book\\_21177.html](http://www.ngebooks.com/book_21177.html)
4. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. – М.: Скрипторий, 2004
5. Красикова И. Массаж и гимнастика для детей от года до семи лет. Практическое пособие. – СПб.: Корона-Принт, 2003
6. Кузина И. Степ-аэробика не просто мода // Обруч. – 2005. – № 1. – <http://www.obruch.ru/index.php?id=8&n=12&r=12>
7. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду // Инструктор по физкультуре ДОУ. – 2009. - № 4. – С. 98-100
8. Потапчук А.А. Как сформировать правильную осанку у ребенка. – СПб.: Речь, 2009 (Фитбол-гимнастика при нарушении осанки. – С. 39-76)
9. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Конспекты занятий и развлечений. Игры и тренинги. – М.: Гном и Д., 2003
10. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет. Конспекты занятий и развлечений. Игры и тренинги. – М.: Гном и Д., 2003
11. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-Фи-Дансе: танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: "Детство-Пресс", 2006
12. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014
13. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015
14. Рыбкина О.Н., Морозова Л.Д. Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет / Под ред Н.В.Микляевой. – М.: АРКТИ, 2014
15. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2006
16. Шарапова Н.В. Степ-аэробика в работе с дошкольниками – <http://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2014/02/11/step-aerobika-v-rabote-s-doshkolnikami>
17. <http://www.lanapaley.ru/pravilnost-osanki.html>
18. <http://womanadvice.ru/sustavnaya-gimnastika#ixzz3bACiKn7n>
19. <http://womanadvice.ru/samomassazh-dlya-doshkolnikov#ixzz3cORtD3SW>
20. <http://mamaexpert.ru/article/ploskostopie-u-rebenka>
21. [http://revolution.allbest.ru/pedagogics/00243841\\_0.html](http://revolution.allbest.ru/pedagogics/00243841_0.html)
22. <http://doshvozrast.ru/ozdorov/fizkultura03.htm>
23. <http://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2011/11/18/monitoring-fizicheskoy-podgotovlennosti-detey-doshkolnogo-vozrasta>
24. <http://www.maam.ru/detskijsad/kompleksy-sustavnoi-gimnastiki.html>
25. <http://www.universalinternetlibrary.ru/book/bokatov/9.shtml>
26. <http://www.all-yoga.ru/page/123>
27. <http://www.all-yoga.ru/page/1067>
28. <http://rebenochek.com/2012/08/sustavnaya-gimnastika-dlya-detey/>

Пропиновано, пронумеровано  
и скреплено печатью  
34 (тридцать четыре) листа

Заведующий  
/С.С.Порогова/

