

Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение № 6

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
МБДОУ № 6
Протокол от 31.08. 2022 № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом и.о.заведующего
МБДОУ № 6
от 31.08.2022 № 86/1

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Ритмическая мозаика»**

Возраст обучающихся: 4-7 лет
Срок реализации программы: 3 года

Автор-составитель программы:
Чиркова Татьяна Николаевна,
педагог дополнительного образования

Содержание

№ п/п	Наименование	Страница
1.	Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи дополнительной общеразвивающей программы	5
1.3.	Содержание программы	8
1.4.	Планируемые результаты	31
2.	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	31
2.1.	Календарный учебный график	31
2.2.	Условия реализации программы	32
2.3.	Формы аттестации	32
2.4.	Оценочные материалы	32
2.5.	Методическое и дидактическое обеспечение	33
2.6.	Список литературы	37
3.	Приложение. Календарно-тематическое планирование	38

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1.1. Пояснительная записка

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

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Известно, что здоровье ребенка формируется под воздействием целого комплекса факторов: биологических, экологических и др. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, большое значение имеет двигательная активность - естественная потребность в движении, которая оказывает благоприятное воздействие на формирование организма. При недостатке ее возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям. Приобщение к спорту с раннего детства даёт человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, чёткость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство коллективизма.

Современные дети испытывают «двигательный дефицит», проводя большую часть времени в статичном положении (за столами, телевизорами, компьютерами). Это вызывает утомление определенных мышечных групп, а как следствие, нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку в развитии основных физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, выносливости. А ведь детство – лучшее время для формирования привычки «быть в форме». Главная задача взрослых выработать у детей такую привычку, создать все необходимые условия для утоления «двигательного голода», найти новые подходы к физическому воспитанию и оздоровлению дошкольников. В определенной мере помочь в этом может детский фитнес. Что же это такое?

Детский фитнес – это система мероприятий (услуг), направленных на поддержание и укрепление здоровья (оздоровление), нормальное физическое и психическое здоровье ребенка (соответствующее возрасту), его социальную адаптацию и интеграцию.

Использование элементов детского фитнеса в ДОУ (на занятиях по физкультуре, в рамках дополнительного образования) позволяет повысить объем двигательной активности, уровень физической подготовленности, знакомит с возможностями тела, учит получать удовольствие и уверенность от движений и физической деятельности, усиливает интерес к занятиям физическими упражнениями и, как следствие, укрепляет здоровье детей.

На таких занятиях царит непринужденная обстановка, свобода движения, возможность отступления от правил, бесконечность вариаций со спортивно-игровым оборудованием. Занятия элементами фитнеса создают благоприятные условия не только для физического, но и психомоторного развития дошкольников. Дети с удовольствием выполняют все задания, развивающие активность, самостоятельность, творческий подход и интерес к занятиям физкультурой.

Фитнес повышает функциональные возможности сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем, развивает координацию и музыкальность, гибкость и пластику движений. При составлении комплексов и занятий фитнесом для дошкольников учитывался не только уровень

подготовленности детей, но и особенности психики, слабая координация движений. Поэтому комплексы доступны детям дошкольного возраста, с подобранной музыкой, а их содержание, в случае необходимости, можно передавать образно, в игровой форме. Приобщение детей к занятиям фитнесом позволит им в дальнейшем без боязни принимать участие в спортивных играх и соревнованиях. Разученные комплексы можно включить в праздники и развлечения как показательные выступления.

С целью поиска путей физического и духовного оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым, формирования общей культуры здоровья была разработана программа дополнительного образования «Ритмическая мозаика».

Занятия детским фитнесом в группе «Ритмическая мозаика» органично соединяют в себе танцевальные и игровые упражнения, степ-аэробику, фитбол-гимнастику, элементы йоги, ОФП. Это позволяет не только подготовить детей к здоровому образу жизни, но и развивает их творческое воображение.

Наряду с этим реализуется региональный компонент, который представлен играми народов Севера.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Содержание программы способствует укреплению здоровья воспитанников, активизации и развитию двигательной деятельности дошкольников, их познавательной и мыслительной сферы средствами игры и спортивных упражнений и танцев.

Актуальность разработки программы обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей дошкольного возраста при создании здоровьесберегающей среды в ДОУ.

В настоящее время в связи с тревожной тенденцией ухудшения здоровья детей существует потребность в успешной интеграции профилактических и оздоровительных технологий в образовательный процесс ДОУ.

Современная система оздоровительных тренировок «Фитнес» (fitness) известна во всем мире как одна из наиболее эффективных и востребованных технологий физкультуры и спорта. Уникальность фитнеса заключается в том, что базируясь на огромном арсенале движений, он вовлекает в работу все мышцы и суставы организма и эффективно развивает их.

Применение в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ методик фитнеса гарантирует детям правильное развитие функциональных систем организма, красивую осанку, легкую походку, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, прививает детям коммуникативные навыки, формирует морально-волевые качества, привычку к здоровому образу жизни.

Новизна данной физкультурно-образовательной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов.

Программой предусмотрено построение образовательного процесса на основе интеграции образовательных областей (физическая культура, здоровье, безопасность, социализация, коммуникация, познание, музыка) как одного из важнейших принципов организации работы с дошкольниками в соответствии с федеральными государственными требованиями к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

В инструментарий мониторинга физического развития детей к традиционным диагностикам добавлены тестирование психомоторного развития и обследование уровня освоения позиции субъекта двигательной деятельности.

Педагогическая целесообразность.

Методики, приемы и технологии, используемые в процессе реализации Программы, подобраны из числа адаптированных к особенностям физиологии и психологии дошкольников.

Образовательную деятельность предполагается осуществлять средствами игры, являющейся основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности, на основе ненасильственного физического воспитания. Роль педагога заключается в создании игровой ситуации и организации игровой предметно-пространственной среды. Педагогическая технология опирается на принцип активности воспитанников, характеризуемый высоким уровнем мотивации, наличием творческой и эмоциональной составляющих. Педагогически значимым итогом освоения программы является содействие всестороннему, гармоничному развитию детей среднего и старшего дошкольного возраста.

1.2. Цель и задачи дополнительной общеразвивающей программы

Цель программы:

Укрепление физического здоровья воспитанников, гармоничное развитие личности ребенка в процессе занятий детским фитнесом.

Задачи обучения:

1. Формировать у детей потребностно-деятельностное отношение и интерес к освоению физической культуры.
2. Укреплять функциональные системы организма.
3. Способствовать профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата, психофизических нарушений.
4. Создавать оптимальные условия для каждого ребенка в процессе освоения им двигательного опыта.
5. Развивать психофизические качества, музыкальные, интеллектуальные, сенсорные способности.
6. Воспитывать привычку к здоровому и активному образу жизни.
7. Расширять кругозор, формировать познавательные интересы детей.

Задачи первого года обучения:

1. Формировать двигательные навыки у детей, навыки выполнения несложных связок ОРУ под музыку.
2. Учить выполнять элементарные упражнения фитбол-гимнастики, степ-аэробики, игрового стретчинга, суставной гимнастики.
3. Познакомить с приемами самомассажа (поглаживание и разминание).
4. Развивать точность и координацию движений, пространственную ориентировку, зрительную и слуховую ориентацию.
5. Развивать физические качества ребёнка.
6. Воспитывать положительные нравственно-волевые черты детей, умение принимать быстрые, разумные решения, соблюдение правил выполнения упражнений, правил поведения на занятиях.

К концу года дети должны уметь:

- ходить ритмично под музыку с выполнением различных заданий;
- выполнять несложные связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (султанчики, мячи);
- бегать и прыгать под музыку, выполняя движения по кругу, змейкой, в колонне по два;
- правильно садиться, держать осанку, выполнять несложные упражнения на равновесие, удержание;
- выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения фитбол-гимнастики, степ-аэробики, игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).

К концу года дети должны знать, что такое «фитнес», «фитбол», «степ-платформа».

Задачи второго года обучения:

1. Формировать умение ритмично двигаться в соответствии с темпом музыки.
2. Совершенствовать навыки выполнения элементарных упражнений фитбол-гимнастики, степ-аэробики, игрового стретчинга, суставной гимнастики.
3. Формировать навыки владения техникой самомассажа (поглаживание, разминание, постукивание).
4. Формировать навыки правильного выполнения дыхательных упражнений.
5. Развивать точность, координацию, глазомера.
6. Воспитывать умение согласованно выполнять упражнения, не мешая другим детям.

К концу года дети должны уметь:

- ритмично двигаться в соответствии с темпом музыки, осознанно владеть своим телом, держать осанку;
- выполнять ОРУ (по выбору педагога) непрерывно под музыку в различном темпе;
- осознанно выполнять упражнения фитбол-гимнастики, степ-аэробики, суставной гимнастики и стретчинга, преодолевая мышечное напряжение;
- владеть техникой самомассажа (поглаживание, разминание, постукивание);
- сочетать двигательные упражнения с дыханием;
- выполнять комплексы упражнений на фитболах и степ-платформах, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом).

К концу года дети должны знать:

- последовательность выполнения упражнений: для шеи, рук, плечевого пояса, туловища и ног;
- разные исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку, в различных упорах.

Задачи третьего года обучения:

1. Учить выполнять упражнения в разном ритмическом темпе.
2. Формировать навыки самостоятельного выполнения под музыку знакомых комплексов фитнес-упражнений.
3. Учить выполнять с помощью педагога упражнения хатха-йоги.
4. Познакомить с асанами йоги.
5. Совершенствовать выполнение различных приемов самомассажа, соблюдая их последовательность.
6. Развивать навыки ориентировки в макропространстве.
7. Формировать установку к здоровому и двигательно-активному образу жизни.

К концу года дети должны уметь:

- владеть элементами ритмической гимнастики, выполняет движения в разном ритмическом темпе;
- владеть элементарными приемами выполнения упражнений с султанчиками, мячом;
- самостоятельно выполнять под музыку комплексы фитнес-упражнений, разученных ранее;
- выполнять с помощью педагога упражнения хатха-йоги («Приветствие солнцу»), контролировать движения и дыхание;
- использовать различные приемы самомассажа, соблюдая их последовательность

К концу года дети должны знать:

- названия асан (поза «бабочки», поза полулотоса, поза лотоса, поза «ноги за головой», поза «ребенка», поза «змеи», поза «собаки», «мертвая» поза, поза «дерева».
- названия маршевых простых шагов;
- названия приставных простых шагов;
- названия маршевых шагов со сменой ноги;
- названия приставных шагов со сменой ноги.

Формы работы с детьми и режим занятий: занятия в спортивном зале во вторую половину дня с периодичностью проведения 1 раз в неделю.

Количество детей в группе: 10-12 человек.

Набор в группу производится в начале учебного года на свободной основе из числа детей основной и подготовительной физкультурной групп при отсутствии следующих медицинских противопоказаний: хронические и острые заболевания почек, органов дыхания; пороки сердца; значительная близорукость с изменением глазного дна; повышенное внутричерепное давление.

Дозировка и интенсивность упражнений для детей подготовительной физкультурной группы снижается от указанной в содержании нормы, тестирование проводится без количественных измерений.

Длительность занятий зависит от возраста детей и составляет 20 минут в средней группе, 25 минут в старшей группе, 30 минут в подготовительной к школе группе.

Способ определения результативности занятий – проведение мониторинга достижения детьми предполагаемых результатов (диагностика)

Формы подведения итогов реализации программы: итоговые занятия, дошкольные спартакиады, спортивные досуги, развлечения, праздники.

Способ определения результативности занятий – проведение мониторинга достижения детьми планируемых результатов (диагностика)

Формы подведения итогов реализации программы:

- итоговые занятия,
- открытые занятия для педагогов ДОО и родителей;
- конкурсы, соревнования, фестивали.

1.3. Содержание программы

Направления работы:

- 1. Теоретическое:** знакомство с основами техники фитнес-направлений, правилами выполнения упражнений.
- 2. Практическое:** обучение детей элементам степ-аэробики, фитбол-гимнастики, йоги, ОФП.

Отличительными особенностями данной программы является комбинация методик детского фитнеса:

- стретчинг,
- фитбол-гимнастика,
- ритмическая гимнастика.
- степ-аэробика,
- элементы суставной гимнастики

В сочетании с оздоровительными технологиями: дыхательная, пальчиковая, гимнастики; релаксация, элементы психогимнастики; гимнастика для глаз; игротерапия, музыкотерапия с использованием массажеров, «дорожек здоровья»;

Содержание учебного курса представлено на технологичном уровне, что позволит любому педагогу-специалисту исходя из конкретных педагогических условий (физическая подготовленность и двигательный опыт детей, занимающихся в кружке), самостоятельно разработать конспекты занятий по предложенным в приложении комплексам. Программа предусматривает *вовлечение родителей* в образовательный процесс через участие в открытых занятиях, анкетирование, организацию фоторепортажа.

Возраст детей: программа составлена для детей среднего и старшего дошкольного возраста.

Сроки реализации программы: 3 года (средняя, старшая и подготовительная к школе группы).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (1 год обучения – дети 4-5 лет)

Месяц	Тема занятия	Задачи	Содержание
Сентябрь (3 занятия)	Диагностика (1 занятие)	1.Выявить уровень физической подготовленности детей.	Выполнение гимнастических упражнений. Упражнения игрового стретчинга и суставной гимнастики. Прыжки на фитболах. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление
	Знакомство детей с фитнесом (1 занятие)	1.Углубить представление детей о видах спорта. 2.Познакомить с историей развития фитнеса.	Знакомство с историей возникновения фитнеса. (просмотр видеофильма). Игра м/п «Парашют» П/и по желанию детей
	Упражнения игрового стретчинга (1 занятие)	1.Учить правильно выполнять упражнения игрового стретчинга, дыхательные	Гимнастические упражнения без предметов. Дыхательная гимнастика (по Стрельниковой), упражнение «Кошка»

		<p>упражнения.</p> <p>2.Развивать мышечную силу ног.</p> <p>3.Воспитывать самостоятельность.</p>	<p>Выполнение упражнений «Рыбка», «Колечко».</p> <p>Упражнение на расслабление «Листья опадают».</p> <p>П/и «Грачи и автомобиль»</p>
Октябрь (4занятия)	Знакомство детей с фитболом и степ-платформой	<p>1. Формировать у детей представления о спортивном оборудовании, используемом на занятиях детским фитнесом.</p> <p>2. Познакомить с профилактическими мерами травматизма на занятиях.</p> <p>3.Воспитывать любознательность</p>	<p>Просмотр презентации со слайдами видеозаписи занятий детей со степами и фитболами.</p> <p>Беседа о профилактике травматизма во время выполнения упражнений.</p> <p>Игры со степами и фитболами.</p> <p>П/и «Самолеты» (посадка на степы или фитболы).</p>
	Упражнения с мячом (2 занятия)	<p>1.Учить перекатывать и передавать мяч в парах.</p> <p>2.Учить передавать друг другу мяч ногами.</p> <p>3.Развивать ориентировку в макропространстве.</p> <p>4.Воспитывать настойчивость.</p>	<p>ОРУ с мячами.</p> <p>Упражнение «Перекаты».</p> <p>Дыхательная гимнастика (по Стрельниковой), закрепление упражнения «Кошка»</p> <p>Упражнение на расслабление «Медузы на мяче».</p> <p>П/и «Карусель»</p> <p>Игра м/п «Море волнуется».</p>
	Приемы массажа и самомассажа (1 занятие)	<p>1.Познакомить с приемами самомассажа.</p> <p>2.Развивать двигательную активность.</p> <p>3.Воспитывать взаимовыручку.</p>	<p>Гимнастическое упражнение «Шалунья».</p> <p>Обучение самомассажу «Головушка-соловушка»</p> <p>Дыхательная гимнастика по Бутейко – упражнение «Гуси шипят».</p> <p>П/и «Веселые зайчата»</p> <p>Упражнение на расслабление «Медузы на мяче».</p> <p>Игра м/п «Тишина у пруда»</p>

Ноябрь (4занятия)	Основные базовые шаги фитбол-гимнастики (1 занятие)	1. Познакомить детей с правилами выполнения основных базовых шагов фитбол-гимнастики. 2. Воспитывать интерес к занятиям детским фитнесом.	Знакомство правилами выполнения основных базовых шагов фитбол-гимнастики. Просмотр видеозаписи занятия по фитбол-гимнастики. П/и по желанию детей. Игра м/п «Море волнуется»
	Основные базовые шаги фитбол-гимнастики (1 занятие)	1.Учить выполнять шаги сидя на мяче. 2.Развивать ориентацию в пространстве. 3.Развивать ловкость, внимание, глазомер. 4.Усиливать вентиляцию и чистоту легких	Гимнастическое упражнение «Шалунья». Обучение упражнениям на фитболе (садиться на фитбол, выполнять шаги на месте, вперед, назад, по диагонали сидя на фитболе) Дыхательная гимнастика по Бутейко – упражнение «Гуси шипят». Упражнение на расслабление «Медузы на мяче». П/игра "Подбрось- поймай" Игра м/п «Найди игрушку»
	Упражнения с мячом (2 занятия)	1.Учить правильно подбрасывать и ловить мяч. 2. Развивать ловкость, координацию движений, мелкую моторику рук и укреплять мышцы пальцев. 3. Формировать навыки носового дыхания.	Гимнастическое упражнение «Трамплин» Обучение выполнению упражнения «Жонглирование мячом». Дыхательная гимнастика по Бутейко – упражнение «Гуси шипят». Упражнение на расслабление «Шалтай-болтай» П/и «Грачи и автомобиль» Игра м/п Поиграем»
Декабрь (4 занятия)	Упражнения игрового стретчинга (1 занятие)	1. Учить правильно выполнять упражнения игрового стретчинга, дыхательные упражнения. 2. Способствовать растяжению и укреплению мышц ног, спины. 3. Развивать гибкость.	Гимнастическое упражнение «Трамплин» Обучение выполнению упражнения «Лягушка» Дыхательная гимнастика (по Стрельниковой), упражнение «Кошка» Упражнение на расслабление «Шалтай-болтай» П/и «Мой веселый звонкий мяч» Игра м/п «По ровненькой дорожке»
	Суставная гимнастика (1занятие)	1. Развивать подвижность суставов позвоночного столба и силу мышц туловища. 2.Развивать носовое дыхание	Гимнастическое упражнение «Шалунья». Обучение выполнению упражнению «Танго сидя» Дыхательное упражнение (методика М.Лазарева) «Шуршащая змея».

		3. Воспитывать желание заниматься фитнесом.	Упражнение на расслабление «Мороженое тает». П/и «У медведя во бору» Игра м/п «Воздушный шар»
	Приемы массажа и самомассажа (1 занятие)	1. Обучать приемам поглаживания, постукивания и растирания (самостоятельно и в парах) 2. Развивать ловкость, координацию движений, мелкую моторику рук и укреплять мышцы пальцев. 3. Закреплять навыки упражнений с мячом (подбрасывание, ловля, перекаты)	Гимнастическое упражнение «Шалунья». Обучение самомассажу «Разотру ладошки сильно» - Эстафеты с мячом (разнообразные сочетания бросков, перекаатов, передач) Дыхательное упражнение (методика М.Лазарева) «Шуршащая змея». Упражнение на расслабление «Мороженое тает». П/и «Снежинки и ветер» Игра м/п «Великаны и гномы»
	Упражнения на фитболах (1 занятие)	1. Учить правильно сидеть на фитболе. 2. Учить сидя на фитболе выполнять шаги на месте, вперед, назад, по диагонали. 3. Развивать подвижность суставов и закреплять навык основного положения на мяче.	Гимнастическое упражнение «Бег по кругу» Обучение упражнениям на фитболе (садиться на фитбол, выполнять шаги на месте, вперед, назад, по диагонали сидя на фитболе) Дыхательное упражнение (методика М.Лазарева) «Шуршащая змея». Упражнение на расслабление «Чебурашка» П/и "Самолеты" Игра м/п «Зимние забавы»
Январь (3 занятия)	Суставная гимнастика (1 занятие)	1. Закреплять навык основного положения на мяче. 2. Развивать подвижность суставов. 3. Учить расслаблять мышцы и восстанавливать дыхание. 4. Воспитывать выдержку.	Гимнастическое упражнение «Бег по кругу» Выполнению упражнения «Танго сидя». Упражнения на фитболе (садиться на фитбол, выполнять шаги на месте, вперед, назад, по диагонали сидя на фитболе) Дыхательное упражнение (методика М.Лазарева) – игромассаж. Упражнение на расслабление «Чебурашка» П/и "Самолеты". Игра м/п «Пингвины на льдинах»
	Основные базовые шаги фитбол-	1. Учить выполнять на месте приставной шаг вправо, влево,	Гимнастическое упражнение «Шалунья». Обучение упражнениям на фитболе (March – ходьба на

	гимнастики (2 занятия)	вперед, назад, с поворотом. 2.Развивать ориентацию в пространстве. 3.Развивать ловкость, внимание, глазомер. 4.Способствовать усилению вентиляции и чистоты легких	месте, Step touch- приставной шаг вправо, влево, Knee up – подъем согнутой ноги сидя на фитболе) Дыхательная гимнастика по Бутейко – упражнение «Гуси шипят». Упражнение на расслабление «Медузы на мяче». П/игра "Подбрось- поймай" Игра м/п «Тишина у пруда»
Февраль (4 занятия)	Упражнения игрового стретчинга (1 занятия)	1. Учить правильно выполнять упражнения игрового стретчинга, дыхательные упражнения. 2. Способствовать растяжению и укреплению мышц ног, спины. 3. Развивать гибкость.	Гимнастическое упражнение «Летка – енка» Обучение выполнению упражнения «Плуг» Упражнение на расслабление «Чебурашка» Дыхательная гимнастика (по Стрельниковой), закрепление упражнения «Кошка» Упражнение на расслабление «Шалтай-болтай» П/и «Гуси-гуси» Игра м/п «Едет-едет паровоз»
	Упражнения на степе (2 занятия)	1. Обучать выполнению маршевых простых шагов. 2.Развивать ловкость, координацию движений. 3. Воспитывать интерес к выполнению упражнений.	Гимнастическое упражнение «Трамплин» Обучение выполнению упражнений: March (ходьба на месте), Basic step (шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить). V step (шаг правой вперед – в сторону по диагонали, шаг левой вперед – в сторону по диагонали, шаг правой назад, левую приставить). Mambo (шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой вперед, шаг левой на месте). Cross (шаг вперед правой – скрестно левой – назад правой – левой в сторону). Дыхательная гимнастика по Бутейко – упражнение «Гуси шипят». Упражнение на расслабление «Медузы на мяче». П/игра "Не боимся мы кота" Игра м/п «Узнай, кто позвал»
	Приемы массажа и самомассажа (1 занятия)	1.Обучать приемам поглаживания, постукивания и растирания (самостоятельно и в парах)	Гимнастическое упражнение «Шалунья». Закрепление навыков выполнения самомассажа «Разотру ладошки сильно» , «Головушка-соловушка» Эстафеты с мячом (разнообразные сочетания бросков,

		<p>2.Развивать ловкость, координацию движений, мелкую моторику рук и укреплять мышцы пальцев.</p> <p>3. Закреплять навыки выполнения упражнений с мячом (подбрасывание, ловля, перекаты)</p>	<p>перекаатов, передач)</p> <p>Дыхательное упражнение (методика М.Лазарева) «Шуршащая змея».</p> <p>Упражнение на расслабление «Мороженое тает».</p> <p>П/и «Одуванчики»</p> <p>Игра м/п «Великаны и гномы»</p>
Март (4 занятия)	Суставная гимнастика (1занятие)	<p>1.Развивать подвижность различных суставов</p> <p>2.Способствовать усилению вентиляции и чистоты легких</p> <p>3.Воспитывать самостоятельность.</p>	<p>Гимнастические упражнения без предметов.</p> <p>Дыхательная гимнастика (по Стрельниковой), закрепление упражнения «Кошка»</p> <p>Обучение упражнению «Джазовая разминка».</p> <p>Упражнение на расслабление «Листья опадают».</p> <p>П/и «Ловишка с мячом»</p> <p>Игра м/п «Холодно-жарко»</p>
	Упражнения на фитолах (2 занятия)	<p>1.Учить правильно выполнять упражнения с использованием фитола.</p> <p>2.Учить сидя на фитоле выполнять шаги на месте, вперед, назад, по диагонали.</p> <p>3.Развивать ориентировку в пространстве.</p>	<p>Гимнастическое упражнение «Бег по кругу»</p> <p>Обучение упражнениям на фитоле «Воробьиная дискотека»</p> <p>Дыхательное упражнение (методика М.Лазарева) «Шуршащая змея».</p> <p>Упражнение на расслабление «Чебурашка»</p> <p>П/и"Солнышко и дождик"</p> <p>Игра м/п «Воздушный шар»</p>
	Упражнения на степах (1 занятие)	<p>1. Обучать выполнению приставных простых шагов.</p> <p>2.Способствовать усилению вентиляции и чистоты легких</p> <p>3.Развивать ловкость, согласованность движений.</p>	<p>Гимнастическое упражнение «Шалуния».</p> <p>Обучение выполнению приставных простых шагов.</p> <p>Step touch — шаг правой ногой вправо, левую приставить, касаясь носком возле правой (пятка на пол не опускается), шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком возле левой (пятка на пол не опускается).</p> <p>Кnee up — шаг в сторону правой — подъем колена левой, шаг в сторону левой — подъем колена правой.</p> <p>Curl — шаг в сторону правой — захлест левой, шаг в сторону левой — захлест правой.</p> <p>Kick — шаг в сторону правой — подъем левой вперед па 45° («удар»), шаг в сторону левой — подъем правой вперед на</p>

			<p>45° («удар»).</p> <p>Lift side — шаг в сторону правой — подъем левой в сторону на 45° («удар»), шаг в сторону левой — подъем правой в сторону на 45° («удар»).</p> <p>Open step — правой шаг в сторону — левая па носок — левой шаг в сторону — правая на носок.</p> <p>Дыхательная гимнастика (по Стрельниковой), закрепление упражнения «Кошка»</p> <p>Упражнение на расслабление «Листья опадают».</p> <p>П/и «Ловишка с мячом»</p> <p>Игра м/п «Дерева и птицы»</p>
Апрель (4 занятия)	Упражнения на фитолах (2 занятия)	<p>1. Учить правильно выполнять упражнения с использованием фитола</p> <p>2. Продолжать учить сидя на фитоле выполнять шаги на месте, вперед, назад, по диагонали.</p> <p>3. Развивать подвижность суставов и закреплять навык основного положения на мяче.</p>	<p>Гимнастическое упражнение «Летка – енка»</p> <p>Обучение упражнениям на фитоле «Часики»</p> <p>Дыхательная гимнастика по Бутейко – упражнение «Гуси шипят».</p> <p>Упражнение на расслабление «Медузы на мяче».</p> <p>П/игра "Подбрось- поймай"</p> <p>Игра м/п «Тишина у пруда».</p>
	Упражнения на степах (2 занятия)	<p>1. Закреплять выполнение маршевых и приставных простых шагов.</p> <p>2. Развивать ловкость, координацию движений, мелкую моторику рук и укреплять мышцы пальцев.</p> <p>3. Укреплять свод стопы.</p>	<p>Гимнастическое упражнение «Бег по кругу»</p> <p>Закрепление выполнения маршевых и приставных простых шагов.</p> <p>Эстафеты с мячом (разнообразные сочетания бросков, перекатов, передач)</p> <p>Дыхательное упражнение (методика М.Лазарева) «Шуршащая змея».</p> <p>Упражнение на расслабление «Чебурашка»</p> <p>П/и «Лягушки»</p> <p>Игра м/п «Поиграем»</p>
Май (2 занятия)	Диагностика (1 занятие)	<p>1. Выявить уровень физической подготовленности детей.</p>	<p>Выполнение гимнастических упражнений.</p> <p>Упражнения игрового стретчинга и суставной гимнастики.</p> <p>Основное положение на мяче.</p> <p>Упражнения на фитолах.</p>

			<p>Дыхательные упражнения «Кошка», «Гуси шипят», «Шуршащая змея».</p> <p>Самомассаж «Разотрем ладошки», «Головушка-соловушка»</p> <p>Упражнения на расслабление (по желанию детей).</p> <p>Упражнения со степами (маршевые и приставные простые шаги).</p>
	Итоговое (1 занятие)		Физкультурный досуг «Мы со спортом дружим»

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (2 год обучения – дети 5-6 лет)

Месяц	Тема занятия	Задачи	Содержание
Сентябрь (3 занятия)	Диагностика (1 занятие)	Выявить уровень физической подготовленности детей.	Выполнение гимнастических упражнений. Упражнения игрового стретчинга и суставной гимнастики. Основное положение на мяче. Упражнения на фитболах. Дыхательные упражнения «Кошка», «Гуси шипят», «Шуршащая змея». Самомассаж «Разотрем ладошки», «Головушка-соловушка» Упражнения на расслабление (по желанию детей). Упражнения со степами (маршевые простые шаги).
	Основы техник фитнес-направлений (1 занятие)	1.Совершенствовать представление о технике фитнес-направлений. 2. Развивать знания детей о влиянии физических упражнений на организм человека. 3. Воспитывать привычку здорового образа жизни.	Знакомство с техникой выполнения упражнений детского фитнеса. Беседа о влиянии физических упражнений на организм человека. Д/и «Полезно-вредно». Игра м/п «Добрые слова» П/и по желанию детей
	Упражнения игрового стретчинга (1 занятие)	1.Продолжать учить правильно выполнять упражнения игрового стретчинга, дыхательные упражнения. 2.Развивать мышечную силу ног. 3.Воспитывать самостоятельность.	Гимнастические упражнения без предметов. Дыхательная гимнастика (по Стрельниковой), упражнение «Малый маятник» Выполнение упражнения «Кручу-кручу» Упражнение на расслабление «Дельфин». П/и «Мышеловка» Игра м/п «Щука»
Октябрь (4занятия)	Правила выполнения массажа и самомассажа (1 занятие)	1. Формировать у детей представления о правилах выполнения массажа и самомассажа.	Беседа о правилах выполнения массажа и самомассажа. Познакомить с комплексом самомассажа «Чтобы не зевать от скуки». П/и «Мышеловка»

		2.Развивать навыки заботы о собственном здоровье. 3.Воспитывать желание заботиться о своем здоровье.	Игра м/п «Щука»
	Упражнения с мячом (2 занятия)	1.Учить подбрасывать и ловить мяч. 2.Учить правильно выполнять упражнение на дыхание. 3.Развивать ориентировку в макропространстве. 4.Воспитывать настойчивость.	ОРУ с мячами. Упражнение «Жонглирование мячом». Дыхательная гимнастика (по Стрельниковой), закрепление упражнения «Малый маятник» Упражнение на расслабление «Медузы на мяче». П/и «Хитрая лиса» Игра м/п «Не урони мяч».
	Приемы массажа и самомассажа (1 занятие)	1.Продолжить знакомство с приемами самомассажа. 2.Развивать координацию движений. 3.Формировать правильную осанку. 3.Воспитывать взаимовыручку.	Гимнастическое упражнение «Прыгалка» Обучение самомассажу «Чтобы не зевать от скуки» Дыхательная гимнастика (по Стрельниковой), закрепление упражнения «Малый маятник» Упражнение на расслабление «Медузы на мяче». П/и «Хитрая лиса» Игра м/п «Не урони мяч».
Ноябрь (4занятия)	Суставная гимнастика (1занятие)	1. Развивать подвижность суставов позвоночного столба и силу мышц туловища. 2.Развивать носовое дыхание 3.Воспитывать желание помогать друг другу.	Гимнастическое упражнение «Прыгалка» Обучение выполнению упражнению «Модница» Дыхательная гимнастика по Бутейко – упражнение «Дровосек». Упражнение на расслабление «Дельфин». П/игра "Удочка" Игра м/п «Подкрадись неслышно»
	Основные базовые шаги фитбол-гимнастики (1 занятие)	1.Закрепить базовые шаги фитбол-гимнастики. 2.Развивать ориентацию в пространстве. 3.Развивать ловкость, внимание, глазомер. 4.Способствовать усилению	Гимнастическое упражнение «Прыгалка» Закрепление базовых шагов фитбол-гимнастики (March – ходьба на месте, Step touch- приставной шаг вправо, влево, Кнее up – подъем согнутой ноги сидя на фитболе) Дыхательная гимнастика по Бутейко – упражнение «Дровосек». Упражнение на расслабление «Медузы на мяче».

		вентиляции и чистоты легких	П/игра "Удочка" Игра м/п «Подкрадись неслышно»
	Упражнения с мячом (2 занятия)	1. Совершенствовать работу пальцев рук, точности движений при бросках и ловле мяча. 2. Развивать ловкость, координацию движений, мелкую моторику рук.	Гимнастическое упражнение «Солдатики» Обучение выполнению упражнения «Белочка». Дыхательное упражнение (методика М.Лазарева) «Поехали» Упражнение на расслабление «Шалтай-болтай» П/и «Мышеловка» Игра м/п «Щука»
Декабрь (4 занятия)	Упражнения игрового стретчинга (1 занятие)	1. Продолжать учить правильно выполнять упражнения игрового стретчинга, дыхательные упражнения. 2. Укреплять мышцы брюшного пресса. 3. Развивать гибкость.	Гимнастическое упражнение «Солдатики» Закрепление упражнения «Кручу-кручу» Дыхательное упражнение (методика М.Лазарева) «Поехали» Упражнение на расслабление «Чебурашка» П/и «Мороз Красный нос» Игра м/п «Парк аттракционов»
	Суставная гимнастика (1 занятие)	1. Развивать подвижность суставов позвоночного столба и силу мышц туловища. 2. Развивать носовое дыхание 3. Воспитывать взаимовыручку.	Гимнастическое упражнение «Прыгалка» Обучение выполнению упражнению «Рыба – пила» Дыхательное упражнение (методика М.Лазарева) «Поехали» Упражнение на расслабление «Чебурашка» П/и «Мороз Красный нос» Игра м/п «Парк аттракционов»
	Приемы массажа и самомассажа (1 занятие)	1. Обучать приемам поглаживания и растирания отдельно каждого пальчика, тыльной стороны ладони, лучезапястного сустава. 2. Развивать ловкость, координацию движений, мелкую моторику рук. 3. Повторить упражнения с	Гимнастическое упражнение «Шалуныя». Обучение самомассажу «Игромассаж» - сустава. Эстафеты с мячом (разнообразные сочетания бросков, перекатов, передач). Дыхательная гимнастика по Бутейко – упражнение «Дровосек». Упражнение на расслабление «Мороженое тает». П/и «Вышибалы» Игра м/п «Улитка»

		мячом (подбрасывание, ловля, перекаты).	
	Упражнения на фитболах (1 занятие)	1. Укреплять свод стопы. 2. Способствовать профилактике плоскостопия. 3. Развивать двигательную активность. 4. Воспитывать интерес к занятиям физкультурой	Гимнастическое упражнение «Шалунья». Обучение упражнению «Марыся» Дыхательное упражнение (методика М.Лазарева) «Дрова» Упражнение на расслабление «Чебурашка» П/и «Вышибалы» Игра м/п «Улитка»
Январь (3 занятия)	Суставная гимнастика (1 занятие)	1. Укреплять свод стопы. 2. Способствовать профилактике плоскостопия 2. Укреплять мышцы спины и способствовать профилактике лордоза. 3. Учить восстанавливать дыхание. 4. Воспитывать выдержку.	Гимнастическое упражнение «Чарли Чаплин» Обучение выполнению упражнения «Рыба – пила» Дыхательное упражнение (методика М.Лазарева) «Дрова» Упражнение на расслабление «Дельфин» П/и "По местам". Игра м/п «Пустое место»
	Основные базовые шаги фитбол-гимнастики (2 занятия)	1. Учить выполнять выпад вперед, прыжки. 2. Развивать ориентацию в пространстве. 3. Развивать ловкость, внимание, глазомер. 4. Способствовать усилению вентиляции и чистоты легких	Гимнастическое упражнение «Шалунья». Обучение упражнениям на фитболе (Lunge — выпад вперед, в сторону, Kick — выброс ноги вперед разгибая, ногу вперед, выполнить мах, Jack — прыжки: ноги врозь — ноги вместе). Дыхательное упражнение (методика М.Лазарева) «Дрова» Упражнение на расслабление «Дельфин» П/и "По местам". Игра м/п «Пустое место»
Февраль (4 занятия)	Упражнения игрового стретчинга (1 занятие)	1. Учить правильно выполнять упражнения игрового стретчинга, дыхательные упражнения. 2. Способствовать формированию правильной осанки.	Гимнастическое упражнение «Солдатики» Обучение выполнению упражнения «Плуг» Упражнение на расслабление «Чебурашка» Дыхательная гимнастика (по Стрельниковой) – упражнение «Малый маятник» Упражнение на расслабление «Шалтай-болтай»

		3. Развивать гибкость.	П/и «Классики» Игра м/п «Добрые слова»
	Упражнения на степях (2 занятия)	1. Обучать выполнению маршевых шагов со сменой ноги. 2. Развивать ловкость, координацию движений, ориентировку в пространстве. 3. Воспитывать интерес к выполнению упражнений.	Гимнастическое упражнение «Чарли Чаплин» Обучение выполнению упражнений: March + Cha-cha-cha — шаг правой — шаг левой — перескок раз-два-три (ча-ча-ча). March + lift — три шага марш, па четвертый подъем ноги (hit). Дыхательная гимнастика по Стрельниковой – упражнение «Малый маятник» Упражнение на расслабление «Мороженое тает». П/и «Классики» Игра м/п «Добрые слова»
	Приемы массажа и самомассажа (1 занятие)	1. Закреплять приемы поглаживания и растирания отдельно каждого пальчика, тыльной стороны ладони, лучезапястного сустава. 2. Развивать ловкость, координацию движений, мелкую моторику рук и укреплять мышцы пальцев. 3. Повторить упражнения с мячом (подбрасывание, ловля, перекаты)	Гимнастическое упражнение «Чарли Чаплин» Закрепление навыков выполнения «Игромассаж» - сустава. Эстафеты с мячом (разнообразные сочетания бросков, перекаатов, передач) Дыхательная гимнастика по Стрельниковой – упражнение «Малый маятник» Упражнение на расслабление «Мороженое тает». П/и «Мяч соседу» Игра м/п «Змея»
Март (4 занятия)	Основные базовые шаги фитбол-гимнастики (1 занятие)	1. Закрепить выполнение выпадов вперед, прыжков. 2. Развивать ориентацию в пространстве. 3. Развивать ловкость, внимание, глазомер. 4. Способствовать усилению вентиляции и чистоты легких 5. Развивать носовое дыхание	Гимнастическое упражнение «Шалуныя». Выполнение упражнений на фитболе (Lunge — выпад вперед, в сторону, Kick — выброс ноги вперед разгибая, ногу вперед, выполнить мах, Jack — прыжки: ноги врозь — ноги вместе). Дыхательное упражнение (методика М.Лазарева) «Поехали» Упражнение на расслабление «Дельфин» П/и «Мяч соседу» Игра м/п «Змея»

	Упражнения на фитболах (2 занятия)	<p>1. Учить правильно выполнять упражнения с использованием фитбола.</p> <p>2. Формировать статическую выносливость мышц туловища.</p> <p>3. Развивать координацию движений.</p> <p>4. Формировать правильную осанку.</p> <p>5. Воспитывать желание заботиться о своем здоровье.</p>	<p>Гимнастическое упражнение «Прыгалка»</p> <p>Обучение упражнениям на фитболе «Цапля»</p> <p>Упражнение на расслабление «Чебурашка»</p> <p>Дыхательное упражнение (методика М.Лазарева) «Поехали»</p> <p>П/и "По местам!"</p> <p>Игра м/п «Разверни круг»</p>
	Упражнения на стезах (1 занятие)	<p>1. Обучать выполнению приставных шагов со сменой ноги.</p> <p>2. Способствовать усилению вентиляции и чистоты легких</p> <p>3. Развивать ловкость, согласованность движений.</p>	<p>Гимнастическое упражнение «Шалуныя».</p> <p>Обучение выполнению приставных шагов со сменой ноги: Grapevine — шаг правой в сторону, левой — скрестно назад, правой ногой в сторону приставить левую.</p> <p>Double step touch — два приставных шага в сторону — шаг правой в сторону, левую приставить, шаг правой в сторону, левую приставить, правую на носок.</p> <p>Дыхательная гимнастика (по Стрельниковой), закрепление упражнения «Малый маятник»</p> <p>Упражнение на расслабление «Листья опадают».</p> <p>П/и "По местам!"</p> <p>Игра м/п «Разверни круг»</p>
Апрель (4 занятия)	Упражнения на фитболах (2 занятия)	<p>1. Закреплять правильное выполнение упражнений с использованием фитбола</p> <p>2. Укреплять свод стопы.</p> <p>3. Способствовать профилактике плоскостопия.</p> <p>3. Развивать ловкость.</p>	<p>Гимнастическое упражнение «Чарли Чаплин»</p> <p>Закрепление упражнений на фитболе «Марыся», «Цапля».</p> <p>Дыхательная гимнастика по Бутейко – упражнение «Дровосек».</p> <p>Упражнение на расслабление «Медузы на мяче».</p> <p>П/игра "Подбрось- поймай"</p> <p>Игра м/п «Щука».</p>
	Упражнения на стезах (2 занятия)	<p>1. Закреплять выполнение маршевых и приставных шагов со сменой ноги.</p> <p>2. Развивать ловкость,</p>	<p>Гимнастическое упражнение «Чарли Чаплин»</p> <p>Закрепление выполнения маршевых и приставных шагов со сменой ноги.</p> <p>Разучивание комплекса упражнений на стезах (комплекс №</p>

		<p>координацию движений, мелкую моторику рук и укреплять мышцы пальцев.</p> <p>3. Развивать ритмичность выполнения упражнений.</p> <p>4. Воспитывать интерес к занятиям фитнесом.</p>	<p>1). Разучивание комплекса упражнений из маршевых и приставных простых шагов.</p> <p>Дыхательная гимнастика по Бутейко – упражнение «Дровосек».</p> <p>Упражнение на расслабление «Медузы на мяче».</p> <p>П/игра "Подбрось- поймай"</p> <p>Игра м/п «Щука».</p>
Май (2 занятия)	Диагностика (1 занятие)	Выявить уровень физической подготовленности детей.	<p>Выполнение гимнастических упражнений.</p> <p>Упражнения игрового стретчинга и суставной гимнастики.</p> <p>Выполнение основных базовых шагов фитбол-гимнастик.</p> <p>Маршевые и приставные шаги со сменой ноги.</p> <p>Упражнения на фитболах «Марыся», «Цапля».</p> <p>Дыхательные упражнения «Малый маятник», «Дровосек», «Поехали», «Дрова».</p> <p>Самомассаж (комплекс по выбору детей).</p> <p>Упражнения на расслабление (по желанию детей).</p>
	Итоговое (1 занятие)		Спортивный праздник « Фитнес и я – лучшие друзья»

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (3 год обучения – дети 6-7 лет)

Месяц	Тема занятия	Задачи	Содержание
Сентябрь (3 занятия)	Диагностика (1 занятие)	Выявить уровень физической подготовленности детей.	Выполнение гимнастических упражнений. Упражнения игрового стретчинга и суставной гимнастики. Выполнение основных базовых шагов фитбол-гимнастик. Маршевые и приставные шаги со сменой ноги. Упражнения на фитболах «Марыся», «Цапля». Дыхательные упражнения «Малый маятник», «Дровосек», «Поехали», «Дрова». Самомассаж (комплекс по выбору детей). Упражнения на расслабление (по желанию детей).
	Асаны йоги (1 занятие)	1. Совершенствовать представление об элементах йоги. 2. Совершенствовать знания детей о влиянии занятий йогой на организм человека. 3. Воспитывать привычку здорового образа жизни.	Знакомство с асанами йоги. Беседа о влиянии занятий йогой на организм человека. Просмотр презентации об асанах йоги. Игра м/п «Добрые слова» П/и по желанию детей
	Приемы массажа и самомассажа (1 занятие)	1. Продолжать формировать у детей навыки выполнения массажа и самомассажа. 2. Развивать навыки заботы о собственном здоровье. 3. Воспитывать целеустремленность.	Гимнастическое упражнение «В небе облака» Обучение самомассажу «Я в ладошки хлопаю» Дыхательная гимнастика (по Стрельниковой), упражнение «Насос» Упражнение на расслабление «Волны на животе» П/и «Меткий стрелок» Игра м/п «Птицелов».
Октябрь (4 занятия)	Упражнения с мячом (2 занятия)	1. Познакомить с техникой выполнения элементов баскетбола. 2. Учить правильно выполнять упражнение на дыхание.	ОРУ с мячами. Обучение ведению мяча и броску мяча в корзину (элементы баскетбола) Дыхательная гимнастика (по Стрельниковой), упражнение «Насос»

		3.Развивать ориентировку в макропространстве. 4.Воспитывать настойчивость.	Упражнение на расслабление «Волны на животе» П/и «Меткий стрелок» Игра м/п «Птицелов».
	Правила выполнения упражнений хатха-йоги (1 занятие)	1.Дать представление о выполнении упражнений хатха-йоги.	Знакомство с техникой выполнения асан йоги. Беседа о правилах выполнения упражнений. Д/и «Назови правильно асану». Игра м/п «Подкрадись незаметно»
	Упражнения игрового стретчинга (1 занятие)	1.Продолжать учить правильно выполнять упражнения игрового стретчинга, дыхательные упражнения. 2.Учить сосредотачивать внимание, давать установку на эмоциональный психологический настрой. 3.Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.	Гимнастическое упражнение «В небе облака» Выполнение упражнения «Приветствие солнцу» Дыхательная гимнастика (по Стрельниковой), упражнение «Насос» Упражнение на расслабление «Жаворонок». П/и «Мышеловка» Игра м/п «Щука».
Ноябрь (4занятия)	Суставная гимнастика (1занятие)	1. Развивать подвижность и гибкость различных суставов. 2.Развивать носовое дыхание 3.Воспитывать желание помогать друг другу.	Гимнастическое упражнение «В небе облака» Обучение выполнению упражнению «Горошины цветные» Дыхательная гимнастика по Бутейко – упражнение «Ёжик». Упражнение на расслабление «Жаворонок». П/игра "Снежная королева" Игра м/п «Гусиная прогулка»
	Основные базовые шаги фитбол-гимнастики (2 занятия)	1.Продолжать учить базовые шаги фитбол-гимнастики. 2.Развивать правильную осанку, ориентацию в пространстве. 3.Развивать ловкость, внимание, глазомер. 4.Способствовать усилению	Гимнастическое упражнение «По ниточке». Изучение новых и закрепление базовых шагов фитбол-гимнастики: March — ходьба на месте, Step touch — приставной шаг вправо, влево, вперед, назад, с поворотом, Кнее up — подъем согнутой ноги, колено вверх, Lunge — выпад вперед, в сторону, Kick — выброс ноги вперед разгибая, ногу вперед, выполнить мах, Jack — прыжки ноги врозь — ноги вместе, V-step — ходьба ноги врозь — вперед,

		вентиляции и чистоты легких	ноги вместе — назад. Дыхательная гимнастика по Бутейко – упражнение «Ёжик». Упражнение на расслабление «Жаворонок». П/игра "Снежная королева" Игра м/п «Гусиная прогулка»
	Асаны йоги (1 занятие)	1. Совершенствовать работу систем организма. 2. Развивать ловкость, координацию движений. 3. Развивать мышечную силу ног и рук. 4. Воспитывать отзывчивость.	Гимнастическое упражнение «По ниточке». Обучение выполнению поз в положении сидя: поза «бабочка», поза полулотоса. Дыхательная гимнастика по Бутейко – упражнение «Ёжик». Упражнение на расслабление «Жаворонок». П/игра "Снежная королева" Игра м/п «Гусиная прогулка»
Декабрь (4 занятия)	Упражнения игрового стретчинга (1 занятие)	1. Продолжать учить правильно выполнять упражнения игрового стретчинга, дыхательные упражнения. 2. Укреплять мышцы брюшного пресса. 3. Способствовать расслаблению мышц рук и ног. 3. Развивать гибкость.	Гимнастическое упражнение «По ниточке». Закрепление упражнения «Приветствие солнцу» Дыхательное упражнение (методика М.Лазарева) «Вороны» Упражнение на расслабление «Сосулька» П/и «Мороз Красный нос» Игра м/п «Парк аттракционов»
	Суставная гимнастика (1 занятие)	1. Развивать подвижность суставов позвоночного столба и силу мышц туловища. 2. Развивать носовое дыхание 3. Воспитывать взаимовыручку.	Гимнастическое упражнение «Рок-н-рол» Закрепление выполнения упражнения «Танго сидя» Дыхательное упражнение (методика М.Лазарева) «Вороны» Упражнение на расслабление «Сосулька» П/и «Мороз Красный нос» Игра м/п «Парк аттракционов»
	Приемы массажа и самомассажа (1 занятие)	1. Закреплять приемы поглаживания и растирания отдельно каждого пальчика, тыльной стороны ладони, лучезапястного сустава.	Гимнастическое упражнение «Рок-н-рол» Закреплять комплекс самомассажа «Игромассаж» сустава. Эстафеты с мячом (ведение мяча, броски в корзину). Дыхательное упражнение (методика М.Лазарева) «Вороны» Упражнение на расслабление «Сосулька»

		<p>2.Развивать ловкость, координацию движений, мелкую моторику рук.</p> <p>3.Повторить упражнения с мячом (подбрасывание, ловля, перекаты).</p>	<p>П/и «Вышибалы»</p> <p>Игра м/п «Улитка»</p>
	<p>Упражнения на фитолах (1 занятие)</p>	<p>1.Способствовать растягиванию мышц ног.</p> <p>2.Развивать пластичность движений.</p> <p>3.Способствовать профилактике плоскостопия.</p> <p>3.Развивать двигательную активность.</p> <p>4. Воспитывать интерес к занятиям физкультурой</p>	<p>Гимнастическое упражнение «Рок-н-рол»</p> <p>Обучение упражнению «Фея моря»</p> <p>Дыхательное упражнение (методика М.Лазарева) «Вороны»</p> <p>Упражнение на расслабление «Чебурашка»</p> <p>П/и «Вышибалы»</p> <p>Игра м/п «Улитка»</p>
<p>Январь (3 занятия)</p>	<p>Суставная гимнастика (1занятие)</p>	<p>1. Укреплять свод стопы.</p> <p>2.Способствовать профилактике плоскостопия</p> <p>2. Укреплять мышцы спины и способствовать профилактике лордоза.</p> <p>3.Учить восстанавливать дыхание.</p> <p>4. Воспитывать выдержку.</p>	<p>Гимнастическое упражнение «Петухи запели»</p> <p>Закрепление выполнения упражнения «Горошины цветные»</p> <p>Дыхательное упражнение (методика К.Бутейко) «Шар лопнул»</p> <p>Упражнение на расслабление «Жаворонок»</p> <p>П/и"По местам".</p> <p>Игра м/п «Пустое место»</p>
	<p>Основные базовые шаги фитбол-гимнастики (2 занятия)</p>	<p>1.Закреплять базовые шаги фитбол-гимнастики.</p> <p>2.Развивать ориентацию в пространстве.</p> <p>3.Развивать ловкость, внимание, глазомер.</p> <p>4.Способствовать усилению</p>	<p>Гимнастическое упражнение «Петухи запели»</p> <p>Закрепление базовых шагов фитбол-гимнастики.</p> <p>Дыхательное упражнение (методика К.Бутейко) «Шар лопнул»</p> <p>Упражнение на расслабление «Жаворонок»</p> <p>П/и"По местам".</p> <p>Игра м/п «Пустое место»</p>

		вентиляции и чистоты легких	
Февраль (4 занятия)	Упражнения игрового стретчинга (1 занятие)	1. Продолжать учить правильно выполнять упражнения игрового стретчинга, дыхательные упражнения. 2. Способствовать формированию правильной осанки. 3. Развивать гибкость.	Гимнастическое упражнение «Петухи запели» Закрепление упражнения «Приветствие солнцу» Дыхательное упражнение (методика К.Бутейко) «Шар лопнул» Упражнение на расслабление «Шалтай-болтай» П/и «Успей выбежать» Игра м/п «Тик-так»
	Упражнения на степе (2 занятия)	1. Обучать выполнению новых маршевых и приставных простых шагов. 2. Развивать ловкость, координацию движений, ориентировку в пространстве. 3. Способствовать профилактике плоскостопия. 4. Воспитывать интерес к выполнению упражнений. Развивать мышечную силу ног.	Гимнастическое упражнение «Брови» Обучение выполнению упражнений: Pivot — шаг мамбо с поворотом, Toe touch — шаг в сторону правой — левая скрестно вперед на носок, шаг в сторону левой — правая скрестно вперед на носок, Heel touch — шаг в сторону правой — левая в сторону на пятку, шаг в сторону левой — правая в сторону на пятку, Lunge — выпад на левой, правая в сторону на носок — приставить правую, выпад на правой левая в сторону на носок — приставить левую. Дыхательное упражнение (методика К.Бутейко) «Шар лопнул» Упражнение на расслабление «Шалтай-болтай» П/и «Успей выбежать» Игра м/п «Тик-так»
	Асаны йоги (1 занятие)	1. Способствовать расслаблению отдельных мышечных групп. 2. Развивать ловкость, координацию движений. 3. Развивать мышечную силу ног и рук. 4. Воспитывать отзывчивость.	Гимнастическое упражнение «Брови» Обучение выполнению поз в положении сидя: поза «ребенка», поза «змеи». Дыхательное упражнение (методика М.Лазарева) «Шары летят» Упражнение на расслабление «Аплодисменты». П/игра "Быстро возьми" Игра м/п «Необычный художник»

Март (4 занятия)	Упражнения на степеках (1 занятие)	<p>1. Обучать выполнению новых маршевых и приставных шагов со сменой ноги.</p> <p>2. Способствовать усилению вентиляции и чистоты легких</p> <p>3. Развивать ловкость, согласованность движений.</p>	<p>Гимнастическое упражнение «Петухи запели»</p> <p>Обучение выполнению маршевых и приставных шагов со сменой ноги: Basic step + Cha-cha-cha — шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, ча-ча-ча.</p> <p>Basic step + lift — шаг правой вперед — подъем левой — шаг левой назад — правую приставить.</p> <p>Chasse mambo front — ча-ча-ча с продвижением в сторону с правой, мамбо левой только вперед.</p> <p>Chasse mambo back — ча-ча-ча с продвижением в сторону с правой, мамбо левой только назад.</p> <p>Repeat — повтор любого приставного простого шага (два движения).</p> <p>Разучивание комплекса № 2.</p> <p>Дыхательная гимнастика (по Стрельниковой), закрепление упражнения «Насос»</p> <p>Упражнение на расслабление «Крылья».</p> <p>П/и "По местам!"</p> <p>Игра м/п «Разверни круг»</p>
	Асаны йоги (1 занятие)	<p>1. Способствовать расслаблению отдельных мышечных групп.</p> <p>2. Развивать ловкость, координацию движений.</p> <p>3. Развивать мышечную силу ног и рук.</p> <p>4. Воспитывать отзывчивость.</p>	<p>Гимнастическое упражнение «Брови»</p> <p>Обучение выполнению поз в положении сидя: поза «собаки», «мертвая» поза.</p> <p>Дыхательное упражнение (методика К.Бутейко) «Шар лопнул»</p> <p>Упражнение на расслабление «Жаворонок».</p> <p>П/игра "Карусель"</p> <p>Игра м/п «Птицелов»</p>

	Упражнения на фитболах (2 занятия)	<p>1.Продолжать учить правильно выполнять упражнения с использованием фитбола.</p> <p>2.Формировать статическую выносливость мышц туловища.</p> <p>3. Развивать координацию движений.</p> <p>4. Формировать правильную осанку.</p> <p>5. Воспитывать желание заботиться о своем здоровье.</p>	<p>Гимнастическое упражнение «По ниточке».</p> <p>Обучение упражнениям на фитболе «Грозы»</p> <p>Упражнение на расслабление – поза «змеи», поза «собаки»</p> <p>Дыхательное упражнение (методика М.Лазарева) «Шары летят»</p> <p>П/и"Мяч капитану"</p> <p>Игра м/п «Кто ушёл?»»</p>
Апрель (4 занятия)	Упражнения на фитболах (2 занятия)	<p>1. Закреплять правильное выполнение упражнений с использованием фитбола</p> <p>2. Укреплять свод стопы.</p> <p>3.Способствовать профилактике плоскостопия.</p> <p>3.Развивать ловкость.</p>	<p>Гимнастическое упражнение «В небе облака»</p> <p>Закрепление упражнений на фитболе «Грозы», «Фея моря».</p> <p>Дыхательная гимнастика по Бутейко – упражнение «Ёжик».</p> <p>Упражнение на расслабление «Мельница».</p> <p>П/игра "Вдвоем в одном обруче"</p> <p>Игра м/п «Мышка».</p>
	Упражнения на степсах (2 занятия)	<p>1. Закреплять выполнение маршевых и приставных шагов со сменой ноги.</p> <p>2.Развивать ловкость, координацию движений, мелкую моторику рук и укреплять мышцы пальцев.</p> <p>3. Развивать ритмичность выполнения упражнений.</p> <p>4. Воспитывать интерес к занятиям фитнесом.</p>	<p>Гимнастическое упражнение «Чарли Чаплин»</p> <p>Закрепление выполнения маршевых и приставных шагов со сменой ноги.</p> <p>Разучивание комплекса упражнений из маршевых и приставных простых шагов.</p> <p>Дыхательная гимнастика по Бутейко – упражнение «Ёжик</p> <p>Упражнение на расслабление «Деревянные и тряпичные куклы».</p> <p>П/игра "Собери мячи"</p> <p>Игра м/п «Тихо-громко».</p>
Май (2 занятия)	Диагностика (1 занятие)	Выявить уровень физической подготовленности детей.	<p>Выполнение гимнастических упражнений.</p> <p>Упражнения игрового стретчинга и суставной гимнастики.</p> <p>Комплекс упражнений на фтиболах.</p> <p>Комплекс упражнений на степ-платформах.</p>

			<p>Дыхательные упражнения (по выбору детей)</p> <p>Самомассаж (комплекс по выбору детей).</p> <p>Упражнения на расслабление – асаны йоги (по желанию детей).</p>
	Итоговое (1 занятие)		Фитнес-фестиваль «Маленькая страна»

1.4. Планируемые результаты

Предполагаемые результаты по реализации программы соотнесены с задачами и содержанием программы:

- 1) Укрепление осанки, улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, скорости, сочетания скорости и силы, равновесия.
- 2) Улучшение техники выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам.
- 3) Умение качественно выполнять движения на тренажерах (степ-платформах, фитболах).
- 4) Развитие креативных способностей в двигательной сфере.
- 5) Развитие чувства ритма и темпа, эмоциональной отзывчивости на музыку, согласования характера движений с настроением музыки.
- 6) Улучшение умственных способностей: внимания, быстроты реакции, памяти, воображения.
- 7) Развитие эмоциональной сферы, нравственно-волевых черт, коммуникативных способностей.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график учитывает в полном объеме возрастные психофизические особенности воспитанников и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

Продолжительность учебного года	12.09.2022 – 23.05.2023
Продолжительность образовательного процесса	32 недели
Режим работы	1 день в неделю: в соответствии с расписанием занятий Выходные: суббота, воскресенье, праздничные дни, установленные законодательством РФ
Адаптационно-диагностический период	12.09.2022 -16.09.2022
Каникулярный период	26.12.2022 – 30.12.2022 – подготовка и проведение новогодних праздников
Диагностический период	15.05.2023-23.05.2023
Летний оздоровительный период	01.06.2023-31.08.2023

Образовательная нагрузка в день/в неделю регламентируется следующим образом:

Группы	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Возраст	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Длительность образовательной деятельности (ООД)	20 минут	25 минут	30 минут
Общее количество занятий в неделю	1	1	1
Максимально	40 минут в 1	45 минут в 1	1,5 часа в 1

допустимый объем образовательной нагрузки в день	половину дня	половину дня, не более 25 минут во вторую половину дня	половину дня, не более 30 минут во вторую половину дня
Общее время (в часах)	20 минут	25 минут	30 минут

2.2. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом, имеющим высшее или среднее профессиональное образование по специальности «Физическая культура», имеющий стаж работы в дошкольном образовании не менее 3-х лет и прошедший курсы переподготовки по специальности «Педагог дополнительного образования» без предъявления требований наличию квалификационной категории.

Материально-техническое обеспечение

Занятия по программе проводятся во второй половине дня, в спортивном зале

Необходимое оборудование и материалы для проведения занятий:

Оборудование	Современное спортивное оборудование: мячи большого диаметра «фитболы», массажные мячи, степ – платформы.
Материалы для занятий	Картотека комплексов упражнений. Аудиотека (MP3 диски) для музыкального сопровождения.

2.3. Формы аттестации

Аттестация по программе не предусмотрена. В целях подведения итогов реализации программы проводится мониторинг результатов освоения детьми программы по лепке из теста

Мониторинг эффективности реализации программы проводится с учетом возраста детей и предварительной или дополнительной подготовки. В течение года педагог наблюдает за детьми, анализирует достижения, организует фотоматериалы.

2.4. Оценочные материалы

- Проведение мониторинга на каждом этапе реализации программы, включающего в себя диагностику физического развития воспитанников;
- Заинтересованность дошкольников, их активность в физкультурно-спортивной деятельности, заинтересованность и участие родителей в совместной деятельности по физическому развитию;
- Оснащённость спортивного зала, позволит определить качество достигнутых результатов деятельности, определить результативность и эффективность проведенной работы, выявить возникающие проблемы и трудности при выполнении некоторых упражнений и т. д., что позволит обеспечить положительный результат на всех этапах занятий.

2. 5. Методическое и дидактическое обеспечение

Используемые методы и приемы

- **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.

При этом в работе с детьми среднего дошкольного возраста преобладают приемы опосредованного обучения (игра), объяснение, сопровождающееся показом, выполнение детьми упражнений совместно с воспитателем 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.).

Занятия детским фитнесом включают в себя как упражнения общей направленности, так и упражнения специальной направленности.

Основными средствами являются:

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

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.

Игровой стретчинг. 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. 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.

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.

Фитбол-гимнастика 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-гимнастики включают упражнения фитбол-гимнастики, базовые шаги классической и различные направления танцевальной аэробики.

Это практически единственный вид гимнастики, 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 уникальны по своему физиологическому воздействию на организм. Яркий, большой мяч, музыкальное сопровождение и многообразие упражнений создают положительный эмоциональный настрой у занимающихся.

За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча активизируются регенеративные процессы, улучшается кровообращение и микродинамика в межпозвоночных 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. Занятия сидя на мяче, сходны 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, невралгии. Покачивания в положении сидя на мяче, центрируют межпозвоночные 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 корригировать имеющиеся нарушения осанки.

Степ – аэробика – танцевальная аэробика с применением специальных невысоких платформ – степов (высотой – 10см, длиной – 40, шириной – 20; высотой ножики- 7 и шириной – 4см). Это нестандартное пособие, предназначенное для работы с детьми 4 – 7 лет, способствует формированию осанки, костно-мышечного корсета, устойчивого равновесия,

укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы, усиливает обмен веществ, совершенствует точность движений, развивает координацию, уверенность и ориентировку в пространстве, улучшает психологическое и эмоциональное состояние ребенка.

Использование элементов фитнес-технологий в работе с дошкольниками способствует привлечению детей к систематическим занятиям спортом, активному и здоровому досугу, формирует представление о фитнесе как о способе организации активного отдыха.

Форма организации занятий

При планировании и проведении занятий в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки с детьми 4-7 лет необходимо учитывать их возрастные особенности и строго нормировать физические нагрузки. В занятия следует включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования мышечного корсета, обеспечивающего поддержание правильной осанки. Следует также уделять внимание знакомству с основами техники видов фитнес-аэробики.

В этом возрасте совершенствуются функциональные возможности центральной нервной системы. Дети быстро и легко запоминают показанные им движения. Однако для закрепления и совершенствования усвоенного необходимо многократное повторение.

Развитие скелета, суставно-связочного аппарата у детей еще не окончено, поэтому очень важно следить за правильной осанкой детей. Учитывая быструю утомляемость, необходимо избегать чрезмерных физических усилий при выполнении физических упражнений и менять виды деятельности каждые 10-12 минут.

Занятия проводятся под музыкальное сопровождение. Музыка создает положительный эмоциональный фон для повышения работоспособности и дисциплины занимающихся.

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

Требования к педагогам, участвующим в реализации программы по «Детскому фитнесу».

Педагог должен *знать*:

- теоретико-методические аспекты фитнес-занятий с детьми, в т.ч. осуществление контроля за физическим состоянием занимающихся;
- методику обучения упражнений (грамотное составление танцевальных и акробатических комбинаций);
- музыкальную грамоту (правильное использование музыкального сопровождения);
- методику диагностики физического развития и двигательной подготовленности детей.

Педагог должен *уметь*:

- владеть системой движений представленных в программе фитнес-направлений;
- использовать в работе с детьми современное оборудование;
- обеспечить необходимые педагогические условия для успешного развития детей;
- подбирать упражнения и регулировать нагрузку в зависимости от функционального состояния и предшествующей работы занимающихся, чередовать напряжение и расслабление психомышечной системы во время занятий;
- осуществлять грамотное планирование учебно-тренировочного процесса;
- владеть приемами педагогического контроля и оказанием первой медицинской помощи;
- анализировать полученные результаты двигательной подготовленности;
- проводить пропаганду знаний среди родителей по основам здорового образа жизни детей;
- следить за новейшими достижениями и разработками в области физкультурной индустрии, читать журналы и сборники статей, смотреть телевизионные и видеопрограммы, посещать семинары и конференции;
- проводить семинары, практикумы, консультации для воспитателей и родителей.

Дидактическое и техническое оснащение занятий

В рамках технического оснащения используются музыкальный центр. Дидактическое оснащение предполагает наличие программы и картотеки комплексов упражнений.

Материалы, инструменты, приспособления:

- Современное спортивное оборудование: мячи большого диаметра «фитболы», массажные мячи, степ – платформы.
- Аудиотека (MP3 диски) для музыкального сопровождения.

Алгоритм учебного занятия, краткое описание структуры занятия и его этапов.

Вводная часть: разогревание организма, подготовка к комплексным нагрузкам. Главная задача этой части занятия — четкая организации детей, приобретение ими навыков коллективного действия. Для содержания характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту, внимание и др.

Вводная часть, в зависимости от поставленных задач, занимает 5-7 минут от общего времени.

Основная часть занимает большую часть времени и длится 12 – 18 минут. В ней решаются задачи общей и специальной направленности средствами танца, разучиваются специальные коррекционные упражнения, совершенствуется техника и стиль их выполнения, отрабатывается согласованность движений с музыкой.

В работе могут быть использованы как комплексы обще - развивающих упражнений определенной лечебной направленности, серии танцевальных упражнений, 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, стопу, 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.

Задача основной части - овладение главными, жизненно необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению дисциплины «Детский фитнес». Наиболее характерны для этой части занятия специальные упражнения:

- упражнения из разных исходных положений для разных групп мышц; детский стетчинг; суставная гимнастика;
- танцевальная ритмика в разных стилях;
- упражнения импровизационного характера;
- задания обучающего характера с элементами степ-аэробики и фитбол-гимнастики, манипуляции с предметами, упражнения на развитие физических качеств;
- подвижные игры с творческой направленностью соревновательного характера.

Предполагается вариативность характера в зависимости от поставленных задач.

Заключительная часть: Задачи этой части — завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановление дыхания и расслабление, игры малой подвижности, ходьба, релаксация с использованием элементов йоги. Заключительная часть занимает 3 – 5 минут.

2.6. Список литературы

1. Рыбкина О.Н., Морозова Л.Д. «Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет», М.: Аркти, 2012.
2. Игнатова Л.В., Волик О.И., Кулаков В.Д., Холюкова Г.А. «Программа укрепления здоровья детей в коррекционных группах», М.: «Сфера», 2008.
3. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Фитнес-данс», СПб.: «Детство-Пресс», 2007.
4. Покровский Е.А. «Русские детские подвижные игры», СПб.: «Речь», 2009.
5. Шапкова Л.В. «Подвижные игры для детей с нарушением в развитии», СПб.: «Детство-Пресс», 2005
6. Пензулаева Л.И. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет», М.: «Владос», 2001.
7. Утробина К.К. «Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет». М.: Издательство «Гном и Д», 2003.
8. Утробина К.К. «Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет». М.: Издательство «Гном и Д», 2003.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (первый год обучения)

№	Раздел	Кол-во	Теоретические	Практические
1	Диагностика	2		2
2	Знакомство детей с фитнесом	1	1	
3	Знакомство с фитболами и степ-платформой	1	1	
4	Гимнастические упражнения (разновидности ходьбы, прыжков, бега, ОРУ без предметов и с предметами)		На каждом занятии	
5	Упражнения игрового стретчинга	3		3
6	Упражнения суставной гимнастики	3		3
7	Дыхательные упражнения		На каждом занятии	
8	Приемы массажа и самомассажа	3	1	2
9	Упражнения на расслабление		На каждом занятии	
10	Упражнения с мячом (броски, перекаты, ведение мяча, упражнения в парах)	4		4
11	Основные базовые шаги фитбол – гимнастики	4	1	3
12	Упражнения на фитболах	5		5
13	Упражнения на степ-платформах	5		5
14	Подвижные и малоподвижные игры		На каждом занятии	
15	Итоговое	1		1
Итого:		32	4	28

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
(второй год обучения)

№	Раздел	Кол-во	Теоретические	Практические
1	Диагностика	2		2
2	Основы техники фитнес-направлений	1	1	
3	Правила выполнения массажа и самомассажа	1	1	
4	Гимнастические упражнения (разновидности ходьбы, прыжков, бега, ОРУ без предметов и с предметами)	На каждом занятии		
5	Упражнения игрового стретчинга	3		3
6	Упражнения суставной гимнастики	3		3
7	Дыхательные упражнения	На каждом занятии		
8	Приемы массажа и самомассажа	3		3
9	Упражнения на расслабление	На каждом занятии		
10	Упражнения с мячом (броски, перекаты, ведение мяча, упражнения в парах)	4		4
11	Основные базовые шаги фитбол – гимнастики	4		4
12	Упражнения на фитболах	5		5
13	Упражнения на степ-платформах	5		5
14	Подвижные и малоподвижные игры	На каждом занятии		
15	Итоговое	1		1
	Итого:	32	2	30

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (третий год обучения)

№	Раздел	Кол-во	Теоретические	Практические
1	Диагностика	2		2
2	Знакомство детей с асанами йоги	1	1	
3	Правила выполнения упражнений хатха-йоги.	1	1	
4	Гимнастические упражнения (разновидности ходьбы, прыжков, бега, ОРУ без предметов и с предметами)	На каждом занятии		
5	Упражнения игрового стретчинга	3		3
6	Упражнения суставной гимнастики	3		3
7	Дыхательные упражнения	На каждом занятии		
8	Приемы массажа и самомассажа	2		2
9	Упражнения на расслабление	На каждом занятии		
10	Упражнения с мячом (броски, перекаты, ведение мяча, упражнения в парах)	2		2
11	Основные базовые шаги фитбол – гимнастики	4		4
12	Упражнения на фитболах	5		5
13	Упражнения на степ-платформах	5		5
14	Подвижные и малоподвижные игры	На каждом занятии		
15	Элементы йоги	3		3
16	Итоговое	1		1
	Итого:	32	2	30

Приложение 2.

1. Типы занятий

Учебно-тренировочные занятия. Подразумевают формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, совершенствование умений и навыков, характерных для детских фитнес-занятий. Такой тип занятий составляет не менее 50%.

Комплексное занятие (итоговое) Оно направлено на синтез различных видов деятельности. Решаются задачи физического, психического, умственного, нравственного развития.

Контрольное занятие (диагностика) Поводится в начале и конце учебного года и направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности и физического развития занимающихся.

2. Степ-аэробика

Маршевые простые шаги (simple — без смены ноги):

1. March — ходьба на месте.
2. Basic step — шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить.
3. V-step — шаг правой вперед — в сторону по диагонали, шаг левой вперед — в сторону по диагонали, шаг правой назад, левую приставить.
4. Mambo — шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте.
5. Pivot — шаг мамбо с поворотом.
6. Cross — шаг вперед правой — скрестно левой — назад правой — левой в сторону в и.п.

Приставные простые шаги (simple — без смены ноги) :

1. Step touch — шаг правой ногой вправо, левую приставить, касаясь носком возле правой (пятка на пол не опускается), шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком возле левой (пятка на пол не опускается).
2. Knee up — шаг в сторону правой — подъем колена левой, шаг в сторону левой — подъем колена правой.
3. Curl — шаг в сторону правой — захлест левой, шаг в сторону левой — захлест правой.
4. Kick — шаг в сторону правой — подъем левой вперед на 45° («удар»), шаг в сторону левой — подъем правой вперед на 45° («удар»).
5. Lift side — шаг в сторону правой — подъем левой в сторону на 45° («удар»), шаг в сторону левой — подъем правой в сторону на 45° («удар»),
6. Open step — правой шаг в сторону — левая на носок — левой шаг в сторону — правая на носок.
7. Toe touch — шаг в сторону правой — левая скрестно вперед на носок, шаг в сторону левой — правая скрестно вперед на носок.
8. Heel touch — шаг в сторону правой — левая в сторону на пятку, шаг в сторону левой — правая в сторону на пятку.
9. Lunge — выпад на левой, правая в сторону на носок — приставить правую, выпад на правой левая в сторону на носок — приставить левую.

Маршевые шаги со сменой ноги (Alternative):

1. March + Cha-cha-cha — шаг правой — шаг левой — перескок раз-два-три (ча-ча-ча).
2. March + lift — три шага марш, на четвертый подъем ноги (lift).
3. Basic step + Cha-cha-cha — шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, ча-ча-ча.
4. Basic step + lift — шаг правой вперед — подъем левой — шаг левой назад — правую приставить.

Приставные шаги со сменой ноги (Alternative):

- Grapevine — шаг правой в сторону, левой скрестно назад, правой ногой в сторону, приставить левую.
- Double step touch — два приставных шага в сторону — шаг правой в сторону, левую приставить, шаг правой в сторону, левую приставить правую на носок.
- Chasse mambo front — ча-ча-ча с продвижением в сторону с правой, мамбо левой только вперед.
- Chasse mambo back — ча-ча-ча с продвижением в сторону с правой, мамбо левой только назад.
5. Repeat — повтор любого приставного простого шага (два движения).

Разновидности перестроений классической аэробики. Построение в начале и в конце выступлений.

Примеры игр-заданий: «Соедини два шага», «Веселый и грустный танец», «Придумай движения рук».

3. Футбол-гимнастика

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. Составление связок и комбинаций на футбольном мяче.

Упражнения массажа и самомассажа с использованием мяча как массажера.

Упражнения «школы мяча», элементы баскетбола, футбола: броски, ловля, ведение мяча рукой, ногой.

Шаги классической аэробики сидя на мяче:

1. March — ходьба на месте.
2. Step touch — приставной шаг вправо, влево, вперед, назад, с поворотом.
3. Knee up — подъем согнутой ноги, колено вверх.
4. Lunge — выпад вперед, в сторону.
5. Kick — выброс ноги вперед разгибая, ногу вперед, выполнить мах.
6. Jack — прыжки ноги врозь — ноги вместе.

7. V-step — ходьба ноги врозь — вперед, ноги вместе — назад.

Примеры игр и эстафет, заданий: «Вышибало большим мячом», «Футбол паучков (в упоре лежа сзади)», импровизация «Танцующие лягушки».

4. Элементы йоги

Пассивное расслабление после напряжения отдельных мышечных групп. Пассивное раскачивание расслабленной части тела. Потряхивание. Посегментное расслабление.

Асаны йоги. В положении сидя: поза «бабочки», поза полулотоса, поза лотоса, поза «ноги за головой». В положении лежа: поза «ребенка», поза «змеи», поза «собаки», «мертвая» поза. На равновесие: поза «дерева», вертикальный шпагат.

Обучение диафрагмальному дыханию, грудному дыханию, смешанному дыханию с последующим постоянным закреплением и усовершенствованием. Восстановление дыхания после физической нагрузки.

Примеры игр: «Листья опадают», «Мороженое тает», «Шалтай-болтай», «Волны па животе», «Прикоснись — проснись».

5. Развитие физических качеств на занятиях по детскому фитнесу

(портфолио игр)

Общая физическая подготовка представляет собой процесс воспитания физических качеств, необходимых для успешного овладения двигательными элементами, их соединениями и комбинациями. Физическая подготовка осуществляется в тесной связи с овладением техникой выполнения каждого упражнения. И ее одна из главных задач — повышение эффективности техники. Для освоения современных упражнений программы дополнительного образования «Детский фитнес» необходимо овладеть высоким уровнем развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Развитие быстроты движения

Как психофизическое качество быстрота — это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Предполагается, что выполнение двигательной задачи кратковременно и не вызывает у ребенка утомления.

Быстрота развивается в процессе обучения ребенка основным движениям. Для развития скоростных качеств Е. Вавилова предлагает использовать бег в максимальном темпе на короткие дистанции с переходом на более спокойный темп. Выполнение упражнений в разном темпе способствует развитию у детей умения прикладывать различное мышечное усилие в соответствии с заданным темпом.

В игровой деятельности на занятиях используется бег из усложненных стартовых положений (сидя, стоя на одном колене, сидя на корточках и т.д.).

Развитию быстроты способствуют подвижные игры, в которых подача определенного сигнала или игровая ситуация побуждает ребенка изменить скорость движения. В этот момент у него формируется двигательная реакция на направление и скорость движущегося игрока с учетом расстояния между ними и времени, остающегося до его приближения. Развитие быстроты влияет на подвижность нервных процессов, формирование пространственных временных и глазомерных оценок, позволяет ребенку ориентироваться в изменяющихся условиях окружающей обстановки.

Общим правилом при воспитании быстроты является необходимость выполнения упражнений в оптимальном состоянии, без признаков усталости. Дозировка упражнений осуществляется в соответствии с самочувствием занимающихся.

Приведем несколько примеров *игры на развитие быстроты*.

«Бег раков». Играющие садятся на пол, опираясь руками сзади. По сигналу устремляются вперед, оторвав от пола таз и перебирая ногами и руками. Побеждает тот, кто первый достигнет финишной черты.

«Передвижение в упоре лежа». И.п. — упор лежа. По команде играющие передвигаются

вперед, помогая себе руками. Побеждает тот, кто первый достигнет финишной черты. *Усложнение задания:* одновременными толчками рук передвижение назад без отрыва носков от пола, при выполнении этого задания исходное положение — упор лежа, ногами вперед по отношению к финишной черте.

«Необычный старт». И.п. — сед (или другие исходные положения). По команде педагога играющие быстро встают и бегут к финишной черте. Достигнув ее, игроки поворачиваются кругом и возвращаются в исходное положение (сед или другое и.п.). Побеждает тот, кто выполнит задание быстрее всех.

Развитие силы

Сила как психофизическое качество необходима для преодоления внешнего сопротивления или противодействия ему путем мышечных усилий. Развитие силы не только обеспечивает возможность преодоления внешнего сопротивления, но и придаст ускорение массе тела и различным применяемым снарядам (например, при передаче мяча). Для развития силы используется вес собственного тела, гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка.

При воспитании ребенка дошкольного возраста учитываются возрастные особенности его организма: незавершенность развития нервной системы, преобладание тонуса мышц-сгибателей, слабость мышц.

Именно поэтому общеразвивающие упражнения, укрепляющие основные мышечные группы и позвоночник, направлены на постепенное развитие силы. При отборе упражнений особое внимание уделяется тем из них, которые вызывают кратковременные скоростно-силовые напряжения: упражнения в беге, метании, прыжках, лазанье по вертикальной и наклонной лестницам. Упражнения подбираются с учетом возможностей опорно-двигательного аппарата ребенка. Они должны быть направлены на преимущественное развитие крупных мышечных групп, обеспечение хорошей реакции сердечнососудистой системы ребенка на кратковременные скоростно-силовые нагрузки.

Для развития силы необходимо развивать быстроту движений и умение проявлять быструю силу, т.е. скоростно-силовые качества. Этому способствуют прыжки, бег (на 30 м), метание на дальность. Можно также применять спрыгивания с небольшой высоты с последующим отскоком вверх или вперед, вспрыгивание на возвышение с места или с небольшого разбега, прыжок вверх из приседа, прыжки на месте и с продвижением вперед (при чередовании умеренного и быстрого темпа, на двух ногах через линии из лент скакалок или палки). Рекомендуется также при выполнении прыжков больше внимания уделять энергичному отталкиванию одной или двумя ногами, неглубокому приземлению на слегка согнутые в коленях ноги и затем быстрому их выпрямлению. Развитию мышечной силы, координации движений, дыхательной системы способствуют упражнения с набивными мячами (например, поднятие набивного мяча вверх, вперед, опускание вниз, приседание с мячом, прокатывание его, бросок мяча вперед от груди или толчок, бросок из-за головы). Все эти упражнения с учетом возраста детей включаются в общеразвивающие упражнения.

Приведем несколько примеров игровых поединков в парах *на развитие силы*.

«Перетяни противника». Играющие становятся боком, повернувшись друг к другу, в стойке ноги врозь, взявшись правыми руками, правые ступни соприкасаются. Каждый стремится перетянуть партнера на свою сторону. Победенным считается игрок, который во время поединка потерял равновесие. Вариант: игроки становятся друг к другу спиной, взявшись под руки. На расстоянии одного шага перед ним мелом чертится линия. По сигналу партнеры стараются перетянуть друг друга за эту линию.

«Соревнование тачек». Первый номер принимает упор лежа. Второй берет за ноги партнеров и приподнимает их до уровня пояса. По сигналу первые номера, продвигаясь вперед на руках, стремятся быстрее достичь отметки, сделанной мелом на полу, и возвратиться на исходное положение. Во второй попытке партнеры меняются местами.

«Бой петухов». Партнеры становятся лицом друг к другу на расстоянии одного шага. Каждый игрок сгибает в колене ногу и берет ее сзади двумя руками за голеностопный сустав. По сигналу играющие сближаются и стараются вывести друг друга из равновесия. Участник,

опустивший хотя бы одну руку, получает штрафное очко. Побеждает тот, кто меньше наберет штрафных очков.

Воспитание выносливости

Одним из психофизических качеств является выносливость, которая применительно к детям дошкольного возраста рассматривается как способность организма выполнять мышечную работу небольшой (50% максимально!) и средней (60%) интенсивности в течение продолжительного времени в соответствии с уровнем физической подготовленности на данный момент.

По развитию выносливости у детей подчеркивается необходимость более широкого использования ходьбы, бега, лазания и т.д., т.е. именно тех движений, которые требуют участия большого числа мышечных волокон, способствуя тем самым всестороннему физическому развитию. Достоинствами этих движений являются их динамизм, простота, возможность использования в различных играх. Изменяя продолжительность, интенсивность выполнения движений, величину интервала отдыха или число повторений, можно легко регулировать уровень задаваемой нагрузки.

Говоря об особенностях в развитии выносливости старших дошкольников, следует отметить, что длительная физическая нагрузка, даже небольшой и средней интенсивности, неизбежно приводит к постепенному нарастанию утомления.

Необходимо уделять внимание так называемой специальной выносливости (выносливость по отношению к определенной деятельности).

Очень эффективен метод круговой тренировки, который предлагает последовательное выполнение ряда разнохарактерных упражнений, но технически не сложных.

Приведем несколько примеров заданий на развитие выносливости, выполняемых во время ходьбы и бега.

«Опасная поза». Занимающиеся идут в обход по залу в колонне по одному. По заранее обусловленному сигналу педагога (например, руки в стороны) ходьба прекращается, и все принимают упор присев. По другому сигналу (например, руки вверх) принимается стойка ноги врозь. Если руки педагога находятся внизу, группа продолжает движение по залу.

«Поворот по хлопку». Бег в колонне по одному. По хлопку педагога группа поворачивается на 180° и бежит в противоположном направлении. По сигналу (два хлопка) выполняется поворот на 360°. После этого группа продолжает бег в том же направлении. Сигналы подаются в различной последовательности.

«Поезд». Все играющие делятся на несколько подгруппы по 5-6 человек в каждой и выстраиваются в колонны лицом в одну сторону. По сигналу педагога первые номера обегают слева (справа) свою подгруппу, после этого к ним присоединяются вторые номера, затем третьи и т.д. Во время бега стоящий сзади кладет руки на пояс партнеру, стоящему впереди. Выигрывает команда, которая раньше других сумеет составить «поезд» и возвратиться на исходное место.

Развитие гибкости

Гибкость представляет собой возможность выполнять движение с максимальной амплитудой, которое наряду с быстротой, силой, выносливостью, ловкостью определяется морфофункциональными биологическими особенностями человека.

Гибкость придает движениям грациозность, изящность, пластичность, выразительность. Гибкий человек никогда не растрчивает свои силы на лишние, ненужные движения — его движения предельно точны и рациональны. Это в значительной степени облегчает, ускоряет любую деятельность, экономит внутренние энергетические ресурсы. Гибкость определяется анатомическими особенностями организма.

Чтобы быть гибким и иметь хорошую подвижность во всех суставах, необходимо использовать широкий спектр упражнений.

Развивать гибкость прежде всего с помощью упражнений на растягивание мышц и связок. Реализуя эти задачи, недопустимо, особенно у детей дошкольного возраста, вызывать чрезмерное развитие гибкости, приводящее к перерастяжению мышечных волокон и связок, а иногда и к необратимым деформациям суставных структур, что бывает при слишком интенсивном выполнении упражнений, направленных на развитие гибкости.

На гибкость, больше чем на другие физические качества, оказывает влияние суточная периодика. Так, в утренние часы гибкость снижена. Колебания ее под влиянием разных условий надо учитывать при проведении занятий. Гибкость отрицательно связана с силой: занятия силовыми упражнениями могут вести к ограничению подвижности в суставах.

Основные приемы в воспитании гибкости:

- упражнения на растягивание выполняются сериями по несколько повторений в каждой, амплитуда движений увеличивается от серии к серии;
- упражнения выполняют до появления легкого болевого ощущения;
- упражнения на растягивание дают наибольший эффект, если их выполнять ежедневно или даже два раза в день;
- перед выполнением упражнений на гибкость необходимо хорошо разогреться.

Наиболее успешно гибкость формируется в физических упражнениях. Физические упражнения учат ребенка ощущать мышцы рук, ног, шей, туловища, чувствовать ответственность за красоту движений и свое здоровье. Одним из важных средств развития гибкости являются упражнения на растягивания («стретчинговые» движения).

В конце занятия или по необходимости, когда нужно дать детям отдохнуть, расслабиться, могут быть использованы приемы релаксации. Чтобы научить детей управлять своими мышцами, изменять степень напряжения и снимать его, полностью расслабляя мышцы, важно, чтобы дети смогли почувствовать разницу напряженных и расслабленных мышц, можно выполнить следующие упражнения:

«Роняем руки». Дети поднимают руки вверх и по предложению педагога снимают напряжение в плечах, дают рукам упасть.

«Стряхивание воды с пальцев». И.п. — руки согнуты в локтях ладонью вниз, кисти свисают. Движением предплечья несколько раз сбросить кисти вниз, затем сжать в кулак.

«Поднимаем и опускаем плечи». Упражнение состоит в том, чтобы поднять плечи вверх как можно выше и как бы уронить вниз.

«Мельница». Упражнение состоит в том, чтобы руки описывали вращательные движения вверх и свободно падали вниз.

«Деревянные и тряпичные куклы». Упражнение состоит в том, чтобы, напрягая и расслабляя мышцы, показать разных кукол.

«Крылья». Упражнение состоит в том, чтобы поднять руки в стороны и изобразить сначала крылья самолета, затем — крылья бабочки.

«Аплодисменты». Упражнение состоит в том, чтобы сначала громко похлопать в ладоши, а затем — мягко погладить кисти рук.

Развитие ловкости

Ловкость — это способность справиться с любой возникшей двигательной задачей правильно, быстро, рационально, находчиво.

В качестве методических приемов для тренировки ловкости рекомендуются следующие:

- использовать упражнения с необычными исходными положениями;
- зеркальное выполнение упражнений;
- изменение скорости и темпа движений;
- варьирование пространственными границами, в которых выполняется упражнение;
- усложнение упражнений дополнительными движениями.

При формировании ловкости необходимо правильно выбрать методику обучения движению; подвижные игры на развитие ловкости должны включать упражнения на координацию движения и внимания, а также ОРУ.

Приведем несколько примеров *игр на развитие координации*.

«Пила и молоток». И.п. — руки перед собой, правая сверху, кисти сжаты в кулак. Правая рука имитирует забивание гвоздей молотком, одновременно левая рука имитирует движение «пилка дров». Усложнение: смените движения руками.

«Кроль». И.п. — основная стойка. 1-2 — круг правой рукой вперед, а левой — назад; 3-4 — круг левой рукой вперед, а правой назад.

«Конусообразные движения». И.п. — правую ногу вперед на носок, правую руку вперед. Предплечье правой руки описывает конус наружу (перед собой), а правая нога, касаясь пола, описывает конус вовнутрь. Выполнить задание левой ногой и левой рукой.

«Похлопать по затылку и погладить живот». И.п. — ладонь правой руки на затылок, ладонь левой руки — на животе. Выполните: ладонь правой руки выполняет похлопывание по затылку, одновременно ладонь левой руки гладит по животу. Усложнение: сменить положение ладоней.

«Геометрические задания»

Вариант 1. И.п. — стойка ноги врозь, руки вперед ладонями книзу. Левая рука рисует треугольник, правая — квадрат. Движения руками выполнять одновременно.

Вариант 2. И.п. — то же. Левая рука начинает рисовать квадрат с нижней стороны, правая — с вертикальной стороны.

Вариант 3. И.п. — то же. Левая рука рисует треугольник, правая одновременно рисует круг.

«Трудные наклоны». И.п. — стойка на одной ноге, другая согнута назад. Под счет педагога «раз-два!» все выполняют наклон вперед до касания руками пола и возвращаются в исходное положение. Тот, кто потерял равновесие, выбывает из игры.

«Разные ласточки». Занимающиеся выполняют обычное равновесие на одной ноге, руки в стороны. Далее по команде все выпрямляются, затем наклоняются назад (не касаясь свободной ногой пола) и переходят в заднее равновесие — ласточка. Задание повторить 3-4 раза.