

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 310 Ворошиловского района Волгограда»

Рассмотрено

На заседании педагогического совета МОУ

детский сад № 310

Протокол № 1 от «25» августа 2023



Утверждаю  
Заведующий  
МОУ детский сад №310

Чепелева Е.М.

**Рабочая программа  
по дополнительному образованию дошкольников  
(5-6 лет)**

**« Будь здоров, малыш! »**

*Срок реализации 1 год*

**Составитель:  
инструктор по физической культуре  
Лебедева Оксана Николаевна**

г. Волгоград,  
2023 год

## **Содержание:**

Пояснительная записка.....	3
Актуальность.....	3
Цель, задачи программы.....	4
Методические принципы работы .....	5
Предполагаемые результаты.....	5
Формы и методы работы .....	6
Содержание материала .....	8
Календарно-перспективный план.....	10
Расписание работы дополнительных услуг.....	19
Диагностика.....	19
Список используемой литературы.....	20

## **Пояснительная записка**

Дошкольный период - чрезвычайно важный этап в жизни ребенка.

Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью - всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни.

Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно-нравственных качеств. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

В физическую активность дошкольников можно внести много нового и интересного благодаря использованию элементов современных фитнес технологий: танцевальной аэробики, игрового стрейчинга, детского пилатеса, фитбол и глайдинг гимнастики, а также игровых оздоровительных методик, направленных на профилактику нарушений осанки и плоскостопия, развитие физических качеств. К данным игровым оздоровительным методикам относится суставная «Твист гимнастика», элементы Су-Джок терапии.

Данные методики включают в себя адаптированные для детского организма системы тренировок с применением новейшего инвентаря и оборудования.

Благодаря доступности занятия фитнесом стали эффективным средством пропаганды здорового образа жизни, приучать к которому детей нужно с раннего возраста.

Применение фитнес технологий и оздоровительных методик, по данной программе в детском саду, содействует развитию и совершенствованию у ребенка мышечной силы, гибкости, координации движений, выносливости, психомоторных способностей, умению согласовывать движения с музыкой и т.д., что в конечном итоге способствует профилактике различных нарушений в физическом развитии, повышению качества обучения и воспитания.

## **Актуальность**

Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие является неотъемлемой частью педагогической работы в ДОУ. С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечнососудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью.

В связи с этим, актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

## **Направленность программы: Физкультурно-оздоровительная**

## **Условия реализации программы**

По программедополнительного образования «Будь здоров, малыш!» занимаются дети 5-6 лет. Программа рассчитана на детей, посещающих детский сад. Обучение детей дошкольного возраста осуществляется в группах до 10-12 человек в форме развивающих, формирующих и воспитывающих занятий. Длительность одного занятия для детей старшей группы 25 минут.

### **Целью программы является:**

**Содействие всестороннему развитию личности ребенка, повышению уровня его физической подготовленности, приобщению к систематическим занятиям физической культурой и формированию интереса к здоровому образу жизни.**

### **Реализация цели предполагает решение следующих задач:**

#### **Образовательные:**

1. Сформировать у дошкольников знания и общие представления о физической культуре, понятии ЗОЖ, современных направлениях детского фитнеса, о правилах техники безопасности на занятиях.
2. Формировать знания, умения и навыки, необходимые для обеспечения жизнедеятельности в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт.
3. Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
4. Формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений.

#### **Оздоровительные:**

1. Содействовать оптимизации развития опорно-двигательного аппарата.
2. Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.
3. Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
4. Формировать и закреплять навык правильной осанки. Содействовать профилактике плоскостопия.
5. Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем организма.

#### **Воспитательные:**

1. Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях.
2. Содействовать формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи).
3. Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности.
4. Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.
5. Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

#### **Принципы, отражающие закономерности педагогического процесса:**

- принцип доступности и индивидуализации, предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей ребенка;
- принцип систематичности (соблюдение последовательности, постепенности и систематичности в подборе материала и непрерывность, и регулярность организации);
- принцип игровой направленности занятий и упражнений;

- принцип комплексности (использование разных видов упражнений и деятельности);
- принцип наглядности.

#### **Общие принципы физической культуры:**

- всестороннего гармоничного развития личности;
- оздоровительной направленности занятий;
- социализации личности в процессе занятий.

#### **Специфические принципы фитнеса, отражающие закономерности проведения, методики и построения занятий по фитнесу:**

- принцип «нагрузки ради здоровья» или принцип управляемости нагрузкой;
- принцип комплексного воздействия на дошкольников;
- принцип эстетической целесообразности;
- принцип психологической регуляции;
- принцип контроля и мониторинга физического состояния детей.

Предлагаемая программа дополнительного образования «Будь здоров, малыш!», предусматривает построение образовательного процесса на *основе интеграции образовательных областей* (физическая культура, здоровье, безопасность, социализация, коммуникация, познание, художественное творчество, музыка) как одного из важнейших принципов организации работы с дошкольниками в соответствии с ФГОС ДО в структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

Данная программа составлена с учётом и использованием современных инновационных технологий и методик в области правильного дыхания, развития мелкой моторики, обеспечивающей двигательные функции руки, скоординированных действий глаза и руки, положительно влияющих на улучшение познавательных способностей и развитие речи дошкольников.

#### **Предполагаемые результаты освоения программы**

В конце года воспитанники:

- имеют более высокие показатели развития координационных способностей, ловкости, быстроты, гибкости, силы, общей выносливости;
- умеют исполнять ритмические танцевальные движения и комплексы упражнений под музыку, и двигательные задания из пилатеса, фитбола глайдинггимнастики;
- владеют навыками ритмической ходьбы, умеют выполнять простейшие построения и перестроения;
- умеют хлопать и топать в такт музыки, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах;
- хорошо ориентируются в зале при проведении музыкально-подвижных игр, и умеют представить различные образы;
- хорошо координируют свои движения в различных исходных положениях;
- знают требования к внешнему виду на занятиях, знают правила безопасности при занятиях физическими упражнениями с предметами и без предметов;
- имеют осознанное отношение к собственному здоровью представление о строение организма ребенка;
- владеют доступными способами укрепления здоровья, используя упражнения из различных направлений детского фитнес и оздоровительных методик;
- у детей сформирована потребность в ежедневной двигательной активности.

Итоги работы подводятся на итоговом занятии.

Формами контроля результатов, являются:

- контрольные занятия
- показательные выступления в детском саду;
- участие в конкурсах и спортивных соревнованиях.

### **Форма проведения программы дополнительного образования**

«Будь здоров, малыш!»

Программа рассчитана на 1 год.

Занятия проводятся во вторую половину дня два раза в неделю:

**Понедельник, четверг в 16ч .00 мин.**

Продолжительность: 25 мин.

Оптимальное количество детей в группе: 10-12 человек.

Состав группы: дети 5-6 лет.

Группа детей для занятий комплектуется в соответствии с учетом возраста, состояния здоровья и подготовленности занимающихся. Все дети должны иметь допуск врача.

Программа включает в себя 64 занятия на 8 месяцев.

### **Формы и методы работы:**

#### **Возрастные особенности детей среднего дошкольного возраста**

При планировании и проведении занятий с детьми 5-6 лет необходимо учитывать и строго нормировать нагрузки, включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе и для формирования мышечного корсета, уделять внимание знакомству с основами техники.

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

Развитие скелета, суставно-мышечного аппарата у детей еще не окончено, поэтому важно следить за правильной осанкой. Так же учитывая быструю утомляемость, необходимо избегать чрезмерных усилий при выполнении упражнений и менять виды деятельности каждые 5 минут.

Занятия проводятся под музыкальное сопровождение, что создает эмоционально-положительный фон для повышения работоспособности и дисциплины занимающихся.

### **Построение практической работы**

*Занятия по структуре* классические со строгой трехчастной формой, включает 3 части:

#### Подготовительную

Главная задача этой части - разогреть организм, подготовить к комплексным нагрузкам, организовать детей. Для нее характерны строевые упражнения, различного вида ходьба, бег, танцевальные элементы, элементы аэробики и фитбол гимнастики, упражнения на внимание, дыхательные упражнения, комплексы суставной гимнастики и т. д.

#### Основную

Ее задача - овладеть специальными навыками, которые содействуют освоению фитнес технологий (детский пилатес, фитбол и глайдинг-гимнастика, аэробика, игровой стретчинг). Включает в себя - различные комплексы упражнений из разных исходных положений, на разные группы мышц для развития общей выносливости, с различным инвентарем и т.д. В зависимости от поставленных задач занятия.

#### Заключительную

Задача этой части - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в спокойное состояние. Основные средства — медленная ходьба, упражнения на восстановление дыхания, расслабление, спокойные игры, телесно-

тактильные упражнения, элементы детского пилатеса и игрового стретчинга, и глайдинг гимнастики т.д.

### **Типы занятий**

#### *Учебно-тренировочное*

Подразумевается формирование умений, навыков, характерных для фитнес занятий.

#### *Комплексное занятие*

Оно направлено на синтез различных видов деятельности. Решает задачи физического, интеллектуального и нравственного развития.

#### *Контрольное занятие*

Проводится в начале и конце учебного года и направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовки и физического развития занимающихся.

### **Методы работы с детьми.**

Оздоровительные технологии в детском саду должны обеспечивать целостность образовательного процесса, поэтому в основе выбора технологии лежат соответствующие методы воздействия на ребенка с учетом его возрастных особенностей:

- методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения личности (словесные, метод показа, наглядные, практические, проблемные, самостоятельные работы, работы под руководством педагога); методы стимулирования и мотивации деятельности и поведения личности (соревнование, познавательная игра, эмоциональное воздействие, поощрение и др.); методы контроля, самоконтроля (фронтальный и дифференцированный, текущий и итоговый).

### **Формы работы**

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности воспитательно-образовательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные виды работы с воспитанниками: фронтальная: работа в парах, малых группах, индивидуальная. И такие формы организации деятельности как: игры-сказки; игры-путешествия; подвижные игры; соревновательные и показательные выступления. С детьми проводятся беседы, объяснения, творческие работы, подвижные игры разной направленности.

Продолжительность занятий соответствует требованиям СанПиН 1.2.3685-21 и составляет не более 25 минут.

Прием детей осуществляется по заявлению родителей. Между родителями (законными представителями) заключается договор на оказание образовательных услуг. До начала занятий в детском саду была подготовлена необходимая предметно-образовательная среда, она включает: спортивный зал для занятий и различное физкультурное оборудование.

### **Методическое обеспечение программы**

Материально техническое оснащение:

- ✓ Раздаточный материал (наличие физкультурного инвентаря для каждого ребенка)
- ✓ технические средства (музыкальный центр, ноутбук)
- ✓ картотека упражнений (для игрового стретчинга и детского пилатеса)

Предметно-образовательная среда включает в себя: помещение для занятий и совместной деятельности детей спортивный зал и спортивное оборудование и инвентарь.

Для успешной реализации программы «Будь здоров, малыш!» необходимо следующее оснащение образовательной деятельности:

- гимнастические маты, коврики
- фитболы (большие мячи)

- скакалки
- обручи
- мячи различного диаметра
- гантели, утяжелители 300-500г.
- гимнастические палки
- глайдинг диски
- резинки, эспандеры круговые
- балансировочное оборудование
- Су-Джок шарики и массажеры
- скоростная лестница
- колечки для кольцаброса

Работа проводится в помещениях с соблюдением санитарно-гигиенических норм и правил.

### **Содержание материала**

#### Детский пилатес

**Детский пилатес** – специально составленная программа на основе базовых упражнений Pilates, адаптированных к детям старшего дошкольного возраста и чем-то похож на лечебную физкультуру. Для детей дошкольного возраста занятия проводятся в игровой форме. Следуя за волшебными героями, они выполняют упражнения, незаметно для себя укрепляя мышцы тела, создают крепкий мышечный корсет, развивают силу, гибкость, растяжку. Для таких занятий используется всевозможный спортивный инвентарь, подбирается специальная музыка, создающая благоприятную атмосферу. Пилатес - это вид фитнеса без кардионагрузки. Упражнения делаются медленно и требуют полной концентрации внимания, контроля за техникой их выполнения и правильным дыханием. Виды упражнений: элементы пилатеса без спортивного инвентаря, упражнения в различных исходных положениях и с предметами (мячи разного размера, скакалки, жгуты, резинки эспандеры, гантели, утяжелители, глайдинг диски) и без предметов на развитие мышц рук, ног, туловища из различных исходных положений (наклоны, махи, выпады, повороты, сгибание и разгибание рук, и т.д.)

#### Фитбол-гимнастика

Одна из эффективных технологий физического воспитания – **фитбол-гимнастика**. Фитбол – мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях, его главное преимущество в том, что он снимает нагрузку с поясницы и суставов. К тому же круглая форма мяча позволяет выполнять движения по полной амплитуде, а его нестабильная поверхность требует постоянно напрягать мышцы и удерживать равновесия. В настоящее время мячи различной упругости, размеров, веса применяются в спорте, педагогике, медицине. Фитбол развивает мелкую моторику ребенка, что напрямую связано с развитием интеллекта. Занятия на фитболах прекрасно развивают чувство равновесия, укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, способствуют формированию правильного дыхания, формируют длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки. Маленькие мячики помогут размять стопы и ладони в самом начале тренировки, а также увеличить нагрузку на руки плечи и грудь.

Виды гимнастических упражнений: ходьба, бег, прыжки с мячом и на мяче из различных исходных положений (сидя на фитболе, лежа спиной на фитболе, животом, лежа на боку и в различных упорах на мяч лежа на коврик на спине или животе).

Упражнения с элементами массажа и самомассажа сидя на мяче с использованием массажного маленького мяча.

Сидя на мяче ходьба на месте, приставным шагом, вперед-назад, вправо-влево, с поворотом, маршевые шаги со сменой ног, подъем согнутой ноги, выпады, выбросы ног, прыжки ноги вместе-врозь, ходьба ноги вместе-врозь и т. д. Прыжки и бег с фитболом в руках (махи, вращения).



ОРУ сидя на фитболе (наклоны, повороты, скручивания, вращения тазом, махи) .  
Перекаты упираясь на фитбол вперед-назад на животе и на спине.  
ОРУ с фитболом стоя (скручивания, приседания, выпады, сжимания мяча руками перед грудью).  
Подбрасывания и отбивы фитбола во время бега или выполняя ОРУ.  
Упражнения с фитболом лежа на спине.  
Упражнения в упоре на фитбол ногами, лежа на спине.  
Упражнения с фитболом лежа на животе, укрепление мышц спины и растяжка).

### 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 глубокой оздоровительное действие на весь организм.

Группировки, перекаты, стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами, мост и полумост, лежа на спине, полушпагат и шпагат с различным положение рук.

Из положения, лежа на животе прогибы с захватом ног руками, перекаты из этого положения, подъем прямых ног назад-вверх, упор, стоя на коленях, прогибы, сед на пятках, согнувшись с захватом ног, упор, сидя сзади.

### Аэробика

**Танцевальная аэробика** 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 Танцевальные композиции по времени в детском возрасте длятся не больше 3-5 минут.

Различного вида ходьба, бег, ОРУ, прыжковые упражнения, имитационные движения, танцевальные движения (полька, перемещенный шаг, шаг с притопом) элементы народных плясок (веревочка, ковырялочка и т. д.) , с спортивным инвентарем в руках: мячи, обручи, гимнастические палки, пластмассовые гантели .

**Шаги:** приставные, скользящие, с прыжком-подскоком, с захлестом, с махами, «мамба», с поворотами, «веревочка»

**Прыжки:** вперед-назад, в стороны, свывадам, со сменой, ноги вместе-врозь, с поворотами, «качалочка», «галоп». Используемый инвентарь во время танцевальной аэробики: гимнастическая палка, малые мячи, фитболы, мини гантели (пластмассовые бутылочки с водой или песком), обруч, султанчики

### Элементы твист гимнастики

**Твист гимнастика**-это комплексы упражнений на основе спиральных, скручивающих движений: **спиральной суставной гимнастики**. Построены они по принципу «твист-терапии», что переводится, как «лечение скручивающими движениями» В

основе методики заложена спираль. Цель ее применения – восстановление спиральных энергетических систем организма в целом и отдельных органов и суставов, в частности.

### Элементы Су-Джок гимнастики с массажными мячиками и шариками.

Эффективным и универсальным средством здоровьесберегающих технологий является игровой самомассаж с использованием массажного мяча, шарика, массажного коврика. Массажный инвентарь служит для разработки движений пальцев, кистей, стоп, а также массажного, рефлексогенного воздействия на кожу, мышцы, сосуды и нервы сегментов тела при проведении массажнорефлексогенных мероприятий. Игольчатая поверхность воздействует на подлежащие ткани, что увеличивает микроциркуляцию в них. Упражнения можно выполнять из разных исходных положений стоя, сидя.

Разновидности самомассажа:

1. Ручной самомассаж. Производится с помощью собственных рук. При проведении ручного самомассажа используются приёмы, как классического массажа (поглаживание, растирание, разминание) так и элементы точечного, линейного массажа. 2. Самомассаж с помощью немеханизированных устройств (массажные мячи все части тела массируются прямыми и круговыми движениями, карандаши, гимнастические палочки, природные материалы). 3. Массажные коврики. Они могут применяться в любых условиях: после сна, перед занятиями физкультурой или после них.

### **Учебный план занятий для дошкольников 4 – 5 лет**

<i>месяц</i>	<i>кол-во в неделю</i>	<i>кол-во в месяц</i>
Октябрь	2	8
Ноябрь	2	8
Декабрь	2	8
Январь	2	8
Февраль	2	8
Март	2	8
Апрель	2	8
Май	2	8
<b>Итого в год</b>		<b>64 занятия</b>

### **Календарный план программы «Будь здоров, малыш!»**

#### **I. Начальный этап**

#### **Задачи:**

1. Обучать элементам фитнес направлений (аэробике, фитбол-гимнастике, детскому пилатесу, игровому стретчингу).
2. Укреплять опорно-двигательный аппарат, функциональные системы организма через регулярное применение различных упражнений на физкультурном оборудовании на занятиях.
4. Содействовать накоплению двигательного опыта, формированию интереса к занятиям физкультурой и спортом.

<b>Сентябрь</b>	<b>Октябрь</b>	<b>Ноябрь</b>
	Занятие №1-2.10.2023 Занятие №2 - 5.10.2023 Занятие №3 - 9.10.2023	Занятие №9- 2.11.2023 Занятие №10 - 9.11.2023 Занятие №11 - 13.11.2023

	<p>Занятие №4 - 12.10.2023  Занятие №5 - 16.10.2023  Занятие №6 - 19.10.2023  Занятие №7 - 23.10.2023  Занятие №8 - 26.10.2023</p>	<p>Занятие №12 - 16.11.2023  Занятие №13 - 20.11.2023  Занятие №14- 23.11.2023  Занятие №15 - 27.11.2023  Занятие №16 - 30.11.2023</p>
<b>Аэробика</b>		
	<p>Вводное занятие.  Рассказать детям что такое фитнес, о гигиенических требованиях к физкультурной форме, о соблюдении правил безопасного поведения во время занятий.  Сочетание движений руками и ногами одновременно под ритмичную музыку. Мягкое движение кистей, волнообразное движение рук. Приставные шаги вперед и в стороны, с хлопком рук.</p>	<p>Шаг галопа боком, учить перестраиваться в одну колонну и в две в расчете на первый, второй. Маршевые простые шаги без смены ноги:  1. March ;  2. Basicstep ;  3. V-step.  4. Mambo.  Ходьба, бег и прыжки на скоростной лестнице под музыку. Прыжки под музыку ноги месте врозь.  Прыжки через скакалку стоя на месте и в движении.</p>
<b>Детский пилатес</b>		
	<p>«Ежик», «Гора-горочка»,  «Низкая планка», «Книга»  «Кукла», «Камыш»,  «Приклеенный человечек»,</p>	<p>«Низкая планка с покачиванием»,  «Камыш» «Лебедь ныряет(стоя)».  « Маленький мостик»,  подтягивание двумя руками на скамейке «удерживая лодочку»</p>
<b>Фитболгимнастика</b>		
	<p>ОРУ сидя на фитболе (наклоны, повороты, скручивания, вращения тазом, махи). Подбрасывание и ловля мяча фитбола.</p>	<p>Прыжки сидя на мяче, ходьба сидя на мяче, вперед и затем назад. Перекаты туловища на мяче на животе и спине. Прыжки и ОРУ сидя на фитболе: наклоны, повороты, махи ногами и руками.</p>
<b>Игровой стретчинг</b>		
	<p>«Корзиночка», «Змея», «Лук»,  «Треугольник сидя»,  ««Павлин»,  «Шпагатпродолный»</p>	<p>«Корзиночка», «Змея», «Лук»,  «Треугольник сидя», ««Павлин»,  «Кролик», «Кошка спинку гнет»,  «Лягушонок потягивается».</p>
<b>Элементы «Твист гимнастики», элементы Су-Джок гимнастики, подвижные игры</b>		
	<p><b>«Каракатица»</b> Соревновательная игра  Цель. Быстро преодолеть этап.  Дети выстраиваются в шеренгу. По сигналу воспитателя ребенок, опираясь на кисти и пятки, начинает движение до поворота, разворачивается и возвращается</p>	<p><b>1.«Ловкие ноги»</b>  Цель игры: развитие координации движений, чувства равновесия; укрепление мышц туловища, связочно-мышечного аппарата стоп.  Необходимый материал:  коврики, палки и платки по</p>

	<p>обратно. Ребенок старается не опускать таз на пол.</p> <p>Укрепление свода стопы. Стоять на одной ноге. Руки в стороны. Добавлять наклон вперед и выйти в позу стоять на одной ноге, вторая согнута у колена (усложнение - отбивать мяч об пол).</p> <p>Учимся стоять на балансировочных досках и выполнять покачивание в ритм музыки.</p> <p>Подвижная игра «Утки и охотник», «Удочка», «Сова».</p>	<p>числу игроков. Ход игры: Дети сидят на полу, на коврик, руки за туловищем, кистями на полу. Между широко расставленными ногами палка. У ее конца справа носовой платок. Нужно взять его пальцами правой ноги и перенести к левой ноге, не задев палки. Правую ногу перенести в исходное положение. Потом взять платок пальцами левой ноги и перенести его вправо от палки. Повторять 2-4 раза, последние 2 раза перенести обе ноги с платком вправо и влево. Выигрывает тот, кто сделал упражнение, не задев платком палки. Выполняя упражнение, можно приговаривать:  <i>Я платок возьму ногой,  Поднесу его к другой,  И несусь, несусь, не сплю  Палку я не зацеплю.</i></p> <p>. По сигналу воспитателя игроки берут пальцами стоп каждой ноги по карандашу, быстро доходят до обруча, опускают в него карандаши и бегом возвращаются к оставшимся. Если игрок в движении теряет карандаш, он останавливается, подбирает его и продолжает движение. Заполнив обруч карандашами, дети поднимают руку. Выигрывает команда, игроки которой первыми завершают перенос карандашей.</p> <p>Индивидуальный вариант игры: все дети сидят на стульях, перед каждым лоточек, справа и слева от которого находится по восемь-десять карандашей. По сигналу воспитателя надо быстро переложить карандаши каждой ногой в лоток. Побеждает ребенок, затративший на выполнение задания наименьшее количество времени.</p>
--	---	---

		<p><b>2.«Медуза»</b>  Соревновательная игра  Цель. Подбросить и поймать платок.  Инвентарь. Платки для каждого участника.  Содержание игры. Дети сидят полукругом на стульчиках, пальцами стоп удерживая платочек. Каждый игрок подбрасывает платок одной стопой, ловит другой (танец медуз). Используются легкие прозрачные газовые платочки. Выигрывает ребенок, наибольшее время удерживающий платок без падения.</p> <p>5. Упражнения на шведской лестнице для профилактики плоскостопия( переходы по рейке вправо,влево и подъёмы пятки вверх вниз, лазанье).</p> <p>6. Игровые упражнения с теннисным мячом (на укрепление дыхательной мускулатуры).</p> <p>7.Упражнения сидя на ковриках «Кувырок боком», «Ежик».</p> <p>8.Дыхательная гимнастика по Стрельниковой «Обними плечи», «Кошка», «Насос».</p> <p>Подвижная игра «Золотые ворота», «Перебрось все мячи на другую сторону зала».</p>
--	--	--

## II. Основной этап.

### Задачи:

- 1.Обучать выполнять упражнения легко, с равномерным дыханием, сохраняя правильную осанку и чувствовать ритм музыки.
- 2.Способствовать совершенствованию двигательных умений, навыков, физических качеств через фитнес упражнения.
- 3.Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях.

<b>Декабрь</b>	<b>Январь</b>	<b>Февраль</b>
Занятие №17 - 4.12.2023 Занятие №18 - 7.12.2023 Занятие №19 - 11.12.2023 Занятие №20 - 14.12.2023 Занятие №21 - 18.12.2023 Занятие №22 - 21.12.2023 Занятие №23 - 25.12.2023 Занятие №24 - 28.12.2023	Занятие №25- 9.01.2024 Занятие №26- 11.01.2024 Занятие №27-15.01.2024 Занятие №28 -18.01.2024 Занятие №29-22.01.2024 Занятие №30 -25.01.2024 Занятие №31 -29.01.2024 Занятие №32 -31.01.2024	Занятие №33 - 1.02.2024 Занятие №34 - 5.02.2024 Занятие №35 - 8.02.2024 Занятие №36 - 12.02.2024 Занятие №37 - 15.02.2024 Занятие №38 - 19.02.2024 Занятие №39 - 22.02.2024 Занятие №40 - 29.02.2024
<b>Аэробика</b>		
Упражнения на ориентировку в пространстве: квадрат. Упражнения с мячами: приседание и вставание с мячом в руках, на двух или на одной ноге, движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях; наклоны, повороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой; бег вокруг мяча, приседание и вставание с мячом в руках, на двух или на одной ноге, движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях; наклоны, повороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой; бег вокруг мяча. Ритмическая композиция «Новогодние игрушки».	Упражнения на ориентировку в пространстве: положение прямо (анфас), полуоборот, профиль. Упражнения на ориентировку в пространстве: Перестроение в колонну по два в движении. Танец «Веселая зарядка» с султанчиками	Танцевальные шаги и элементы народно-сценического танца: простой переменный шаг с выносом ноги на каблук в сторону, простой переменный шаг с выносом ноги на пятку в сторону и одновременной открыванием рук в стороны (в заниженную 2 позицию). Комбинация из освоенных элементов.
<b>Детский пилатес</b>		
«Кошка на дереве», «Кошка намочила лапки», «Ласточка», «Книга», «Кукла», «Журнальный столик», «Журнальный столик с опорой на одну руку или на одну ногу», «Камыш».	«Стрелки часов», «Гусеничка», «Кукла-неваляшка», «Кошка на дереве», «Ножницы(сидя)» с фитнес резинками.	«Низкая планка на одной ноге», «Гора-горочка», «Крис-крос», «Дельфин», «Лебедь ныряет (сидя)», «Скалолаз», «Стрелки часов». Сглайдинг дисками упражнения в упорах на полу и лежа на животе.
<b>Фитбол гимнастика</b>		
Общеразвивающие	Прокатывание и броски	Прыжки сидя на фитболе на

<p>упражнения с фитболом стоя : наклоны, повороты, приседания, выпады.сжимания руками. Подвижная игра «Метеорит»</p>	<p>мяча различными способами в парах, упражнения в парах, прыжки сидя на мяче. Упражнения на фитболе для укрепления осанки (лежа на мяче животом). «Самолет», «Пловец», «Запускаем ракету»</p>	<p>месте и с продвижением вперед. Упражнения ссидя на фитболе «Удержись на одной ножке», и лежа на спине «Растяни спинку».</p>
<b>Игровой стретчинг</b>		
<p>«Обезьянка», «Сфинкс», «Лодочка », «Змея», «Мышь», «Акула», «Змея», «Любопытный лягушонок».</p>	<p>«Кролик», «Кошка», «Скорпион», «Шпагат поперечный », «Игуана», «Голубь».</p>	<p>«Корзиночка», «Пирамида», «Любопытный котенок», «Лягушонок», «Лягушонок потягивается».</p>
<b>Элементы «Твист гимнастики», элементы Су-Джок гимнастики, подвижные игры</b>		
<p>1. Подтягивание лежа на гимнастической скамейке двумя руками, поочередно.</p> <p>2.Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками (с гимнастическими палками)На полу пятки, на полу носочки(пальцы), переступить вправо, влевоПалка-каталка.</p> <p>3.Гимнастика с массажными мячиками Су- Джок катать по кругу и вперед-назад ( Массажер роликовый ,массажер игольчатыймячик, массажный коврик - пробки)</p> <p>4. Массаж стоп на массажном коврике и стоя на гимнастической палочке.</p> <p>5. Волейбол с воздушными шарами.</p> <p>6. <b>«Восточный официант».</b>Пронести кубик на голове и не уронить.</p>	<p><b>1.«Парашютисты»</b></p> <p>Цель игры: развитие координации движений, чувства равновесия, укрепление связочно- мышечного аппарата ног; улучшение опорной функции стоп. Необходимый материал: гимнастическая скамейка, мел. Ход игры. Около скамеечки чертят три кружка или укладывают мягкие коврики: один совсемблизко, другой подальше, третий еще дальше. Дети по очередипрыгают с пенька (скамейки) в кружок. Выигрывает тот, ктоточно приземлится в каждый из кружков и не упадет. Спрыгивать мягко, пружиня в коленях.</p> <p>2. Вис на гимнастической лестнице и подтягивание согнутых ног к груди.</p> <p><b>3.«Страус»</b> На полу разложены камушки. «Мама страус» ведет своих птенцов страусят собирать камушки (ногами).</p>	<p><b>1. «Птички на ветках»</b></p> <p>Перед началом игры воспитатель загадывает детям загадку, они называют отгадку и во время игры отображают её звукоподражанием. Например: «Чик-чирик, к зёрнышкам прыг! Клюй! Не робей! Кто это? » .... Воробей! Дети превращаются в воробьёв, чирикают и занимают свою палку так, чтобы она оказалась как раз посередине стопы. По сигналу «День наступает, птички летают» дети бегают по площадке в разных направлениях, взмахами рук имитируют движения крыльев птиц. По сигналу «Ночь наступает, птички засыпают» дети занимают свои места.</p> <p>Можно усложнить игру, положив палок на одну меньше.</p> <p>2. Самомассаж ступней ног.(трактор , молоток, пила, поглаживания)</p>

<p>7. Сделай фигуру на развитие воображения («Человек в чемодане», «Сосиска на гриле», «Кошка потягивается» и тд.).</p> <p>8. Живопись с помощью ног(на бумаге рисовать карандашом «Солнце, цветы, облака».</p> <p>Подвижная игра «Музыкальная фигура», «В корзину мячом попади»</p>	<p><b>4. «Мы рисуем ногой геометрические фигуры».</b></p> <p>Укрепление свода стопы. Стоять на одной ноге. Добавлять наклон вперед и в и.п.</p> <p><b>5. Дыхательная гимнастика, упражнение «Надуй шарик»</b></p> <p><b>6. Твист гимнастика «Собираем урожай яблок», «Потянемся к солнышку»</b></p> <p><b>7. Упражнения на скоростной лестнице «Медведь», «Лягушка», «Звонкий мяч»</b></p> <p>Подвижная игра «Мороз-красный нос»</p>	<p><b>3.«Рыболовы»</b></p> <p>Цель: формирование и укрепление свода стопы.</p> <p>Материал и оборудование: гимнастические скамейки, разноцветные рыбки из ткани, наполненные крупой.</p> <p>Описание: Дети распределяются на две команды и садятся на гимнастические скамейки. У одного торца каждой скамейки на полу лежат рыбки. По сигналу воспитателя ребёнок, сидящий рядом с рыбками, захватывают одну из них пальцами правой ноги, и опускает её на пол перед собой, затем перехватывает рыбку пальцами левой ноги и опускает её на пол перед собой, затем перехватывает рыбку пальцами левой ноги и передаёт её следующему игроку. Таким образом, участники передают всех рыбок. Побеждает команда, участники которой, сохранив правильную осанку на протяжении всей игры, быстрее передали всех рыбок.</p> <p>4. Подвижная игра со словами «Ждут нас быстрые ракеты»</p> <p>5.«Нарисуй ногой»На листке бумаги нарисовать ногой ,различные геометрические фигуры, солнце, цветы, дом.</p> <p>6. Упражнения для укрепления глазных мышц.</p>
--	--	---



		<p>7. Упражнения с гимнастической палкой для укрепления мышц спины и профилактики нарушений осанки.</p> <p>8. Упражнения с суджок-массажерами для стоп.</p> <p>Подвижная игра «Ловишка с ленточками», «Метеорит»</p>
--	--	--

### III. Заключительный этап

#### Задачи:

1. Обучать более сложным элементам фитнес направлений на основе уже разученных.
2. Продолжать способствовать развитию физических качеств и формированию правильной осанки через движения под музыку.
3. Воспитывать навыки общения в коллективной деятельности. Способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

<b>Март</b>	<b>Апрель</b>	<b>Май</b>
Занятие №41- 4.03. 2024 Занятие №42 - 7.03.2024 Занятие №43 - 11.03.2024 Занятие №44 - 14.03.2024 Занятие №45 - 21.03.2024 Занятие №46 -20 .03.2024 Занятие №47 - 25 .03.2024 Занятие №48 - 28 .03.2024	Занятие №49 -1.04.2024 Занятие №50 - 4.04.2024 Занятие №51 - 8.04.2024 Занятие №52 - 11.04.2024 Занятие №53- 15.04.2024 Занятие №54 - 18.04.2024 Занятие №55 - 22.04.2024 Занятие №56- 25.04.2024	Занятие №57 - 2.05.2024 Занятие №58- 6.05.2024 Занятие №59 - 13.05.2024 Занятие №60 - 16 .05.2024 Занятие №61 - 20 .05.2024 Занятие №62- 23 .05.2024 Занятие №63 - 27 .05.2024 Занятие №64 - 30 .05.2024  (итоговое занятие, диагностика физического развития)
<b>Аэробика</b>		
Упражнения с обручем: наклоны, приседания, махи, вращения, прыжки в обруч и из него, перекаты обруча с танцевальными шагами.	Элементы из танцевального флешмоба «Солнечные зайчики»	«Танец с флажками»
<b>Детский пилатес</b>		
«Высокая планка», «Кукла», «Кукла-неваляшка», «Журнальный столик», «Стрелки часов».	«Кошка потягивается», «Лодочка в шторм», «Гусеничка», «Ежик», «Книга», «Кошка на дереве». С глайдинг дисками упражнения лежа на боку с упором на руку и ногу.	«Кошка намочила лапки», «Стрелки часов», Маленький мостик», «Камыш», «Сосиска», «Морская звезда».
<b>Фитбол гимнастика</b>		
Упражнения с фитболом лежа на спине: а) мяч в руках, упражнения на укрепление мышц пресса, б) опора ногами на мяч,	Бег и прыжки с фитболом с отбивами и подбрасыванием мяча. «Планка» в упоре на мяч руками или ногами.	Упражнения в упоре на фитбол ногами лежа на спине. Упражнения на удержания равновесия в упоре на мяч стоя на одной

подкатывать мяч, сгибая колени, туловище на вису.		ноге.
<b>Игровой стретчинг</b>		
«Скорпион», «Кролик с длинными ушами», «Лук», «Единорог», «Щенок», «Бабочка».	«Лягушонок растягивает спинку», «Сфинкс», «Полумост», «Страус Эму», «Ежик», «Обезьянка»	«Корзиночка, которую несут», «Бантик», «Треугольник», «Дотронься до колена сидя».
<b>Элементы «Твист гимнастики», элементы Су-Джок гимнастики, подвижные игры</b>		
<p>1. Собираение пальцами босых ног с пола или ковра небольших предметов и шариков. Можно устроить соревнования: кто больше перенесет пальцами ног элементов ЛЕГО на свой коврик или кто больше соберет шариков в миску и т. д.</p> <p>2. Упражнения у гимнастической стенки лежа на укрепление мышц спины и пресса.</p> <p>3. Из положения сидя на полу (стуле) придвигать пальцами ног под пятки разложенное на полу полотенце (салфетку, на котором лежит какой-нибудь груз (например, книга) .</p> <p>4. Ходжение на пятках, не касаясь пола пальцами и подошвой, с перекатом, на внешней стороне стопы, на полупальцах.</p> <p>5. Ритмическая гимнастика под музыку. Танцевальные движения с мячами.</p> <p>6. Ходжение по гимнастической палке, канату, лежащей на полу, боком приставным шагом.</p> <p>7. Дыхательная гимнастика Стрельниковой (часики,</p>	<p>1. Игры с платочками для профилактики плоскостопия.</p> <p>2. Ходжение на внешней стороне стопы. Ходьба с перекатом с пятки на носок, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы.</p> <p>3. Дыхательная гимнастика с резиновым шариком, вертушкой, листом бумаги.</p> <p>4. «Мельница». Сидя на коврике (ноги вытянуты вперед) ребенок производит круговые движения ступнями в разных направлениях (по кругу, от себя на себя, сгибая только пальцы стоп.)</p> <p>5. Упражнения с фитболами на растяжку лежа на боку, на спине, на животе.</p> <p>6. «Художник». Рисование карандашом, зажатым пальцами левой (правой) ноги, на листе бумаги, который придерживается другой ногой.</p> <p>7. Игры для профилактики плоскостопия с катушками, желудями, каштанами, большими пуговицами.</p>	<p>Попеременное катание ногамимассажныхшариков Су-Джок по полу в разных направлениях и по кругу в течение трех минут.</p> <p>2. Дыхательная гимнастика с карандашами (стараться сдвинуть их с места сильным выдохом).</p> <p>3. Гимнастика для глаз.</p> <p>4. Упражнения для стоп с гимнастической палкой.</p> <p>5. Упражнения с круглыми резинками</p> <p>6. Упражнения у гимнастической стенки лежа на укрепление мышц спины и пресса.</p> <p>7. Упражнения стоя на гимнастической стенке на профилактику плоскостопия (поднимание опускание стоп. Перемещение вправо-влево по рейке)</p> <p>8. Упражнения для стоп на резиновых массажных ковриках.</p> <p>Подвижная игра «Хитрая лиса», «Юрты», «Караси и щука», «Забей в корзину мяч» с элементами игры в баскетбол.</p>

носос).  8. Стоя на балансирующем оборудовании, рисовать, лепить  Подвижная игра «Найди свой домик»	8. «Утюжки» и «Одень носок». Сидя на полу потирать стопой правой ноги стопу левой ноги и наоборот. Производить скользящие движения стопами ног по стопе или голням, затем — круговые движения.  Подвижная игра «Вышибалы»	
---	---	--

### Расписание работы кружка

Группа	Название дисциплины	Преподаватель	Время работы		Место проведения
			Дни недели	Время	
№	«Будь здоров, малыш!»	Лебедева Оксана Николаевна	Понедельник Четверг	16.00-16.25	Спортивный зал

#### Программа выстроена по следующей схеме:

- первичная диагностика (начало учебного года);
- последовательность тем с закреплением пройденного материала;
- итоговая диагностика для выявления развития детей в соответствии с возрастом.

#### Диагностика

##### Мониторинг физической подготовленности

Обязательно для оценки уровня физического состояния детей, занимающихся фитнесом, медико-педагогический контроль, по результатам которого формируется содержание и направления тренировочного воздействия. Мониторинг проводится 2 раза в год в сентябре и мае.

Антропометрия

Измерение роста и веса тестируемого.

##### **Тест для определения скоростных качеств**

Задание проводится на беговой дорожке. По команде «На старт! Внимание!» - тестируемый подходит к линии старта и принимает положение старта. По команде «Марш!» - выбегает со старта, фиксируется время пересечения линии финиша (30 м. бег).

**Тест на определение скоростно - силовых качеств** (прыжок в длину с места). Даются три попытки, фиксируется лучший результат.

##### **Тест для определения выносливости** (подъем туловища из положения лежа на спине)

Тестируемый лежит на гимнастическом мате, на спине, колени согнуты, стопы стоят на полу, руки скрещены на груди. По команде «Марш» ребенок поднимает туловище до угла 30 от пола и вновь ложится. Подъем туловища считается правильно выполнен, если поясница прижата к полу, подбородок не прижимается к груди, стопы не отрываются от пола.

**Тест для определения координационных способностей: статическое равновесие (облегченный вариант теста Ромберга).** Ребенок принимает исходное положение: носок сзади стоящей вплотную примыкает к пятке впереди стоящего и пытается при этом сохранить равновесие. Тестируемый выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

**Тест на гибкость**

Стоя на гимнастической скамейке тестируемый выполняет наклон вперед, ноги прямые, старается коснуться пола. Оценивается по 4-х бальной шкале: расстояние менее 3 см до скамейки -1 б., пальцы касаются скамейки -2 б., кулаки касаются скамейки -3 б., ладони опущены ниже скамейки более

1см -4б.

**Критерии оценки знаний, умений и навыков воспитанников**

Низкий уровень,средний уровень,высокий уровень.

**Используемая литература:**

- БабенковаЕ.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». – М.: ТЦ Сфера. 2008.
- Ваганова А. Я. «Основы классического танца» (-С.-П., 2000)
- Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С. «Программа воспитания и обучения в детском саду», М., 2004,2005.
- Горькова Л.Г., Обухова Л.А. «Занятия физической культурой в ДОУ». – М.: 5 за знания, 2005.
- Лисицкая Т.С. «Аэробика на все вкусы». – М.: Просвещение – Владос, 1994.
- Моргунова О.Н. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ». – ТЦ «Учитель», Воронеж, 2005.
- МэксинТобиас, Мэри Стюарт «Растягивайся и расслабляйся», Физкультура и спорт, 1994.
- Рыбкина О.Н., Морозова Л.Д., Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет (М.: АРКТИ, 2016)
- СинтияВейдер «Пилатес от А до Я», ООО «Феникс», 2007.
- Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду.- М.: Линка-пресс, 2006. - 272 с.
- Сулим Е.В. «Детский фитнес» Физкультурные занятия для детей 5-7 лет.
- ФирилеваЖ.Е. , Сайкина Е. Г., «СА-ФИ-ДАНСЕ» – Санкт-Петербург: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2016
- ФирилеваЖ.Е., Сайкина Е. Г. «Фитнес-данс».- СПб: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2014, 376с.
- Фомина Н., Физкультурные занятия с дошкольниками в музыкальном ритме – Волгоград: учитель, 2003