


Управление образования
Администрации городского округа Саранск
Муниципальное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад №32 комбинированного вида»

ПРИНЯТО

на заседании Педагогического
совета №6
Протокол №6 от «31» августа 2022г.

УТВЕРЖДАЮ

И.о. заведующей МДОУ «Детский
сад №32 комбинированного вида»
 Р.В. Дыдыкина
Приказ №313 от «31» августа 2022г.

**Дополнительная общеобразовательная программа
(Дополнительная общеразвивающая программа)
«ЗДОРОВЯЧОК»
(Детский фитнес)**

Возраст детей: 5-6 лет. Срок реализации: 1 год.

Инструктор по физической
культуре Кафидов А. В.

г. Саранск, 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1	Паспорт программы	3
2	Пояснительная записка	4-7
3	Учебно-тематический план	8
4	Содержание изучаемого курса	9-14
5	Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы	15-18
6	Список литературы	19-22
7	Приложения	23-46

1. Паспорт программы.

Наименование программы	Дополнительная образовательная программа «Здоровячок» (Детский фитнес)
Руководитель программы	Инструктор по физической культуре Кафидов Алексей Владимирович
Организация-исполнитель	МДОУ «Детский сад №32 комбинированного вида»
Адрес организации исполнителя	430001, г. о. Саранск, ул. Федосеенко, д.10
Цель программы	Сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей дошкольников посредством занятий фитнесом, расширение сферы двигательных возможностей ребёнка.
Направленность программы	Физическое развитие.
Срок реализации программы	1 год.
Вид программы Уровень реализации программы	Адаптированная. Дошкольное образование.
Система реализации контроля за исполнением программы.	Координацию деятельности по реализации программы осуществляет администрация образовательного учреждения; практическую работу осуществляет педагогический коллектив.
Ожидаемые конечные результаты программы.	- Знать: правила подвижных игр - Уметь: технически выполнять все предложенные упражнения - Владеть: техникой выполнения элементов фитнеса, гимнастики, йоги, воспитанниками.

2. Пояснительная работа.

1. Направленность программы.

Направленность данной образовательной программы по детскому фитнесу «Здоровячок» – физкультурно-оздоровительная.

Работа данной программы направлена на улучшение физического развития, физической подготовленности детей, развитие ловкости, координации, глазомера, согласованности движений, воспитание морально-волевых качеств.

2. Новизна программы.

Новизна данной дополнительной образовательной программы «Здоровячок» состоит в том, что ее содержание не ограничивается использованием только материалов базовой фитнес-аэробики. В программу включены занятия по изучению элементов классического и современного танца, гимнастики, акробатики, йоги, гигиене и правильному питанию, а также занятия по профилактике плоскостопия у детей дошкольного возраста и уроки лого-аэробики. Данная программа составлена с учётом реализации межпредметных связей.

3. Актуальность программы.

Актуальность данной программы в том, что занятия детским фитнесом способствуют укреплению здоровья, а ситуация со здоровьем детей в нашей стране приобрела катастрофический характер, так что об этой проблеме заговорили не только врачи, но и широкая общественность, средства массовой информации. Нервные расстройства, связанные с чрезмерным увлечением компьютерными играми и просмотром телевизора, увеличивающиеся информационной нагрузкой не способствуют укреплению здоровья. Современные условия жизни предъявляют высокие требования к уровню физического развития, работоспособности и защитным свойствам организма. Программа актуальна тем, что она предусматривает развитие таких качеств как Сила, гибкость, ловкость, подвижность суставов и растяжка сухожилий, пластика движений, способность управлять собственным телом и волей.

4. Отличительные особенности программы.

Отличительной особенностью данной образовательной программы от уже существующих является то, что она составлена с учетом возрастных особенностей дошкольников.

В физическую активность дошкольников можно внести много нового и интересного благодаря использованию современных фитнес-технологий. Они включают в себя адаптированные для детского организма системы тренировок с применением новейшего инвентаря и оборудования.

Фитнес – один из самых молодых видов физкультурно-спортивной деятельности взрослых и детей, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движения и музыки. Это массовый, эстетически увлекательный и поистине зрелищный вид физической активности, синтезировавший все лучшее в теории и практике оздоровительной и спортивной аэробики.

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

5. Педагогическая целесообразность программы.

Педагогическая целесообразность данной программы в том, что подобные действия и необходимую технику базовых и прикладных движений педагог не закладывает принудительно, а ставит их в условия необходимости изучения данного технического действия, чтобы использовать в дальнейшем в играх. Развивая, с помощью игровых занятий, ловкостные и другие двигательные качества мы подготавливаем детей для дальнейших занятий.

6. Цель программы.

Детский фитнес и его цель можно определить, как систему мероприятий (услуг), направленных на поддержку и укрепление здоровья ребенка (оздоровление), его нормальное (соответствующее возрасту) физическое и психическое развитие, социальную адаптацию и интеграцию.

7. Задачи программы.

Задачи оздоровительного фитнеса для дошкольников можно сформулировать следующим образом:

- стимуляция развития кинезиологического потенциала через формирование потребности в движении, удовольствия от двигательной активности, физической компетенции¹;
- развитие координационных двигательных способностей как комплекса, способствующего физической и психофизиологической адаптации организма в среде и являющегося основой для формирования двигательной культуры;
- формирование у ребенка знаний, умений, навыков в области технологий сохранения, поддержания и укрепления здоровья средствами физической культуры и спорта;
- повышение функциональных возможностей основных систем организма для предстоящего обучения в школе.

Существует и более подробная классификация задач детского фитнеса (Е. Г. Сайкина):

- обеспечение гармоничного физического и психического развития ребенка, улучшение и укрепление состояния его здоровья средствами фитнес-технологий;
- познание и реализация возможностей ребенка в соответствии с его склонностями и способностями в любом из предлагаемых направлений детского фитнеса, привитие интереса к своему физическому развитию и регуляция физического состояния;
- профилактика заболеваний различных систем организма и коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата, массы тела;
- приобретение жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развитие творческих способностей ребенка;
- расширение функциональных возможностей организма, развитие психомоторных способностей и повышение уровня физической подготовленности;
- выработка привычки заниматься физическими упражнениями и повышение интереса к занятиям физической культурой;
- приобщение к здоровому образу жизни;
- содействие эффективной самореализации занимающихся в физкультурно-оздоровительной деятельности и удовлетворению их индивидуальных интересов, потребностей и правильному самоопределению;
- вовлечение как можно большего количества детей в организованные формы массовой физической культуры и досуговой деятельности;
- открытие спортивных талантов, определение склонностей и способностей ребенка к какому-либо виду спорта и дальнейшее их развитие.

¹Компетентность ребенка в плане физического развития выражается в том, что ребенок имеет представления о своем физическом облике и здоровье, владеет своим телом, различными видами движений, владеет культурно-гигиеническими навыками и понимает их необходимость.

При этом специфика заключается в том, что фитнес относится к дополнительным занятиям в образовательных учреждениях, которые отличаются от обязательных занятий относительной свободой детей в их выборе, возможностью борьбы с гиподинамией и поиска наиболее привлекательной двигательной деятельности со стороны родителей и педагогов.

8. Возраст детей.

Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы: 5-6 лет.

9. Сроки реализации - 1 год.

10. Формы детской образовательной программы - кружок.

11. Ожидаемые результаты.

Знать: правила подвижных игр

Уметь: технически выполнять все предложенные упражнения

Владеть: техникой выполнения элементов фитнеса, гимнастики, йоги, воспитанниками.

12. Форма подведения итогов.

Диагностика.

3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

№ п/п	Наименование разделов и тем.	Количество часов.			
		всего		теория	практика
		кол-во занятий	мин.		
1	Вводное занятие (фитнес-тестирование)	1	20 мин	3 мин	17 мин
2	Урок с элементами гимнастики	3	60 мин	9 мин	51 мин
3	Ортопедическое занятие	2	40 мин	6 мин	34 мин
4	Специальная физическая подготовка(СФП)	2	40 мин	6 мин	34 мин
5	Ортопедическое занятие	10	200 мин	30 мин	170 мин
6	Детский танцевальный урок	10	200 мин	30 мин	170 мин
7	Игровой урок	10	200 мин	30 мин	170 мин
8	Ортопедическое занятие	2	40 мин	6 мин	34 мин
9	Детская йога	10	200 мин	30 мин	170 мин
10	Урок классической аэробики	10	200 мин	30 мин	170 мин
11	Ортопедическое занятие	3	60 мин	9 мин	51 мин
12	Итоговое занятие	1	20 мин	3 мин	17 мин
	Итого занятий	64	1280 мин	192 мин	1088 мин

4. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

Тема	Модуль	Кол-во занятий	Содержание	Методы обучения	Формы работы
Тема № 1	Вводное занятие (фитнес-тестирование)	1	<p><i>Ходьба, бег и упражнения на равновесие</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ● ходьба с различными положениями рук; ● приставной шаг вперед, в сторону, назад на скамейке (с помощью взрослых); ● ходьба и бег на носках, высоко поднимая колени; ● непрерывный бег 1-1,5 минуты; ● бег «змейкой»; ● челночный бег; ● стойка на одной ноге, другая – в сторону, вперед, назад. <p><i>Ползание</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ● ползание на животе по полу, подтягиваясь руками 3-4 м; ● ползание на животе «змейкой»; ● ползание на спине; ● «каракатица» (ползание на спине с опорой на ладони и стопы, высоко подняв живот). <p><i>Упражнения с мячом</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ● бросать мяч вверх и ловить не менее 5 раз подряд; ● бросать мяч о землю и ловить не менее 5 раз; ● бросать мяч и ловить его с расстояния 1-1,5 м; ● отбивать мяч о землю правой и левой рукой не менее 5 раз подряд. <p><i>Прыжки</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ● прыжки на месте, ноги вместе – ноги врозь; ● прыжки на двух ногах с продвижением вперед (4 м); ● прыжки на одной ноге на месте и с продвижением вперед; ● прыжки в длину с места (50-70 см); 	Беседа, показ, практика	индивидуальная

			<ul style="list-style-type: none"> • прыжки в длину последовательно через 4-6 линий; • прыжки последовательно через 2-3 предмета высотой 20-25 см. 		
Тема № 2	Урок с элементами гимнастики	3	<p>Общая физическая подготовка (ОФП) Общеразвивающие упражнения без предметов <i>(для рук, для шеи и туловища, для ног, упражнения в парах. круговая тренировка с ранее изученными упражнениями ОФП).</i></p> <p>Общеразвивающие упражнения с предметами <i>(с мячами разного диаметра, со скакалкой, с обручем, упражнения с маленькими мячами)</i></p> <p><i>Упражнения для мелкой моторики рук с пластизолевыми мячами («Массажный»).</i></p> <p><i>Упражнения на крупные группы мышц с пластизолевыми мячами («Массажный»).</i></p> <p><i>Самомассаж стоп и ладоней мячом.</i></p> <p><i>Упражнения на снарядах</i></p>	Беседа, показ, практика	фронтальная
Тема № 3	Ортопедическое занятие	17	<p>Комплексы, направленные на профилактику плоскостопия и формирование правильной осанки.</p> <p>Цель: формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление мышц рук, спины, живота.</p> <p>См. приложение...</p>	Беседа, показ, практика	фронтальная
Тема № 4	Специальная физическая подготовка (СФП)	2	<p>Специальная физическая подготовка (СФП) <i>Гимнастика и акробатика</i> <i>Фитбол-гимнастика</i> <i>Фитбол-аэробика</i></p> <p>Освоение техники базовых шагов</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ходьба на месте. 2. приставной шаг – шаг правой ногой вправо, левую приставить, касаясь носком возле правой (пятка на пол не опускается), шаг левой 	Беседа, показ, практика	фронтальная

			<p>ногой влево, правую приставить, касаясь носком возле левой (пятка на пол не опускается). Приставные шаги в сторону, по квадрату, с поворотом направо, налево, кругом;</p> <p>3. подъем колена вверх - шаг в сторону правой – подъем колена левой, шаг в сторону левой – подъем колена правой.</p> <p>4. выпад вперед, в сторону.</p> <p>5. махи ногами– шаг в сторону правой – подъем левой вперед на 45° («удар»), шаг в сторону левой - подъем правой вперед на 45° («удар»).</p> <p>6. прыжки: ноги врозь – ноги вместе.</p>		
Тема № 5	Детский танцевальный урок	10	<p>Элементы классического танца:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Позиции рук (I, II, III, подготовительная). Мягкое движение кистей. Волнообразное движение рук. • Позиции ног (I, II, III, IV). Полуприседы в I, II, III позициях. Подъем на носки. Выставление ноги на носок вперед, в сторону, назад, в сторону из I и III позиций («крестик»). Поднимание ноги вперед, в сторону, назад на 45°, на 90°. Прыжки из II и III позиций. <p>Танцевальные шаги и элементы народного танца:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Мягкий шаг с носка вперед, в сторону, назад. • Приставной шаг вперед, в сторону, назад. • Переменный шаг вперед, в сторону, назад. • Шаг галопа. • Шаги польки. • Сочетание шагов в танцевальных комбинациях. 	Беседа, показ, практика	фронтальная
Тема № 6	Игровой урок	10	<p>В качестве разминки предлагаются игры с ходьбой и бегом. Затем проводятся подвижные игры и игровые упражнения в прыжках, метании, лазании, равновесии, несложные эстафеты и игры с мячом. Все игры включены в определенный комплекс физкультурных занятий с учетом постепенного нарастания двигательной нагрузки, разнообразия и</p>	Беседа, показ, практика	фронтальная

			<p>вариативности всех игровых заданий. В конце занятия дают игры средней и малой интенсивности для уменьшения двигательной нагрузки.</p> <p>«Ёжики» «Сладкие зернышки». «Цветное решето» «Цветы» «Вкусный поезд» «Морской дракоша» «Огуречик, огуречик...» «День и ночь»</p> <p><i>Пальчиковая гимнастика.</i> Упражнения на работу мышц пальцев рук. Упражнения на подвижность суставов, вращательные движения. Упражнения на координацию движений пальцев рук. Упражнения пальчиками с предметами. Упражнения пальчиками с речитативами, стихами, рассказами, сказками.</p>		
Тема № 7	Детская йога	10	<p>Пассивное расслабление после напряжения отдельных мышечных групп. Пассивное раскачивание расслабленной части тела. Потряхивание. Посегментное расслабление.</p> <p>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.</p> <p>Обучение диафрагмальному дыханию, грудному дыханию, смешанному дыханию с последующим постоянным закреплением и усовершенствованием. Восстановление дыхания после физической нагрузки.</p> <p style="text-align: center;">Путешествие по пустыне</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Езда на верблюде 2. Кобра 3. Велосипед 	Беседа, показ, практика	фронтальная

			<p>4. Стиральная машина 5. Сушилка 6. Бабочка Медитация СА ТА НА МА В Карате или Кунг Фу есть особые звуки, которые помогают сосредоточиться и придать больше энергии ударам. В йоге тоже есть свои звуки. СА ТА НА МА - одни из них. Они дадут тебе больше силы, энергии и внимательности.</p>		
Тема № 8	Урок классической аэробики	10	<p><i>Овладение техникой базовых шагов.</i> <i>Маршевые простые шаги (без смены ноги):</i> 1. Марш - ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением; с поворотом на право (налево), кругом, полный круг. 2. Шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить. 3. Шаг правой вперед - в сторону по диагонали, шаг левой вперед - в сторону по диагонали, шаг правой назад, левую приставить. 4. Шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте. 5. Шаг вперед правой – скрестно левой – назад правой – левой в сторону в и.п. <i>Приставные простые шаги (без смены ноги):</i> 1. Приставной шаг – 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. Подъем колена вверх – шаг в сторону правой – подъем колена левой, шаг в сторону левой – подъем колена правой. 3. Шаг в сторону правой – захлест левой, шаг в сторону левой – захлест правой.</p>	Беседа, показ, практика	фронтальная

			<p>4. Махи ногами – шаг в сторону правой – подъем левой вперед на 45° («удар»), шаг в сторону левой – подъем правой вперед на 45° («удар»).</p> <p>5. Шаг в сторону правой – подъем левой в сторону на 45° («удар»), шаг в сторону левой – подъем правой в сторону на 45° («удар»).</p> <p>6. Открытый шаг – стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую.</p> <p>Маршевые шаги со сменой ноги:</p> <p>1. Шаг правой – шаг левой – перескок раз-два-три (ча-ча-ча).</p> <p>2. Три шага марш, на четвертый подъем ноги.</p> <p>Приставные шаги со сменой ноги:</p> <p>1. «Виноградная лоза» - шаг правой в сторону, шаг левой скрестно назад за правую, шаг правой в сторону, приставить левую.</p> <p>2. Два приставных шага в сторону – шаг правой в сторону, левую приставить, шаг правой в сторону, левую приставить, правую на носок.</p>		
Тема № 12	Итоговое занятие	1	Диагностика	Беседа, показ, практика	индивидуальная

5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

5.1. Формы занятий, планируемых по каждой теме или разделу.

На занятиях по программе «Здоровячок» используются разнообразные формы учебной деятельности, что позволяет сделать образовательный процесс более динамичным и интересным для обучающихся:

- парно-групповая (взаимоконтроль);
- индивидуальная (самоанализ, самоконтроль);
- соревновательная деятельность (воспитание морально-волевых качеств, духа соперничества на соревнованиях);
- творческая деятельность (участие с показательными выступлениями на утренниках);
- познавательная деятельность (конкурсы, викторины);
- игровая деятельность (игры-занятия).

5.2. Приемы и методы организации.

Для реализации дополнительной образовательной программы «Здоровячок» используются:

- *словесные методы обучения* (теоретические знания по образовательной программе);
- *наглядные методы обучения* (демонстрация иллюстраций, фотографий, презентаций, учебного видеоматериала);
- *практические методы* (целостно и по частям педагог показывает изучаемое упражнение, либо координационный сложный момент поэтапно);
- *метод формирования познавательного интереса* (творческие мастер-классы, конкурсные задания на проверку теоретических знаний);
- *метод стимулирования учебной деятельности и мотивации обучающихся* (оценивание качества знаний и умений, участие с показательными выступлениями на утренниках).

Для воспитания нужных двигательных и спортивных качеств используются специальные 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.

-

5.3. Техническое оснащение занятий.

Для успешной реализации программы необходимы:

- спортивный зал;
- спортивное оборудование и инвентарь:
 - гимнастические стенки, скамейки, маты;
 - индивидуальные гимнастические коврики;
 - палки гимнастические;
 - фитбольные мячи;
 - мягкие модули;
 - скакалки;
 - обручи;
 - гантели;
 - канат;
 - ребристые дорожки, дорожки со следами, массажные коврики, ориентиры.
- музыкальная аппаратура

5.3. Структура занятия.

Типовая структура занятий включает 3 части.

1. *Подготовительная часть.* Главная задача этой части занятия – четкая организация 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.

2. *Основная часть.* Задача основной части урока – овладение главными, жизненно необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению дисциплины программы по детскому фитнесу «Здоровячок». Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения, как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, дыхательные упражнения, но

и специальные упражнения, характеризующие такие виды как классическая аэробика, фитбол-аэробика и др. Обязательно используются упражнения с фитнес-инвентарем. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, музыкальности применяются упражнения-задания, развивающие творческое мышление.

3. *Заключительная часть.* Задача 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.

Часть занятия	Направленность и продолжительность части занятия	Зона воздействия и направленность упражнений	Основные упражнения	Методические указания
1. Подготовительная	1.Разминка; разогревание 5-10 мин.	1. Локальные (изолированные) движения частями тела; совмещения, движения для обширных мышечных групп.	Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движение стопой; полуприседы, выпады, движение туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями руками.	Рекомендуется использовать низкий или средний темп движений, с небольшой амплитудой; Упражнения на координацию и усиление кровотока выполнять в среднем темпе с увеличением амплитуды.
	2.Стретчинг-упражнения на гибкость	2.Изолированные движения для мышц бедра и голени.	Растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы.	Выполнять в медленном и среднем темпе в положении стоя, с опорой руками о бедра, без использования махов и пружинящих движений.
2. Основная	1.Аэробная часть 20-25 мин.	1.Аэробная разминка (3-7 мин.)	Базовые элементы и усложнения движений, варианты ходьбы с движениями руками.	Разучивание танцевальных соединений в среднем темпе на месте и с передвижениями в разных направлениях.

		2. «Аэробный пик» (10-15 мин.)	Танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки в сочетании с движениями руками.	Выполнение сочетаний – «блоков» упражнений на месте и с перемещениями в разных направлениях, увеличение нагрузки, амплитуды и интенсивности движений.
		3. Первая аэробная «разминка» (2-3 мин).	Базовые движения, варианты ходьбы с уменьшающейся амплитудой движений руками; сгибания и разгибания туловища с опорой руками о бедра.	Уменьшение амплитуды перемещений, темпа движений; движения выполняются в стойке ноги врозь, выпаде и полуприседе, сочетаются с дыханием, темп движений замедляется.
		2. Упражнения на полу фитнес 5-7 мин.	1. Упражнения для мышц туловища, бедра.	В положениях лежа упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины; приводящих и отводящих мышц бедра.
		2. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	Варианты сгибания и разгибания рук в разных исходных положениях.	Можно использовать упражнения с утяжелителями, амортизаторами.
3. Заключительная	«Вторая заминка» - «остывание». Снижение нагрузки 2-5 мин.	«Глубокий стретч». Упражнения на гибкость, «общая заминка».	Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голени, мышц груди, рук и плечевого пояса.	В разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением.

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

Раздел "СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ" включает перечни **основной** и **дополнительной литературы**, предлагаемой для изучения, а также **перечень электронно-образовательных ресурсов** по теме программы

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Анисимова, Т. Г. Физическое развитие детей 5-7 лет / Т. Г. Анисимова, Е. Б. Савинова. – Волгоград : Учитель, 2009.
2. Биндусов, Е. Е. Особенности развития координации у детей дошкольного возраста : метод.пособие / Е. Е. Биндусов, А. Ю. Патрикеев. – Малаховка, 2005.
3. Глазырина, Л. Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста / Л. Д. Глазырина, В. А. Овсянкин. – М., 2000.
4. Григорьев, В. И. Фитнес-культура студентов: теория и практика : учебное пособие / В. И. Григорьев, Д. Н. Давиденко, С. В. Малинина. – СПб. : изд-во СПбГУЭФ, 2010. – 228 с.
5. Детский фитнес : учеб.пособие. – М. : ООО «УИЦ «ВЕК», 2006. – 160 с.
6. Егорова, Н. В. Образовательно-методический комплекс «Детский фитнес» / Н. В. Егорова. – М., 2009.
7. Карпей, Э. Энциклопедия фитнеса / Э. Карпей. – М., 2003.
8. Кожухова, Н. Н. Методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова, М. М. Борисова. – М., 2008.
9. Полтавцева, Н. В. Физическая культура в дошкольном детстве : пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 5-6 лет / Н. В. Полтавцева, Н. А. Гордова. – М. : Просвещение, 2005. – 256 с.
10. Прищепа, И. М. Возрастная анатомия и физиология : учеб. пособие / И. М. Прищепа. – Минск : Новое знание, 2006. – 416 с.
11. Рунова, М. А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет (с учетом уровня двигательной активности): пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры / М. А. Рунова. – М. : Просвещение, 2005.
12. Рыбкина, О. Н. Фитнес в детском саду: программа и конспекты занятий с детьми 5–7 лет / О. Н. Рыбкина, Л. Д. Морозова. – М.: Аркти, 2012. – 104 с.
13. Сапин, М. П. Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма) / М. П. Сапин. – М., 1997.
14. Сухорев, А. Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А. Г. Сухорев. – М. : Медицина, 1991. – 272 с.
15. Шебеко, В. Н. Физическое воспитание дошкольников / В. Н. Шебеко. – М., 2000.
16. Энциклопедия фитнеса. – М., 2007.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Безруких, М. М. Здоровьеформирующее физическое развитие. Двигательные программы для детей 5-6 лет. / М. М. Безруких. – СПб. : ВЛАДОС, 2001.
2. Битюцкая, Л. А. Формирование стопы и осанки у дошкольников / Л. А. Битюцкая, И. И. Полеткина // Физическое воспитание дошкольников. – Волгоград, 1993. – С.2-5.
3. Вильчковский, Э. С. Педагогические основы процесса формирования двигательной подготовленности детей 3-7 лет / Э. С. Вильчковский : автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 23.00.04: 13.00.01 / КГПИ им. А.М.Горького. – К., 1989. – 44 с.
4. Воронова, Е. К. Игры-эстафеты с использованием нестандартного оборудования / Е. К. Воронова, И. А. Калабина // Инструктор по физкультуре. – 2011. – № 5. – С.10-20.
5. Голицына, Н. С. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников / Н. С. Голицына, Е. Е. Бухарова. – М., 2006.
6. Давыдов, В. Ю. Оздоровительный Фитнес для детей и взрослых на специальных мячах / В. Ю. Давыдов, Т. Г. Коваленко, Г. О. Краснова. – Волгоград, 2004.
7. Дмитренко, Т. И. Спортивные упражнения и игры для детей дошкольного возраста / Т. И. Дмитренко. – Киев : Радянська школа, 1983.
8. Ильина, Н. А. Играем в памперсах / Н. А. Ильина. – М., 2001.
9. Капей, Э. Энциклопедия фитнеса / Эллен Карпей ; пер. с англ. М. Котельниковой. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2003. – 358 с.
10. Кузнецов, В. С. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами : метод. пособие / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М. : Просвещение, 1987.
11. Фитнес-программы для детей // Фитнес и здоровье. – 2009. – № 4. – С. 6.

ЭЛЕКТРОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ

1. Горшкова, Е. В. От жеста к танцу. Методика и конспекты занятий по развитию у детей 5-7 лет творчества в танце / Е. В. Горшкова [Электронный ресурс] – Режим доступа: nsportal.ru/Блоги/...knigi-po-khoreografii-i...
2. Зарецкая, Н. В. Веселая карусель. Игры, танцы, упражнения для детей 2-4 лет / Н. В. Зарецкая [Электронный ресурс] – Режим доступа: nsportal.ru/Блоги/...knigi-po-khoreografii-i...
3. Зарецкая, Н. В. Танцы для детей среднего дошкольного возраста / Н. В. Зарецкая [Электронный ресурс] – Режим доступа: nsportal.ru/Блоги/...knigi-po-khoreografii-i...

4. Каплунова, И. Топ-топ каблучок. Танцы в детском саду / И. Каплунова [Электронный ресурс] – Режим доступа: nsportal.ru»Блоги»...[knigi-po-khoreografii-i...](#)
5. Колодницкий, Г. А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей / Г. А. Колодницкий [Электронный ресурс] – Режим доступа: nsportal.ru»Блоги»...[knigi-po-khoreografii-i...](#)
6. Коренева, Т. Ф. Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста. В 2 ч. / Т. Ф. Коренева [Электронный ресурс] – Режим доступа: nsportal.ru»Блоги»...[knigi-po-khoreografii-i...](#)
7. Лифиц, И. В. Ритмика: учебное пособие / И. В. Лифиц [Электронный ресурс] – Режим доступа: nsportal.ru» Блоги»...[knigi-po-khoreografii-i...](#)
8. Немова, Г. В. Праздники, игры и танцы для дошкольников / Г. В. Немова, А. Н. Малышева [Электронный ресурс] – Режим доступа: nsportal.ru»Блоги»...[knigi-po-khoreografii-i...](#)
9. Подольская, Е. И. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников / Е. И. Подольская [Электронный ресурс] – Режим доступа: nsportal.ru»Блоги»...[knigi-po-khoreografii-i...](#)
10. Роот, З. Я. «Танцевальный калейдоскоп» для детей 5-7 лет / З. Я. Роот [Электронный ресурс] – Режим доступа: nsportal.ru»Блоги»...[knigi-po-khoreografii-i...](#)
11. Сайкина, Е. Г. Фитнес в физкультурном образовании детей дошкольного и школьного возраста в современных социокультурных условиях : Монография [Электронные ресурс] / Е. Г. Сайкина. – СПб, 2008. – Режим доступа: herzen-ffk.my1.ru»[load/0-0-0-65-20](#)
12. Словарь фитнес-терминов [Электронный ресурс] – Режим доступа: fitness-academy.ru»[Словарьфитнес-терминов](#)
13. Фирилёва, Ж. Е. Лечебно-профилактический танец «Фитнес - Данс»: учебное пособие. В 3 ч. / Ж. Е. Фирилёва, Е. Г. Сайкина. – СПб. : Детство-пресс, 2007 [Электронный ресурс] – Режим доступа: nsportal.ru»Блоги»...[knigi-po-khoreografii-i...](#)

7. ПРИЛОЖЕНИЯ.

1. Вводное занятие (фитнес-тестирование).

Ходьба, бег и упражнения на равновесие

- ходьба с различными положениями рук;
- приставной шаг вперед, в сторону, назад на скамейке (с помощью взрослых);
- ходьба и бег на носках, высоко поднимая колени;
- непрерывный бег 1-1,5 минуты;
- бег «змейкой»;
- челночный бег;

- стойка на одной ноге, другая – в сторону, вперед, назад.

Ползание

- ползание на животе по полу, подтягиваясь руками 3-4 м;
- ползание на животе «змейкой»;
- ползание на спине;
- «каракатица» (ползание на спине с опорой на ладони и стопы, высоко подняв живот).

Упражнения с мячом

- бросать мяч вверх и ловить не менее 5 раз подряд;
- бросать мяч о землю и ловить не менее 5 раз;
- бросать мяч и ловить его с расстояния 1-1,5 м;
- отбивать мяч о землю правой и левой рукой не менее 5 раз подряд.

Прыжки

- прыжки на месте, ноги вместе – ноги врозь;
- прыжки на двух ногах с продвижением вперед (4 м);
- прыжки на одной ноге на месте и с продвижением вперед;
- прыжки в длину с места (50-70 см);
- прыжки в длину последовательно через 4-6 линий;
- прыжки последовательно через 2-3 предмета высотой 20-25 см.

2. Основы здорового образа жизни

«Что значит быть здоровым?» Понятие о здоровье. Основные показатели здоровья: отсутствие боли, хорошее настроение, высокая работоспособность, бодрость, розовые щеки, стройная фигура, хорошее внутреннее состояние органов и систем и т.д.

Болезнь – ухудшение самочувствия, нарушение защитных функций организма. Причины: неразумное отношение к здоровью, загрязнение окружающей среды, вредные привычки.

Контрольные вопросы:

- Кого можно считать здоровым?
- Кто должен заботиться о здоровье человека?
- Почему важно быть здоровым?

Методы и приемы: рассказ педагога, беседа, чтение Б. Канетти «Откуда берутся болезни?»

«Движение – путь к здоровью!» Движение – свойство всего живого. Смысл координации движений. Основные характеристики движений: темп, ритм, амплитуда, сила.

Физическая культура – кладовая жизни и источник здоровья. Гимнастика, подвижные игры, физический труд, их значение. Двигайся больше – проживешь дольше. «Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения» (Моссе).

Контрольные вопросы:

- Что такое движение?
- Почему необходимо двигаться?
- Возможна ли жизнь без движения?
- Почему я могу двигаться?
- Как я управляю своим движением?
- Что делать, если не хочется выполнять физические упражнения?
- Как выработать привычки к занятиям физической культурой и спортом?

Методы и приемы: рассказ педагога, беседа, чтение В. Полоскова «Радость движения».

3. Общая и специальная физическая подготовка

3.1 Урок с элементами гимнастики

Общая физическая подготовка (ОФП)

Общеразвивающие упражнения без предметов

Для рук: поднимание и опускание рук – вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками; сгибание и разгибание из различных исходных положений, в разном темпе; сгибание и разгибание рук в различных упорах, подтягивания в висе.

Для шеи и туловища: повороты, наклоны, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, стойке на коленях, сидя на полу с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений.

Наклоны с поворотами: наклон вперед, назад, споворотам туловища в различных стойках.

Поднимание туловища из исходного положения лежа на животе (спине) без отягощения и с отягощением, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

Для ног: сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведение, отведения и махи вперед, назад и в сторону; круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону («пистолетик»).

Выпады вперед, назад, в сторону. Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку.

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры.

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах. Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками.

Упражнение в парах: из различных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др.

Круговая тренировка с ранее изученными упражнениями ОФП.

Общеразвивающие упражнения с предметами

С мячами разного диаметра: поднимание и опускание мяча прямыми руками вперед, вверх, в стороны; то же одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге; движение 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.

Со скакалкой: со сложенной вдвое скакалкой прыжки, выкруты, наклоны, приседания, махи, выпады; махи и круги скакалкой; прыжки через скакалку на двух, на одной, ноги скрестно, с промежуточным прыжком, вращая вперед и назад.

С обручем: наклоны, приседания, махи, вращения, прыжки в обруч и из него, перекаты обруча.

Упражнения с маленькими мячами

Упражнения для мелкой моторики рук с пластизолевыми мячами («Массажный»): катание по полу ладонью, пальцами; вращение, зажимая ладонями; поднимание двумя (тремя) пальцами, надавливание на мяч пальцами (ладонью).

Упражнения на крупные группы мышц с пластизолевыми мячами («Массажный»): в положении сидя, зажимая мяч стопами, подъем и опускание ног, ноги влево-вправо, сгибание-выпрямление ног; прокатывание мяча от стопы при подъеме ног и обратно, наклоны; в положении лежа, зажимая мяч стопами (кистями), перекаты со спины на живот, подъем ног, подъем и опускание мяча на животе.

Самомассаж стоп и ладоней мячом.

Упражнения на снарядах

Гимнастическая скамейка. В упоре на скамейке – сгибание рук с поочередным подниманием ноги; сидя на скамейке – поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки через скамейку вправо, влево, в упоре стоя; то же ноги врозь – ноги вместе; запрыгивание на скамейку.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Гимнастика и акробатика

Сед на пятках. Сед согнувшись с захватом. Упор сидя сзади. Упор углом. Сед, одна нога согнута, захват ноги рукой. Поднимание и опускание ног в седе.

Горизонтальное, боковое равновесия. Приседание на одной ноге («пистолетик»). Повороты на двух переступанием и одной ноге.

Перемещение в упоре сзади, согнув ноги, боком в упоре лежа, поворотом на 180° из упора лежа в упор лежа сзади, в упоре стоя. Передвижение стоя, подгибая пальцы стоп под себя (без обуви).

Группировка, перекаты в группировке, стойка на лопатках, стойка на лопатках согнув ноги, мост с помощью и самостоятельно из положения лежа на спине. Упор лежа, выпрямившись в плечевом суставе («горизонт»).

Шпагаты: продольный, поперечный. Полушпагат с различными положениями рук. Наклоны в седее, наклоны в седее ноги врозь. Лежа на животе, прогнуться с захватом кистями голени («Корзинка»). Упор стоя на коленях, сгибание и прогиб спины. «Лодочка» на спине, на животе. Перекаты в «лодочке». Комбинация из освоенных элементов.

Упражнения на бревне (гимнастической скамейке). Ходьба, ходьба на носках, ходьба в приседе, равновесие на одной ноге, приставной шаг, переменный шаг.

Фитбол-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.

Упражнения массажа и самомассажа с использованием мяча как массажера.

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

Фитбол-аэробика

Освоение техники базовых шагов (И.п.- сидя на фитболе, ноги вместе, колени над стопами, угол между туловищем, бедрами и коленями составляет 90-100 градусов):

7. Ходьба на месте.

8. Приставной шаг – 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). Приставные шаги в сторону, по квадрату, с поворотом направо, налево, кругом;

9. Подъем колена вверх - шаг в сторону правой – подъем колена левой, шаг в сторону левой – подъем колена правой.

10. Выпад вперед, в сторону.

11. Махи ногами – шаг в сторону правой – подъем левой вперед на 45° («удар»), шаг в сторону левой - подъем правой вперед на 45° («удар»).

12. Прыжки: ноги врозь – ноги вместе.

3.2 Детский танцевальный урок

Элементы классического танца:

- Позиции рук (I, II, III, подготовительная). Мягкое движение кистей. Волнообразное движение рук.

- Позиции ног (I, II, III, IV). Полуприседы в I, II, III позициях. Подъем на носки. Выставление ноги на носок вперед, в сторону, назад, в сторону из I и III позиций («крестик»). Поднимание ноги вперед, в сторону, назад на 45°, на 90°. Прыжки из II и III позиций.

Танцевальные шаги и элементы народного танца:

- Мягкий шаг с носка вперед, в сторону, назад.
- Приставной шаг вперед, в сторону, назад.
- Переменный шаг вперед, в сторону, назад.
- Шаг галопа.
- Шаги польки.
- Сочетание шагов в танцевальных комбинациях.

3.3 Игровой урок

В качестве разминки предлагаются игры с ходьбой и бегом. Затем проводятся подвижные игры и игровые упражнения в прыжках, метании, лазании, равновесии, несложные эстафеты и игры с мячом. Все игры включены в определенный комплекс физкультурных занятий с учетом постепенного нарастания двигательной нагрузки, разнообразия и вариативности всех игровых заданий. В конце занятия дают игры средней и малой интенсивности для уменьшения двигательной нагрузки.

«Ёжики». Дети – это «ёжики». Они ползают на четвереньках в «лесу», под «веточками» (натянутой веревкой) и собирают «грибы» (массажные кольца), располагая их на своей спине. «Ёжики» складывают грибы в корзинку. Игра продолжается до тех пор, пока не будут собраны все грибы.

«Сладкие зернышки». Дети – это «цыплята», инструктор – «лиса». Цыплята живут в курятнике (гимнастический коврик). Во «дворе» (середина зала) рассыпано много сладких зернышек (любой мелкий детский инвентарь). Цыплятки выбегают из «курятника», собирают «сладкие зернышки» и относят к себе в домик. По любому звуковому сигналу появляется лиса и старается поймать цыпленка.

«Цветное решето». Педагог раздает детям цветные пластмассовые мячи: одним детям красные, другим – зеленые, третьим – желтые. И называет то один цвет, то другой, например: «красный» – все дети, у которых в руках красные мячики, выполняют упражнение «аист» (стойка на одной ноге, руки на пояс). Остальные дети стоят. «Зеленый» – все дети с зелеными мячами выполняют прыжки на двух ногах с продвижением вперед. «Желтый» – все дети, у которых в руках желтые мячи, выполняют приседания (4-5 раз).

«Цветы». Дети – «цветы», сидят на корточках в кругу на ориентирах. По сигналу педагога «солнышко» все цветы просыпаются, поднимают руки вверх, встают на носочки, тянутся вверх и начинают танцевать под музыку; по сигналу «ночь» – все «цветы» бегут в домики спать, выполняя упор присев, руками нужно обхватить колени, голову опустить, изобразить спящий бутончик.

«Вкусный поезд». Для этой игры нужно из мягких модулей построить поезд, последний вагон будет грузовой. Дети садятся в поезд (на мягкие модули), педагог дает сигнал: «Ту-ту-ту!», поезд начинает двигаться, т.е. дети, сидя на мягких модулях, выполняют различные движения (топают ногами, хлопают руками, поднимают и опускают руки, ноги и т.д.). По сигналу педагога «поезд» останавливается на станции «Арбузы». Дети выходят из вагончиков и начинают собирать арбузы (мячи) и грузить их в последний вагончик. Далее игра повторяется, дети вновь садятся в поезд, педагог дает сигнал «Ту-ту-ту!», поезд начинает двигаться. Следующая станция «Ягоды», дети собирают по полу ягоды-муляжи.

«Морской дракоша». В этой игре «морским дракошей» будет педагог, а дети – «золотыми рыбками». «Золотые рыбки» плавают по морю (выполняя ходьбу в сочетании с движением рук «брассом») и охраняют свои красивые камушки (пластмассовые мячи), которые лежат в ямке (массажное кольцо). И вдруг появляется морской дракоша, он хочет красивые камушки забрать себе. Но золотые рыбки очень быстро умеют плавать, поэтому они «подплывают» (подбегают) к камушкам, приседают и закрывают камушки руками. И тогда морскому дракоше делать нечего, он подплывает к другой золотой рыбке, но и эта рыбка тоже старается спрятать от морского дракоши свой камушек, а предыдущая рыбка начинает вновь плавать.

«Огуречик, огуречик...». Дети – «огурчики», расту на грядках (гимнастические коврики, обручи), у каждого огурчика есть хвостик (маленькая ленточка, заправленная в шортики). Педагог – «кузнечик Кузька». «Огурчики» бегают, прыгают на двух ножках по залу, а в это время «кузнечик Кузька» говорит:

Огуречик, огуречик,
Чтоб не съел тебя кузнечик,
Не ходи на тот конечик.
Там Кузька живет,
Тебе хвостик отгрызет.

«Огурчики» убегают на свои грядки, спасая хвостики, а «кузнечик Кузька» старается их догнать и хвостик забрать.

«День и ночь». Педагог говорит: «День веселый наступает, котята бегают, играют» – дети танцуют, бегают, играют под музыку. Педагог говорит: «Ночь тихонько подошла, наступила тишина» – дети бегут к своим гимнастическим коврикам – «домикам», выполняют сед, ладони под щечку, глазки закрыты.

Пальчиковая гимнастика. Упражнения на работу мышц пальцев рук. Упражнения на подвижность суставов, вращательные движения. Упражнения на координацию движений пальцев рук. Упражнения пальчиками с предметами. Упражнения пальчиками с речитативами, стихами, рассказами, сказками.

3.4 Детская йога

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.

Путешествие по пустыне

7. Езда на верблюде. Оседлай своего горбатого верблюда. Сядь со скрещенными ногами. Обхвати руками голени. Это будет твоим седлом. Мы поедем на верблюде через пустыню. Делай глубокий вдох, когда прогибаешься вперёд, и выдыхай - когда прогибаешься назад. Продолжай двигаться всё быстрее и быстрее. Помни, что в пустыне очень жарко, и нам надо пересечь её очень быстро.

8. Кобра. Мы едем по пустыне, и кого мы видим? БОЛЬШУЮ КОБРУ! Ляг на живот. Положи руки под плечи, и поднимись вверх, пока не выпрямятся руки. Поддай грудную клетку вперёд и вверх и смотри на потолок. Старайся вытянуться из самых плеч вверх. Расслабь спину и прогнись как можно лучше, удерживая живот и ноги на полу. Смотри вверх и глубоко дыши через нос. А теперь начни ШИПЕТЬ, делая выдох через рот. Будь свирепой и страшной коброй! Продолжай одну или две минуты. Потом вдохни и подними свой хвост (ноги) вверх, стараясь дотянуться носочками ног до головы. Получилось? А теперь медленно согни руки в локтях и опустишь на пол. Отдохни лёжа на животе, повернув голову на бок. Руки лежат вдоль тела. Отдохни одну минутку со спокойным дыханием.

9. Велосипед. Перевернись на спину, подними ноги вверх и начни крутить педали, удирая от кобры! Описывай ногами большие круги, двигайся быстро, пока, наконец, не окажешься дома. А теперь вытяни ноги вверх и возмись за пальцы ног или голени. Ноги должны быть прямыми. Вдохни и вытяни ноги ещё сильнее вверх. С выдохом перекались на спине вперёд и сядь снова со скрещенными ногами. Теперь мы дома!

10. Стиральная машина. Наша одежда испачкалась во время путешествия, так что давай её стирать! Положи руки на плечи, большие пальцы сзади, остальные - спереди. Локти направлены в стороны от тела. Начни поворачиваться то в одну, то в другую стороны. Со вдохом поворачивайся влево, с выдохом - вправо. Дыши громко на выдохе.

11. Сушилка. Теперь наша одежда чистая, не так ли? Тогда давай её сушить! Подними руки на уровень груди и начни делать круговые движения руками, одна вокруг другой. Как быстро ты можешь это делать, чтобы руки не

касались друг друга? Смотри на руки и глубоко дыши. Старайся при этом двигаться как можно быстрее.

12.Бабочка. А теперь соедини стопы вместе и обхвати руками носочки ног. Притяни пятки как можно ближе к телу. Начни раскачивать коленями вверх-вниз. Это крылья бабочки. Давай петь песню бабочки:

Люблю летать как бабочка,
люблю летать как бабочка,
люблю летать как бабочка по небу...

Спой эту песенку несколько раз, продолжая "хлопать" крыльями. В завершении вдохни, выдохни и наклонись вперёд и вниз, опуская голову к ногам. Наша бабочка собралась спать.

Медитация СА ТА НА МА

В Карате или Кунг Фу есть особые звуки, которые помогают сосредоточиться и придать больше энергии ударам. В йоге тоже есть свои звуки. СА ТА НА МА - одни из них. Они дадут тебе больше силы, энергии и внимательности.

Вот как надо использовать эти звуки:

- Произнеси СА и надави кончиком большого пальца на кончик указательного пальца.
- Произнеси ТА и надави кончиком большого пальца на кончик среднего пальца.
- Произнеси НА и надави кончиком большого пальца на кончик безымянного пальца.
- Произнеси МА и надави кончиком большого пальца на кончик мизинца.

Хорошо, теперь ты уже мастер этой медитации и готов к получению «чёрного пояса».

Итак:

1. Произноси звуки вслух в течение 1 минуты.
2. Произноси их шёпотом тоже 1 минуту.
3. Произноси звуки про себя, продолжая нажимать кончиком больших пальцев на кончики других пальцев (ещё это называется «магия пальцев»). 1 минута.
4. Ещё 1 минуту про себя.
5. Теперь 1 минуту выполняй шёпотом.
6. И ещё 1 минуту – вслух.

Сложи все минуты вместе – сколько получилось всего? Точно – шесть!

Ты можешь добавлять по одной минуте к каждой части медитации, но не надо делать больше 5 минут. А если ты будешь делать каждую часть по 5 минут, то сколько получится всего? ... да, 30 минут! Если ты сможешь выполнить эту медитацию 30 минут, то в конце попрыгай и подвигайся, чтобы хорошо встряхнуться.

Теперь ты можешь поздравить себя – ты получил «чёрный пояс» в этой медитации!

3.5 Урок классической аэробики

Овладение техникой базовых шагов.

Маршевые простые шаги (без смены ноги):

6. Марш - ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением; с поворотом на право (налево), кругом, полный круг.

7. Шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить.

8. Шаг правой вперед - в сторону по диагонали, шаг левой вперед - в сторону по диагонали, шаг правой назад, левую приставить.

9. Шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте.

10. Шаг вперед правой – скрестно левой – назад правой – левой в сторону в и.п.

Приставные простые шаги (без смены ноги):

7. Приставной шаг – 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).

8. Подъем колена вверх – шаг в сторону правой – подъем колена левой, шаг в сторону левой – подъем колена правой.

9. Шаг в сторону правой – захлест левой, шаг в сторону левой – захлест правой.

10. Махи ногами – шаг в сторону правой – подъем левой вперед на 45° («удар»), шаг в сторону левой – подъем правой вперед на 45° («удар»).

11. Шаг в сторону правой – подъем левой в сторону на 45° («удар»), шаг в сторону левой – подъем правой в сторону на 45° («удар»).

12. Открытый шаг – стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую.

Маршевые шаги со сменой ноги:

3. Шаг правой – шаг левой – перескок раз-два-три (ча-ча-ча).

4. Три шага марш, на четвертый подъем ноги.

Приставные шаги со сменой ноги:

3. «Виноградная лоза» - шаг правой в сторону, шаг левой скрестно назад за правую, шаг правой в сторону, приставить левую.

4. Два приставных шага в сторону – шаг правой в сторону, левую приставить, шаг правой в сторону, левую приставить, правую на носок.

3.6 Ортопедическое занятие

Комплексы, направленные на профилактику плоскостопия и формирование правильной осанки.

Цель: формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление мышц рук, спины, живота.

Комплекс № 1 (сентябрь).

Подготовительная часть занятия:

Принять правильную осанку стоя у стены: – с открытыми глазами; – постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами (1 мин).

1. Исходное положение (И.п.) – лежа на спине, руки вдоль туловища–1- 4 – повороты головы вправо-влево (2-3 раза, ухом коснуться пола);

2. И.п. – то же. 1-2 – руки через стороны вверх, потянутся – вдох; 3-4 - и.п., расслабится – выдох (2-3 раза, с удовольствием потянутся).

3. И.п.– то же. Кисти рук к плечам. 1- свести локти вперед – выдох, 2- локти в стороны, слегка потянутся в грудном отделе – выдох (3 раза прогибаясь, плечи приподнять от пола) средний.

4. И.п. – то же, руки в стороны, ладони вверх. 1- поднять голову до касания подбородком груди, посмотреть на свои носки, носки подтянуть на себя (задержаться в этой позе на 1-2 счета) опустить голову и носки и расслабится на 1-2 счета. Усложнение: поднять голову, носки на себя, вытянуть руки вперед.

5. «Мы веселые матрешки, на ногах у нас сапожки». И. п. – стоя ноги вместе, руки на пояс. 1- правую вперед на пятку, 2-3 – покачать носком вправо-влево, 4- приставляя правую, исходное положение, 5-8 – то же с левой ноги.

6. «Танец каблучков» – И. п. – стоя ноги вместе, руки на пояс, 1-2 – поочередно шаг правой, затем левой вперед на пятку, руки в стороны ладонями вверх, 3–4 – поочередно шаг правой, затем левой назад на носок, руки на пояс.

7. «Гармошка» – И. п. – стоя пятки вместе, носки врозь, руки на пояс, 1- слегка приподнять пятку правой и носок левой и скользящим движением перевести вправо, 2- опуская пятку правой и носок левой на пол, стойка носки вместе, пятки врозь, 3- слегка приподнять носок правой и пятку левой и скользящим движением перевести вправо, 4- опуская носок правой и пятку левой на пол, исходное положение, 5-8 – то же, что 1-4, 1-8 – то же, передвигаясь влево.

Основная часть занятия.

И.п: лежа на животе, голова, туловище и ноги располагаются на одной прямой линии. Руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев.

- Поднять голову, задержаться в этом положении (на 2-10 счетов) вернуться в исходное положение.

- Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки», задержаться в этом положении на счет вернуться в и.п.

- Поднять голову и плечевой пояс, руки в стороны, задержаться в этом положении на счет.
- Наклоны к прямым ногам (дыхание произвольное);
- Самовытяжение: - И.п.: ребенок лежит на спине, руки вдоль тела, голова, туловище, ноги – на одной прямой линии. – И.п.: ребенок лежит на спине, голова, туловище, ноги на одной прямой линии, руки вытянуты вверх. Прижать подбородок к груди (не поднимая головы), носки подтянуть на себя. Прижать подбородок к груди, носки на себя. Потянуться.

Игра малой подвижности «Солнечные ванны для гусеницы» – дети ложатся в один ряд на спину так, чтобы кисти каждого последующего ребенка держали голеностопы предыдущего. У первого ребенка руки подняты вверх. По первому сигналу инструктора дети одновременно перекатываются в правую сторону на живот. Второй сигнал – дети перекатываются на спину и живот. Третий сигнал – на спину, живот, спину. Все то же в левую сторону.

При повторном проведении игры можно выполнять перекаты в каждую сторону на несколько счетов (насколько позволяют размеры зала).

Заключительная часть. Медленный бег. Дыхательное упражнение «Губы трубочкой» – а) полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межреберные мышцы; б) губы сложить «трубочкой», резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа; в) сделать глотательное движение (как бы глотаем воздух); г) пауза в течение 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно 4-6 раз.

Принять правильную осанку у стены.

Комплекс № 2 (октябрь)

Подготовительная часть:

– принять правильную осанку стоя у стены: лопатки, ягодицы, пятки должны соприкасаться со стеной;

– принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение;

– приседание на носках 8-12 раз, ходьба на носках в полуприседе, сохраняя осанку.

– стоя у стены сделать 2-3 шага в любую сторону, расслабить последовательно шею, руки, туловище, «уронить голову», «петух клюет», «птичка крылышки поднимает, опускает».

Ходьба перекатом с пятки на носок, руки на поясе (30–60 с). Ходьба «гусиным шагом». Бег в среднем темпе.

Общеразвивающие упражнения:

1. И.п. – лежа на животе, руки в стороны. Приподнять голову и плечи, лопатки соединить, удержать «ласточка сидит»;

2. И.п. – то же. Приподнять голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам, ласточка летит;

3. И.п. – то же. Поднять голову и плечи. Руки в стороны (назад). Сжимать и разжимать пальцы «ласточка зовет к себе маленьких птенчиков»;

4. «Любопытная мартышка» – и.п.: лежа на животе, руки соединены за спиной, живот и ноги плотно прижаты к полу. Выгнув грудь, дети (мартышки) с любопытством смотрит вперед и по сторонам. Следит за тем, чтобы двигалась только голова.

5. «Утята шагают к реке». И. п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади.

6. Утка ходит вразвалочку-спотыкалочку». И.п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1-2 – поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп. 3-4 – и. п.

7. «Утята учатся плавать». И. п. – сидя, руки в упоре сзади, носки вытянуты. Попеременное сгибание-разгибание левой и правой стоп.

8. «Утка крикает». И. п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1-2 – отрывая пятки от пола, развести их в стороны (клюв открылся), произнести «кря-кря». 3-4 – вернуться в исходное положение.

9. Для мышц боковой поверхности туловища: и.п. – лежа на правом боку, правая рука вверх, левая вдоль туловища. Удерживая тело в этом положении приподнимать и опускать левую ногу. То же с другой стороны.

10. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.

Основная часть занятия.

а) ходьба, затем бег (удерживая правильное положение туловища).

б) дети шагают на месте, свободно размахивая руками.

в) остановка с проверкой осанки (на сигнал)

г) ходьба с различными положениями рук:

- дети ходят руки на поясе, остановка, руки вниз, проверка осанки;

- дети ходят, руки в «крылышки», руки вниз, проверка осанки;

- дети ходят, руки в стороны, остановка руки вниз, проверка осанки;

- дети ходят, руки вперед, остановка руки вниз, проверка осанки;

- дети ходят, руки вверх, остановка руки вниз, проверка осанки;

- дети ходят, меняя положение рук, руки на поясе, в «крылышки», «в стороны», «вверх», «за головой», остановка проверка осанки.

Бег в среднем темпе. Ходьба на носочках, на пяточках.

Игровое упражнение «Качалочка». Цель: для мышц спины, ног, гибкости. На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спинке. Давайте попробуем и мы также покачаться. Лягте на спину, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вперед и назад. Когда устанете – отдохните. Повторить 3 раза.

Игровое упражнение «Ракета». Цель: для мышц рук, спины, живота, ног, координации. Сейчас мы будем готовить ракету к полету. Лежа на спине, плавно поднимаем ноги вверх. Упираясь руками в поясницу, поднимаем нижнюю часть туловища. Ноги тянуть вверх, выпрямляя их. Ракета готова к старту. Три, два,

один – пуск! Отпускаем - ложимся на спину и отдыхаем перед следующим запуском. Повторить 3 раза.

Заключительная часть. Медленный бег. Расслабление под музыку. Принять правильную осанку у стены.

Комплекс № 3 (ноябрь)

Подготовительная часть.

– принять правильную осанку стоя у стены: лопатки, ягодицы, пятки должны соприкасаться со стеной;

– принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение;

– принять правильную осанку у стенки, сделать два шага вперед, присесть, встать. Вновь принять правильную осанку.

Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе, до 2-3 мин). Легкий бег на носочках (1-1,5 мин).

Общеразвивающие упражнения.

1. Лечь на коврик на спину. Голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи, проверить прямое положение, которое было принято в положении лежа;

2. Лежа на полу в правильном положении, прижать поясничную область тела к полу. Встать, принять правильную осанку, придавая поясничной области то же положение, которое было принято в положении лежа;

3. И.п. – лежа на животе, подбородком на тыльной поверхности кистей, подложенных друг на друга. Перевести руки на пояс, приподнимая голову и плечи, лопатки соединить, живот не поднимать. Удерживать принятое положение по команде инструктора.

4. То же упражнение, но кисти рук переводить к плечам или за голову.

5. И.п. – то же. Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам (как приплывание «басс»).

6. Упражнение «каток» – ребенок катает вперед – назад мяч, скалку или бутылку. Упражнение выполняется сначала одной ногой, а затем другой.

7. Упражнение «мельница» – ребенок, сидя на полу с выпрямленными коленями, описывает ступнями круги в разных направлениях.

8. Упражнение «окно» – ребенок, стоя на полу, разводит и сводит выпрямленные ноги, не отрывая подошв от пола.

Основная часть.

- Ходьба по рейке гимнастической лестницы, положенной на пол (6-8 раз).

- Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости (1-2 мин).

- Ходьба приставным шагом по рейке гимнастической скамейки прямо и боком.

Игровое упражнение «Стойкий оловянный солдатик». Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно оловянному солдатку. Хотите стать такими же стойкими и сильными, как оловянный солдатик? Для этого встаньте на колени, руки плотно прижмите к туловищу. Дует сильный ветер. Наклонитесь назад, как можно ниже, держите спину прямо, а потом выпрямитесь. Повторить 3 раза. А теперь можно сесть на пятки и отдохнуть. Молодцы.

Игровое упражнение «Ах, ладошки, вы ладошки!» – хотите быть стройными и иметь красивую осанку? Тогда встаньте прямо и, заведя руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти ее так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнять спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживаем позу и повторяем: «Ах, ладошки, вы ладошки! За спиной мы спрячем вас! Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!». Медленно опустите руки вниз, встряхните кистями рук и спокойно вздохните.

Заключительная часть занятия. Медленный бег. Расслабление под музыку. Проверка осанки.

Комплекс №4 (декабрь)

Подготовительная часть занятия.

– принять правильную осанку стоя у стены: лопатки, ягодицы, пятки должны соприкасаться со стеной;

– стоя у гимнастической стенки, принять правильную осанку, приподняться на носочки, удерживаясь в этом положении 3-4 сек. Возврат в и.п.

Принять правильную осанку в положение стоя. Ходьба по залу с остановками, с сохранением правильной осанки. Ходьба на наружных краях стоп, «гусиным шагом» (в среднем темпе, до 2-3 мин). Легкий бег на носочках (1-1,5 мин).

Общеразвивающие упражнения.

1. И.п. – лежа на полу, на животе. Руки под подбородком. Поочередное поднятие выпрямленных ног с удержанием их до 3-5 счетов.

2. И.п. – то же. Поднять правую ногу, присоединить левую. Держать в таком положении до счета «5», опустить правую, затем левую.

3. И.п. – то же. Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам или за голову.

4. Упражнение «хождение на пятках» – ребенок ходит на пятках, не касаясь пола пальцами и подошвой.

5. Упражнение «кораблик» – ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями и прижимая подошвы ног к друг другу, постепенно старается выпрямить колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног могут быть прижаты друг к другу (стараясь придать ступням форму кораблика).

6. Упражнение «художник» – ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, карандашом, зажатым пальцами ноги, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сначала одной ногой, а затем другой.

7. И.п. – ребенок стоит прямо, стопы параллельно, руки на поясе.

– подняться макушкой вверх, растягивая позвоночник и не отрывая пятки от пола, ладонями упираясь в тазовые кости. Расслабиться, но спину не сгибать.

– поднять руки вверх (можно сцепить пальцы в замок), потянуться вверх руками и макушкой, пятки от пола не отрывать. Вернуться в и.п., не сгибая спины.

Основная часть занятия.

Упражнения.

1. «Растягивание пружины». Согнуть руки перед грудью, сжав пальцы в кулак и подняв локотки в стороны; имитируя растягивание пружины, энергично отводить плечи назад, сводя локотки.

2. «Зайчик». Низко присесть на всей ступне, сгибая руки к плечам, ладонями вперед, прижимая локти к туловищу и сводя лопатки.

3. «Лыжник». Присесть на всей ступне, наклоняясь вперед и отводя руки назад, подражая движениям лыжника при отталкивании палками.

Подвижные игры.

1. Кто больше поднимет предметов, зажав их пальцами ног (1-1,5 мин).

2. Кто быстрее пальцами ног соберет коврик в складки (по 4-5 раз).

3. «Великаны и гномы» – ходьба на четвереньках (2-3 раза).

4. Ходьба и бег на носочках.

Заключительная часть занятия. Легкий бег на носках (до 1 мин), ходьба на носках с высоким подниманием бедра (в среднем темпе, до 1-1,5 мин). Дыхательные упражнения.

Комплекс №5 (январь)

Подготовительная часть занятия.

Принять правильную осанку у стены, отойти на 2 шага, присесть, встать, принять правильную осанку.

Медленный бег, высоко поднимая колени, бег спиной вперед. Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе, до 2-2,5 мин). Ходьба по гимнастической палке прямо и боком (до 1 мин). Все, удерживая правильную осанку.

Общеразвивающие упражнения.

1. И. п. – сидя на полу. Сгибание и разгибание стоп (5 раз по 10 с).

2. И. п. – сидя на полу. Круговое вращение стопы влево-вправо (5 раз по 10 с).

3. И. п. – лежа на спине, руки лежат вдоль туловища ладонями вниз, ноги выпрямлены. Левая нога стопой скользит по правой голени. То же правой стопой по левой голени (8–10 раз).

4. И. п. – стоя. Пальцами одной ноги захватывать мелкий предмет, приподнимать его и удерживать в этом положении 5-10 с.

5. И. п. – лежа на спине, ноги вместе, руки вытянуты вдоль туловища ладонями вверх. 1 – согнуть правую ногу, притягивая бедро к животу; 2 – и. п.; 3-4 – то же другой ногой (восемь раз).

6. И. п. – лежа на животе, руки под подбородком. 1 – вытянуть левую руку вперед, а правую назад, вдоль туловища, опустить голову и поднять корпус; 2 – и. п.; 3-4 – проделать то же, меняя положение рук (восемь раз).

7. И. п. – о. с. 1 – поднять руки вперед-вверх, выпрямляя спину и поднимаясь на носки; 2 – опустить руки в стороны и вниз (пять-шесть раз).

8. И. п. – ноги врозь. 1 – наклонить туловище вперед, прогибая спину и отводя вытянутые руки в стороны; 2 – И. п. При наклоне держать голову прямо (шесть раз).

9. И. п. – руки на поясе. Прыжки на двух ногах, в чередовании с ходьбой (два раза по 10 прыжков).

Основная часть занятия.

Игровое упражнение «Малютка». И. п. – лежа на спине, руки вытянуты вдоль тела, ноги плотно прижаты друг к другу. Ребенку предлагается представить себя малышом грудничкового возраста, изобразить его настроение и движения: подъем ног, согнутых в коленях, подтягивание стоп к лицу, произвольные движения руками и ногами в воздухе, гуление, поднятие головы (не отрывая плеч от пола), повороты ее в стороны, проявление эмоций радости, импровизация плача со звуком «уа-уа», имитация движения губ, сосущих соску.

Игровое упражнение «Жучок на спине». И. п. – лежа на спине, руки и ноги в свободном положении. Представим, как с ветки на землю упал жучок, но упал неудачно. Оказался на спинке и пытается перевернуться на животик, чтобы уползти.

Изображение барахтанья лапками в разные стороны. Раскачивание на спинке с боку на бок (боковая качалочка). Попытка рывком перевернуться на бок, а затем встать на локти и колени. Во время барахтанья не помогать головой и плечами, раскачиваться туловищем.

В конце игры ребенка можно спросить: «Какая часть тела поддается раскачиванию легко, а какая остается неподвижной?», «Какой ты жучок?», «Что у тебя есть (лапки, крылышки, панцирь)?» «Каково твое настроение?».

Подвижная игра «Запрещённое движение». В этой игре следует быть очень внимательным: нужно выполнять все показанные воспитателем или ребёнком упражнения за исключением запрещённого.

Подвижная игра «Великаны и гномы». Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога «Великаны!» дети идут на носочках, подняв руки вверх, затем следует обычная ходьба. На следующий сигнал «Гномы!» – ходьба в полуприседе, и так в чередовании.

Ходьба «Лисички», «Кабанчики», «Мишки».

«Лисички» – мягкая крадущаяся ходьба на носочках.

«Кабанчики» – тяжелая ходьба на пятках.

«Мишки» – неуклюжая ходьба на внешней стороне ступни, с поджатыми внутрь пальцами – по ребристой наклонной доске (мишки лезут на дерево), по коврику с пуговицами (на пляже с камешками), с рейками (по упавшим веточкам).

Заключительная часть занятия. Легкий бег, расслабление под музыку.

Комплекс № 6 (февраль)

Подготовительная часть занятия.

Построение. Ходьба на носочках, «мишки», «обезьянки» – мягкая, с подпрыгиванием, ходьба, лазание по шведской стенке (обезьянки лезут на пальму), ходьба боком по канату (переход через реку по узенькому мосту). «ходьба змейкой» Медленный бег (1-2 минуты).

- Принять правильную осанку у стены, отойти на 2 шага, присесть, встать, принять правильную осанку.

- Принять правильную осанку, приподняться на носки, удерживаясь в этом положении 3-4 секунды, вернуться в И.п. (потянуться к солнышку головой).

Общеразвивающие упражнения.

1. И.п.– лежа на животе. Приподнимая голову и плечи. Руки в стороны. Сжимая и разжимая кисти рук.

2. То же, что и в 1- ом упражнении, но совершать прямыми руками круговые движения.

3. И.п. То же. Движение рук в стороны- назад, в стороны – вверх.

4. И. п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.

5. И. п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1-2 – поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп. 3-4 – и. п.

6. И. п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. Ползающие движения стоп вперед и назад с помощью пальцев.

7. И. п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1-2 – отрывая пятки от пола, развести их в стороны (клюв открылся), произнести «кря-кря». 3-4 – вернуться в исходное положение.

8. И. п. – сидя, руки в упоре сзади, носки вытянуты. Попеременное сгибание-разгибание левой и правой стоп.

9. И.п. - лежа на животе попарно друг против друга, мяч в согнутых руках перед собой. Перекатывание мяча партнеру, ловля мяча с сохранением приподнятого положения головы и плеч.

- 10.Самовытяжение в положении сидя. И.п.: ребенок сидит на полу по-турецки, спина прямая, ладони лежат на верхней части бедер.

- 11.Потянуться макушкой вверх, упираясь ладонями в бедра. Расслабиться, но не сгибать спину.

12. Поднять руки вверх ладонями (можно сцепить пальцы в замок), потянуться макушкой вслед за руками. Расслабиться в и.п. Эти движения выполняются медленно, плавно и с удовольствием.

Основная часть занятия.

Прыжки на месте с небольшим продвижением вперед – бесшумно на носках (0,5-1 мин).

Ходьба по гимнастической палке прямо и боком (до 1 мин). Ходьба по наклонной плоскости (5-10 раз). Пружинистые перекаты с пятками на носок и наоборот из положения сидя на корточках.

Лазание по гимнастической стенке (середина стопы ставится на рейки).

Игровое упражнение «Кто быстрее». Дети стоят в шеренге. По сигналу стараются схватить пальцами ног скомканную бумагу и допрыгать до намеченной цели.

Игровое упражнение «Носильщик». Подняв кубик (мячик, мешочек) двумя ногами, перенести его вправо, положить на пол. Вернуть кубик в исходное положение. Затем перенести кубик в левую сторону и вернуть его в исходное положение.

Заключительная часть занятия. Дыхательные упражнения. Медленный бег. Ходьба на носочках, на пятках, на наружных краях стоп, на внутренних краях стоп.

Комплекс № 7 (март)

Подготовительная часть занятия.

Принять правильную осанку стоя у стены: – с открытыми глазами;

– постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами (1 мин).

– принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение;

– приседание на носках 8 - 12 раз, ходьба на носках в полуприседе, сохраняя осанку.

Ходьба на пятках, переступая через кубики на полу (0,5 мин). Лёгкий бег на носочках (0,5 мин). Ходьба по гимнастической палке вдоль и поперёк, руки в сторону.

Общеразвивающие упражнения.

1. И. п. – сидя на скамейке. Катание ногой маленького мяча (по 10-15 с каждой ногой).

2. И. п. – сидя на скамейке. Подтягивание пальцами ног дорожки с грузом весом 500 г (до 2 раз).

3. И. п. – сидя на скамейке. Захватывание мяча и других предметов стопами ног и бросание (8–10 раз).

4. И. п. – сидя на скамейке. Захватывание пальцами ног карандашей и перекладывание их с места на место (30-40 с).

5. И.п.– стоя, палка внизу в руках. Поднять палку прямыми руками вверх, выпрямляя спину; опустить палку вниз.

6. Согнуть руки перед грудью, сжав пальцы в кулак и подняв локотки в стороны; имитируя растягивание пружины, энергично отводить плечи назад, сводя локотки.

7. Согнуть руки, прижимая локти к туловищу, оттягивая плечи назад и сводя лопатки; опустить руки вниз.

8. Делать хлопки ладонями за спиной и над головой, не сгибая рук.

9. «Зайчик». Низко присесть на всей ступне, сгибая руки к плечам, ладонями вперед, прижимая локти к туловищу и сводя лопатки.

10. «Лыжник». Присесть на всей ступне, наклоняясь вперед и отводя руки назад, подражая движениям лыжника при отталкивании палками.

Основная часть занятия.

Игровое упражнение «Танец на канате» – положить на пол канат и попробовать пройти по нему, удерживая равновесие. Развести руки в стороны и сделать вид, что танцуете на проволоке. Поставить одну ступню перед другой, колени сгибать нельзя. Ни в коем случае не ставить ногу рядом с линией, а то упадете.

Игровое упражнение «Играйте в мяч ногами» – два ребенка садятся на пол один против другого и слегка откинувшись назад, опираются на руки. Потом они берут малые мячи и начинают перебрасываться ими. Не беря мяч в руки!!!

Игровое упражнение «Паровозик» – сидя, ноги слегка согнуты в коленях, а руки в локтях, приподнимая их к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руками делаем круговые движения, имитируя движение колес. Остановились и поехали также дальше.

Подвижная игра «Жуки» – по сигналу инструктора: «Жуки полетели!» – все дети разбегаются по всему залу врассыпную. На сигнал : «Жуки отдыхают» – дети бегут к черте, отмеченной по краю зала, и присаживаются на корточки.

Заключительная часть занятия. Медленный бег. Расслабление под музыку.

Комплекс № 8 (апрель).

Подготовительная часть занятия.

Принять правильную осанку, присесть, разводя колени в стороны и сохраняя прямое положение головы и позвоночника. Медленно встать, принять и.п.

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с выполнением заданий (стойка на одной ноге – руки на поясе, два-три прыжка на одной ноге и т. д.). Бег в колонне по одному, с высоким подниманием колен, «лисицей» (одна кисть – к подбородку, другая – к копчику). Ходьба, построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения.

1. И. п. – стоя, с сомкнутыми носками, руки на поясе. Поднять пальцы ног кверху, вернуться в исходное положение (10-15 раз).
2. И. п. – стоя, носки вместе, пятки врозь. Подняться на носки, вернуться в исходное положение (10-15 раз).
3. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Присесть на всей ступне, вернуться в исходное положение (6-8 раз).
4. И. п. – стоя, правая нога перед левой (след в след). Подняться на носки, вернуться в исходное положение (8-10 раз).
5. И. п. – сидя на стуле. Сгибание и разгибание стоп (5 раз по 10 с).
6. И. п. – сидя на стуле, одна нога на колене другой. Круговое вращение стопы влево-вправо (5 раз по 10 с).
7. И. п. – лежа на спине, руки лежат вдоль туловища ладонями вниз, ноги выпрямлены. Левая нога стопой скользит по правой голени. То же правой стопой по левой голени (8-10 раз).
8. И. п. – сидя на стульчике, пальцами ног собрать ткань, лежащую на полу в складку (гармошку) (6-8 раз).
9. И. п. – сидя на стульчике. Сгибание и разгибание ног в коленях с зажатым между стопами мяч (8 раз).

Основная часть занятия.

Игровое упражнение «Катание на морском коньке» – дети лягте на спину! Представьте себе ровную водную гладь. Вдруг над водой появляется голова морского конька и всадника. Одновременным встречным движением рук и ног сядьте в «угол». Наши ноги – это морские коньки, а мы всадники. Немного прокатались и погрузились в воду: легли на спину и расслабились. Повторить 3-4 раза.

Игровое упражнение «Растяжка ног» – сидя, согнуть правую ногу и взяться за ступню. Попробуйте полностью выпрямить ногу, не теряя равновесия. Так же повторить с левой ногой, или с двумя ногами.

Малоподвижная игра «Змея» – дети стоят по кругу. Инструктор произносит слова: «Я – змея без хвоста». Подходит к кому-либо из детей и спрашивает: «(имя ребенка), хочешь быть моим хвостом?». Если ребенок отвечает утвердительно, инструктор приглашает проползти на четвереньках между его ног и встать сзади него, широко расставив ноги. Инструктор держит его за руки. И так далее повторяет каждый ребенок. Дети ползут на четвереньках между ног инструктора и ног детей, положив руки на плечи предыдущего ребенка. Затем инструктор с длинным «хвостом» идет по залу – это ползет «змея».

Заключительная часть занятия. Медленная ходьба. Дыхательные упражнения.

Комплекс № 9 (май)

Подготовительная часть занятия.

Принять правильную осанку стоя у стены:

- с открытыми глазами;
- постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами (1 мин).
- принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение;
- приседание на носках 8-12 раз, ходьба на носках в полуприседе, сохраняя осанку.

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, имитация ходьбы на лыжах (звук «м-м-м»), по диагонали. Бег друг за другом с поворотом по сигналу. Ходьба. Построение с палками в звеня.

Общеразвивающие упражнения.

1. «Матрешки». «Мы веселые матрешки, на ногах у нас сапожки». И. п. – стоя ноги вместе, руки на пояс. 1 – правую вперед на пятку, 2-3 – покачать носком вправо-влево, 4 – приставляя правую, исходное положение, 5-8 – то же с левой ноги.

2. «Красные сапожки, резвые ножки». И. п. – стоя ноги вместе, руки на пояс, 1 – правую вперед – в сторону на пятку, 2 – правую на носок, 3 – правую на пятку, 4 – с притопом приставляя правую, исходное положение, 5-8 – то же с левой ноги.

3. «Танец каблучков». И. п. – стоя ноги вместе, руки на пояс, 1-2 – поочередно шаг правой, затем левой вперед на пятку, руки в стороны ладонями вверх, 3-4 – поочередно шаг правой, затем левой назад на носок, руки на пояс.

4. «Гармошка». И. п. – стоя пятки вместе, носки врозь, руки на пояс, 1 – слегка приподнять пятку правой и носок левой и скользящим движением перевести вправо, 2 – опуская пятку правой и носок левой на пол, стойка носки вместе, пятки врозь, 3 – слегка приподнять носок правой и пятку левой и скользящим движением перевести вправо, 4 – опуская носок правой и пятку левой на пол, исходное положение, 5-8 – то же, что 1-4, 1-8 – то же, передвигаясь влево.

5. «Велосипедист». Лежа на спине, подняв ноги, попеременно сгибать и разгибать их, подражая движениям ног велосипедиста.

6. «Лодочка». Лежа на груди, прогибаться в спине, отводя голову и руки назад.

7. «Лягушонок». Лежа на груди, прогибаться в спине, отводя голову назад, сгибая руки к плечам и сводя лопатки.

8. Прогибание спины. Лежа на груди, прогибаться в спине, поднимая голову и отводя обруч за лопатки.

9. «Рыбка». Лежа на груди, прогибаться в спине, поднимая вытянутые руки и ноги вверх.

Основная часть занятия.

Игровое упражнение «Двигайте ступней» - сесть на стул или на пол. «Познакомьте» друг с другом пятку и пальцы правой ноги. Пальцы остаются на

месте, а пятку подвиньте в перед по направлению к пальцам. Пальцы отодвинутся. Снова приблизьте пятку – и пальцы снова убегают. В результате ступня начнет двигаться волнообразно. Теперь выполните упражнение в обратную сторону – подожмите пальцы, но на этот раз сдвинется пятка. То же с левой ногой.

Игровое упражнение «Катание мяча» – сесть на пол и поставить ступни на малый мяч. Затем катать мячик то к носку, то к пятке. Это очень хороший массаж для ног. Ноги время от времени нужно менять.

Игровое упражнение «Достань мяч» – сядьте на пол, ноги врозь, спина прямая. Представьте, что в руках у вас мяч. «Поиграйте» с ним. Вдруг мяч укатился. Достаньте его, не сдвигаясь с места, а только наклоняясь вперед. Старайтесь не сгибать ноги. Повторить 3-4 раза.

Подвижная игра «Зайцы и волк» – дети – «зайцы» прячутся за линию. В стороне прячется «волк». «Зайцы» выбегают на полянку, резвятся. По сигналу инструктора: «Волк идет!» – «зайцы» убегают и прячутся за линию. В игре можно использовать слова: скачут зайцы: «скок, скок, скок на зеленый на лужок. Травку щиплют, кушают, осторожно слушают: не идет ли волк?»

Заключительная часть занятия. Легкий бег. Дыхательные упражнения.

4. Диагностика (январь, май)

Планируемые результаты:

К концу учебного года воспитанник должен *знать*:

– правила поведения на занятиях и технику безопасности на занятиях фитнесом;

– основы гигиены и питания;

– терминологию основных классических танцевальных шагов, упражнений йоги;

– танцевальный рисунок изучаемого танца;

– названия спортивного инвентаря;

– основные танцевальные шаги.

должен *уметь*:

– соблюдать дистанцию в шеренге и колонне;

– выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения с предметами, упражнения ОФП;

– правильно дышать на занятии, восстанавливать дыхание;

– выполнять основные элементы классического танца, йоги и простейшие комбинации фитнес-аэробики;

– выполнять простейшие упражнения на фитболе.

Контрольное занятие (диагностика). Проводится в конце каждого полугодия (январь, май) и направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности и физического развития занимающихся.

№ п/п	ФИО	упражнения в ходьбе, беге	упражнения на равновесие	прыжки	упражнения с мячом	ползание	комбинации и упражнения на фитболах	основные движения в танцевальном стиле	Всего баллов	Уровень усвоения

Оценка уровня развития:

3 балла: ребенок при показе правильно выполняет упражнения, знает их последовательность; движения четкие и правильные; движения рук и ног скоординированы; развито чувство равновесия; проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

2 балла: ребенок требует повтора показа упражнений несколько раз, делает ошибки в последовательности упражнений; движения недостаточно четкие; делает ошибки в координации рук и ног; иногда теряет чувство равновесия; иногда проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

1 балл: ребенок выполняет движения только с помощью взрослого; координация движений рук и ног нарушена; не развито чувство равновесия; не изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; не проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

Ранжирование успехов воспитанников:

- высокий уровень: 21-18 баллов
- средний уровень: 17-11 баллов
- низкий уровень: 10-7 баллов