

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 464**

Юридический адрес: 620085, Екатеринбург, ул. П.Лумумбы, 25б

Фактический адрес: 620085, Екатеринбург, ул. П.Лумумбы, 25б

ПРИНЯТО:
Педагогическим Советом МБДОУ
Протокол № 1
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий
МБДОУ детского сада № 464
Приказ № _____ от 31. 08. 2023 г.
_____ **Н.В.Хитрикова**



**Дополнительная общеразвивающая
программа физкультурно – спортивной
направленности**

**«Детский фитнес»
для детей от 5 до 7 лет**

первый год обучения

**Составитель: Кисарина И.Ф.,
инструктор по ФИЗО**

г. Екатеринбург

Содержание программы

I.	Основные характеристики	
1.1.	Пояснительная записка.	3
1.2.	Цели и задачи Программы	7
1.3.	Содержание Программы	8
1.4.	Планируемые результаты	16
2.	Организационно-педагогические условия	17
2.1.	Календарный учебный график	17
2.2.	Условия реализации программы	17
2.3.	Формы контроля и оценочные материалы	18
3.	Список литературы	20
	Приложение № 1	22
	Приложение № 2	33
	Приложение №3	36
	Приложение №4	38

I. Основные характеристики

1.1. Пояснительная записка

Общие сведения об образовательном учреждении

Название образовательного учреждения: Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 464

Учредитель: Департамент образования Администрации города Екатеринбурга

Адрес учредителя: 620014 г. Екатеринбург, пр. Ленина, дом 24а

Юридический адрес МБДОУ: 620085, Екатеринбург, ул. П.Лумумбы, 25б

Телефон: 2970030

Тип: дошкольное образовательное учреждение

Вид: детский сад

Режим работы: пятидневная неделя с 10,5 часовым пребыванием детей (с 7.30 до 18.00 часов), исключая праздничные и выходные дни.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Детский фитнес» (в дальнейшем программы) – физкультурно - спортивная.

В наше время особое внимание обращается на здоровье ребенка, развитие его интеллекта, характера, воспитание у него полезных навыков - вот важнейшие задачи, стоящие перед педагогами и родителями. Сохранение и укрепление здоровья детей во всех образовательных учреждениях и соответственно роль и актуальность физического воспитания, в частности, являются бесспорными, поскольку физическое здоровье является одной из основных предпосылок формирования здорового образа жизни.

Слово «**фитнес**» происходит от английского «**to be fit**» - быть в форме.

А это значит, хорошо себя чувствовать, прекрасно выглядеть, быть здоровым.

Фитнес в нашей стране появился в 90-е гг. XX века. Это деятельность, направленная на повышение уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности.

В широком смысле понятие **детский фитнес** – это система мероприятий, направленных на поддержание и укрепление здоровья ребенка (оздоровление), нормальное(соответствующее возрасту) физическое и психическое развитие ребенка. В узком смысле (применительно к системе физкультурно-оздоровительной работы ДОУ) понятие детский фитнес означает форму организации занятий с детьми, представленными современными фитнес-технологиями на основе использования разнообразных традиционных и инновационных средств физического воспитания.

Детский фитнес – это не отдельный вид спорта, это различные виды физической подготовки, направленные на поддержание и укрепление здоровья. Главное отличие детского фитнеса от спортивных секций в том, что ребенка не оценивают с точки зрения перспективности высоких достижений, а просто

развивают их физически. В структуре каждой тренировки подвижные игры и подражательные упражнения занимают 50% времени. Соревновательному аспекту внимание не уделяется.

Актуальность программы обусловлена запросом родителей на всестороннее физическое развитие детей без оценки их спортивных данных и возможности достижения высоких результатов в конкретных видах спорта.

На протяжении шести лет жизни ребенок проходит большой путь физического и духовного развития. К концу дошкольного возраста он должен научиться многому, чтобы превратиться в личность, готовую к обучению в школе.

Одной из особенностей развития ребенка является естественная потребность в движениях. Двигательная активность – это «любое движение тела, производимое скелетными мышцами, в результате которого происходит достоверное увеличение энергетических трат выше уровня основного обмена», это биологическая потребность в движениях, связанная с механизмом саморегуляции активности.

Биологическая потребность в движениях свойственна всем детям, а ее количественные характеристики зависят от уровня физической подготовленности ребенка, типа высшей нервной деятельности, пола, возраста, времени года, климатических условий, телосложения и функциональных возможностей растущего организма. Развитие движений оказывает значительное влияние на становление соответствующих структур мозга. Сокращение мышц стимулирует кровообращение мозга, в кору головного мозга поступают потоки нервных импульсов, которые повышают ее тонус. Это является важным фактором повышения работоспособности, созревания и усовершенствования всех анализаторных систем и, таким образом, сенсорики ребенка, являющейся первой ступенью познания окружающего мира. В дошкольном возрасте связь между физическим и психическим развитием более тесная и крепкая, чем в дальнейшие периоды жизни.

Новизна программы заключается в комбинировании в процессе обучения традиционных и инновационных средств физического воспитания.

Программа направлена на формирование естественной потребности в движении, сохранению и укреплению здоровья детей от 5 до 7 лет.

Возрастные особенности детей 5-6 лет.

В этом возрасте у детей формируется возможность **саморегуляции**, т.е. дети начинают предъявлять к себе те требования, которые раньше предъявлялись им взрослыми. Это становится возможным благодаря осознанию детьми общепринятых **норм и правил поведения** и обязательности их выполнения.

В данном возрасте происходят изменения в представлениях ребенка о себе. Эти представления начинают включать не только характеристики, которыми ребенок наделяет себя настоящего в данный отрезок времени, но и качества,

которыми он хотел бы, или. Наоборот, не хотел бы обладать в будущем, и существуют пока как образы реальных людей или сказочных персонажей. В них проявляются усваиваемые детьми этические нормы. Дети данного возраста в значительной степени ориентированы на сверстников, большую часть времени проводят с ними в совместных играх и беседах, оценки и мнение товарищей становятся существенными для них.

В 5 лет у ребенка формируется система первичной **гендерной идентичности**, поэтому после 7 лет воспитательные воздействия на формирование ее отдельных сторон уже гораздо менее эффективны. При обосновании выбора сверстников противоположного пола мальчики опираются на такие качества девочек, как красота, нежность, ласковость, а девочки – на такие, как сила, способность заступиться за другого.

Более совершенной становится крупная **моторика**. Ребенок этого возраста способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть через небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Уже наблюдаются различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков более порывистые, у девочек мягкие, плавные, уравновешенные), общей конфигурации тела в зависимости от пола ребенка.

Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Развиваются выносливость и силовые качества.

Внимание детей становится более устойчивым и произвольным. Они могут заниматься не очень привлекательным, но нужным делом в течение 20-25 минут вместе со взрослым. Ребенок этого возраста уже способен действовать **по правилу**, которое задается взрослым.

В данном возрасте ребенок овладевает активным (продуктивным) **воображением**, которое начинает приобретать самостоятельность, отделяясь от практической деятельности и предвзято ее. Образы воображения значительно полнее и точнее воспроизводят действительность. Ребенок четко может различать действительное и вымышленное.

Повышаются возможности **безопасности** жизнедеятельности. Это связано с ростом осознанности и произвольности поведения, преодолением эгоцентрической позиции. Развивается прогностическая функция мышления, что позволяет ребенку видеть перспективу событий, предвидеть (предвосхищать) близкие и отдаленные последствия собственных действий и поступков и действий и поступков других людей.

Возрастные особенности детей от 6 до 7 лет.

В целом ребенок 6-7 лет осознает себя как личность, как самостоятельный субъект деятельности и поведения.

К 7 годам ребенок уверенно владеет культурой **самообслуживания**: может самостоятельно обслужить себя, обладает полезными привычками, элементарными навыками личной гигиены; определяет состояние своего **здоровья** (здоров он или болен), а также состояние здоровья окружающих.

В основе произвольной регуляции поведения лежат не только усвоенные (или заданные извне) **правила и нормы**. Мотивационная сфера расширяется за счет развития таких социальных по происхождению мотивов, как познавательные, просоциальные (побуждающие делать добро), а также мотивов самореализации

К 7 годам у детей формируются обобщенные эмоциональные представления, что позволяет им предвосхищать последствия своих действий. Ребенок может не только отказаться от нежелательных действий, вести себя хорошо, но и выполнять неинтересное задание. Если будет понимать, что полученные результаты принесут кому-то пользу, радость. Поведение детей становится менее ситуативным и чаще выстраивается с учетом их интересов и потребностей других людей.

Большую значимость для детей данного возраста приобретает общение между собой. Их избирательные отношения становятся устойчивыми. Дети охотно делятся своими впечатлениями, высказывают суждения о событиях и людях, расспрашивают других о том, где они были, что видели, то есть участвуют в ситуациях чистого общения, не связанных с осуществлением других видов деятельности. Дети продолжают активно сотрудничать, вместе с тем у них наблюдаются и конкурентные отношения – в общении и взаимодействии они стремятся в первую очередь проявить себя. Привлечь внимание других к себе. Однако у них есть все возможности придать такому соперничеству продуктивный и конструктивный характер и избегать негативных форм поведения.

Продолжается дальнейшее развитие **моторики** ребенка. Наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребенок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. В этом возрасте они овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места и с разбега при скоординированности рук и ног (зрительно-моторная координация девочек более совершенна); могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны четко метать различные предметы в цель.

К концу дошкольного возраста существенно увеличивается устойчивость произвольного **внимания**, что приводит к меньшей отвлекаемости детей. Вместе с тем их возможности сознательно управлять своим вниманием, весьма ограничены. Сосредоточенность и длительность деятельности ребенка зависит от ее привлекательности для него. Внимание мальчиков менее устойчиво.

Воображение детей данного возраста становится, с одной стороны, богаче и оригинальнее, а с другой - более логичным и последовательным, оно уже не похоже на стихийное фантазирование детей младшего дошкольного возраста. Несмотря на то, что увиденное или услышанное порой преобразуется детьми

до неузнаваемости, в конечных продуктах их воображения четче прослеживаются объективные закономерности действительности.

Формируются учебные группы по запросу родителей, физическая подготовленность обучающегося не играет ключевой роли, поскольку ребенка не оценивают с точки зрения перспективности высоких достижений, а просто развивают их физически. Данный подход позволяет принимать ребенка в любой момент от начала занятий.

Режим занятий.

Продолжительность одного академического часа составляет для детей 5-7 лет – 30 минут

Перерыв между занятиями – 10 минут

Общее количество часов в неделю 2.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу

Объем программы составляет 72 часа. Срок освоения – 1 год.

Особенности организации образовательного процесса.

Форма реализации программы – традиционная модель, т.е. линейная последовательность освоения содержания в течение одного года обучения.

Формы обучения: подгрупповая.

Виды занятий.

1. Занятие-знакомство.

2. Сюжетное занятие (сказка), игровое занятие.

3. Типичное занятие фитнесом с использованием фитбола и других предметов и гимнастикой.

4. Открытые занятия.

5. Круговая тренировка: различные прыжки, упражнения на снарядах, упражнения с предметами и т.д.

6. Разминка + партерные упражнения: упражнения на развитие силы и гибкости.

7. Интервальная тренировка для развития выносливости.

8. Спортивные развлечения.

Формы подведения итогов реализации программы: открытое занятие, практическое занятие (с выполнением контрольных упражнений)

1.2. Цели и задачи реализации Программы

Цель программы - создание условий для развития двигательных навыков, обеспечение гармоничного физического и психического развития детей дошкольного возраста.

1. Оздоровительные задачи.

- формировать правильную осанку, стопу
- стимулировать работу сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма
- тренировать вестибулярный аппарат
- развивать умение ориентироваться в пространстве

- обогащать двигательный опыт ребенка

2.Образовательные задачи:

- обучать двигательным действиям с мячом
- создать условия для усвоения первоначальных знаний в области фитнеса;
- формировать двигательные умения и навыки в области фитнеса;
- воспитание физических качеств
- совершенствование координационных способностей и равновесия

3.Развивающие задачи:

- развивать восприятие, внимание, волю, память на движения, мышление, ощущения, представление
- тренировать подвижность и гибкость нервных процессов
- актуализировать потребности детей в саморазвитии, самосовершенствовании и формировании здоровья собственными силами.

4. Воспитательные задачи:

- воспитывать активность, инициативность, самостоятельность, настойчивость
- воспитывать способность к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке
- формировать мотивацию к занятиям физическими упражнениями.

Реализация программы способствует:

- решению задач социально-личностного развития ребенка: воспитание активности, инициативности, способности к сотрудничеству, взаимодействию;
- профилактике плоскостопия и нарушения осанки, как наиболее часто встречающемуся виду нарушений здоровья воспитанников МБДОУ;

1.3. Содержание программы

Учебный план.

№п /п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Фитбол-гимнастика	32	2	30	наблюдение
2	Дыхательная гимнастика	2	-	2	наблюдение
3	Бэби-йога	8	-	8	наблюдение
4	Стретчинг	16	2	14	наблюдение
5	Стэп-аэробика	14	1	13	наблюдение
ИТОГО		72	8	57	

Структура занятий

Части занятия естественно переходят одна в другую.

Вводная часть. Подготовка организма ребёнка к выполнению более сложных упражнений основной части: различные виды ходьбы, бега, прохождение полосы препятствий, короткие игровые задания.

Основная часть. Обучение новым упражнениям, закрепление пройденного материала: упражнения на фитболах, стэп-платформах. Структура основной части занятия зависит от направленности и задач занятия.

Заключительная часть. Упражнения для релаксации: стретчинг, бэби-йога, дыхательные упражнения, самомассаж.

1. Фитбол-гимнастика (общеразвивающая направленность)

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка включает ознакомление с правилами поведения в спортивном зале, начальные понятия о технике безопасности, гигиене и правильном питании, меры предупреждения спортивного травматизма, а также терминологию гимнастических упражнений.

Теория (основы знаний):

1. Дать представление о форме и физических свойствах фитбола, разучить названия исходных положений на фитболе и базовых шагов.
2. Требования к поведению на занятиях фитбол-аэробикой и профилактика травматизма.
3. Понятие правильной осанки. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

Практический материал

1.1. Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево, по распоряжению. Строевые приемы «Становись!», «Разойдись!» Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и ориентирам. Размыкание по ориентирам. Перестроение из одной колонны в две и три по выбранным водящим. Ходьба по диагонали. Походный шаг на месте и в движении. Построение в шеренгу, колонну, круг. Перестроение в рассыпную, в шеренги и колонны по ориентирам или выбранным водящим. Передвижения по кругу, в обход (шагом и бегом) с различными видами фигурной маршировки, за педагогом. Размыкание на вытянутые руки вперед - в стороны. По мере освоения все строевые упражнения можно выполнять с мячом в руках (или на голове).

1.2. Общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче (ноги врозь), без предметов основные движения согнутых и прямых рук, ног, туловища, комбинированные упражнения; прыжки, бег. Общеразвивающие упражнения с футболом: ОРУ с мячом в руках, перекаты, броски, ловля, отбивание мяча от пола. Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче, с предметами, с платочками, ленточками, малыми мячами, мягкими игрушками. Прыжковые упражнения: прыжки на месте (на двух, на одной; ноги врозь – ноги вместе).

1.3. Упражнения в равновесии. Равновесие в положении сидя на мяче ноги вместе. Равновесие в стойке на одной ноге с опорой коленом другой о мяч. 1.4. Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов.

1.5. Базовые упражнения футбол-аэробики. Основные исходные положения: сед на мяче; лежа животом на мяче; упор стоя на мяче, упор стоя животом на мяче. Пружинные движения: сидя на мяче (медленно). Перекаты и переходы: из положения сидя на мяче в положение стоя, придерживая мяч рукой; из упора присев, руки на мяче, в положение лежа животом на мяче.

1.8. «Футбол-атлетика» (общеукрепляющая направленность). Упражнения, направленные на развитие силы. Упражнения для мышц спины, брюшного пресса, ног (передняя поверхность бедра), рук и грудных мышц. Упражнения, направленные на развитие выносливости. Пружинные покачивания в положении сидя на мяче. Прыжки на месте: на двух, на одной ноге; ноги врозь — ноги вместе, прыжки с продвижением вперед-назад, вправо-влево.

1.9. «Футбол-профилактика» (профилактическая направленность). Упражнения на формирование правильной осанки. Комплексы ОРУ сидя на футболе. Комплексы упражнений на укрепление мышц спины. Упражнения для профилактики плоскостопия. Ходьба на носках и пятках с мячом в руках. Сидя на мяче: разведение, сведение носков, пяток. Упражнения для укрепления пальцев рук и развитие мелкой моторики Упражнения пальчиковой гимнастики, упражнения с речитативами (стихи, сказки, игры) сидя на мяче. Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию. Свободное раскачивание

руками при поворотах туловища. Расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя па мяче. Встряхивающие движения. Элементы самомассажа.

1.10. Фитбол-игра (креативно-игровая направленность). Творческие и игровые задания. Упражнения типа задания в ходьбе и беге, по звуковому, зрительному сигналу.

1.11. Эстафеты. Передача и броски мяча в шеренгах, колоннах. Бег с мячом в руках.

2. Дыхательная гимнастика

Данные упражнения включены в каждое занятие. Важно научить ребенка дышать носом, а не ртом. Обучая детей правильному дыханию, необходимо, прежде всего, добиться, чтобы они делали глубокий выдох. Это важно для максимальной вентиляции легких. Эти упражнения позволяют укрепить мышцы дыхательной системы: носоглотки и верхних дыхательных путей. Каждое упражнение имеет название, связанное с каким - либо образом и чаще всего с произнесением звуков на выдохе. Все это очень интересно детям, они выполняют их с удовольствием.

3. Йога для дошкольников - это занятия, которые снимают напряжение, укрепляют иммунитет и улучшают осанку. Йога - сочетание физических упражнений на расслабление и дыхательной гимнастике. Доступность системы в том, что выполнение физических упражнений не требует никаких снарядов и специальных упражнений. Занятие йога для детей - это профилактика сколиоза, астмы, простудных заболеваний. Дети становятся спокойнее, добрее, у них появляется уверенность в своих силах. Упражнения требуют особую сосредоточенность, это развивает у детей внимание и усидчивость, организованность, воображение, волевые качества детей. Улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних органов, организм очищается от шлаков, снимается усталость, укрепляются слабые мышцы, развивается гибкость, улучшается осанку. Большинство упражнений в йоге естественны, физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, определённые положения людей, предметы. (Приложение 4) Использование знакомых образов животных, птиц помогают детям представить ту или иную позу (будят фантазию и воображение). Большинство асан, выполняемых из положения стоя, и многие асаны из других исходных положений тренируют способность сохранять равновесие. Причём тренируют эту способность очень и очень правильно - не через мышечные спазмы, а, наоборот, через нахождение наиболее удобного и устойчивого положения. Выполняя асаны более или менее регулярно, возможно научиться даже в неудобных с виду позах, находить устойчивость - это становится привычкой и в жизни тоже. Полученный навык в одной области распространяется и на все другие. Детям не нужно заучивать длинные и сложные названия асан, вместо них на занятии используют названия животного или предмета, на который похожа поза: «Дерево», «Аист», «Цапля», «Лук», «Кошка» и т.д. Это развивает память, наблюдательность, воображение. Позы, в которых используются повороты туловища, выполняются в обе

стороны. Позы, требующие наклонов, выполняются на выдохе. После выполнения поз с наклоном вперед выполняются позы с прогибом назад.

Особенности выполнения статических поз: - Отдых перед вхождением в позу. Упражнения не начинают выполнять, если у детей напряжены мышцы и учащено дыхание. Сделать 2-3 спокойных вдоха и выдоха. Снять напряжение мышц сидя или лежа в удобной позе. - Мысленная настройка на выполнение позы. Дети смотрят на представленный рисунок или образец взрослого и представляют себя в этом положении. - Вхождение в позу. Последовательно выполняют позу. Одно движение за другим делают плавно и спокойно. - Фиксация позы. Дети удерживают занятое положение тела некоторое время. Вначале не более 5 секунд, постепенно увеличивая на 1-2 секунды. В среднем для детей 6-7 лет максимальное удержание позы 10-15 секунд. - Выход из позы. Возвращаясь в исходное положение, дети выполняют плавные, спокойные движения. - Отдых после выхода из позы. Дети принимают удобную позу для отдыха и расслабляются 3-4 секунды.

4. Стретчинг («растягивание») - освоение и овладение упражнениями на растяжку, повышающие эластичность сухожилий и соединительных тканей, позволяющие увеличить амплитуду движений. Название стретчинг происходит от английского слова «stretching» — растягивание. Стретчинг — это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах. Данные упражнения применяют в утренней зарядке, разминке и как средство специальной подготовки во многих видах спорта. Делать стретчинг упражнения можно в любом возрасте. При выполнении стретчинг упражнений усиливается кровообращение, что очень хорошо влияет на выведение из мышц молочной кислоты. Сама суть стретчинг упражнений заключается в том, чтобы удерживать свое тело в определенной позе, в продолжение 15-60 секунд и повторять каждую позу 2-3 раза в медленном темпе.

Занятия по методике игрового стретчинга проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры. (Приложение 1). На каждом занятии рассказывается новая сказка, в которой дети превращаются в животных, насекомых выполняя в такой форме сложные упражнения. В структуру занятия входят три части: вводная, основная и заключительная. В первой (вводной части) дети выполняют музыкальную разминку. Задача разминки подготовить организм ребёнка к выполнению более сложных упражнений в последующей (основной) части занятия. Во второй (основной) — переходим к игровому стретчингу. Рассказывается сказка, по ходу которой дети выполняют упражнения стретчинга, все упражнения связаны сюжетом сказки, упражнения охватывающие все группы мышц носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий. В конце второй части занятия детям предлагается подвижная игра, которая так же подбирается исходя из темы занятия. В заключительной части занятия - третьей решается задача восстановления организма после физических нагрузок. Этому способствуют

дыхательные упражнения и релаксация. За одно занятие дети делают: 2-3 упражнения для мышц живота. 2-3 упражнения для мышц спины. 1 упражнения для укрепления позвоночника. 2-3 упражнения для укрепления мышц спины. 1-2 упражнения для укрепления мышц ног, 1-2 упражнения для развития стоп, 1 упражнения для развития плечевого пояса или на равновесие. Подбирается музыка с ярко выраженным ритмом. Музыка способствует положительному эмоциональному состоянию, побуждает активное желание выражать музыку в движении.

5. Стэп-аэробика – это аэробика с использованием любой подставки, имитирующей ступеньки, прохождение которых способствует развитию координации, выносливости, ловкости. Высота ступеньки определяется следующим образом: ребенок должен безбоязненно подниматься на ступеньку, заскакивать на нее с легкостью, спускаться с доски с помощью одного шага, стоять на ней уверенно. Степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной — 25 см, длиной — 40 см.

Степ - платформы обладают для детей особой привлекательностью как некоторые ограничители персонального пространства — «домики». Занять по команде свой «домик», не выходить за границы «домика», выбежать из «домика» и заскочить обратно — любимый вид детской подвижной игры, доступной уже малышам. Для педагога же подобные «ограничители» места являются действенным способом организации и управления группой. Во-первых, степ платформа приподнята над полом, на нее в буквальном смысле нужно заскочить. Во-вторых, она требует от детей обостренного чувства пространства и равновесия.

На ней сложнее двигаться, требуется больший контроль собственными движениями, точная ориентировка. Но задача эта, если усложнять ее постепенно, для детей посильна и интересна, и, к тому же отмечена новыми игровыми штрихами. Можно не только шагать на досках и ходить вокруг них. Использовать доски в эстафетах — как препятствия, которые нужно обежать, или вместо кочек. На них можно сидеть, чтобы расслабиться, ставить их рядами, цепочкой, в кружок — все зависит от комбинаций упражнений и сюжета занятия. Большие и маленькие мячи, ленты и палочки — элементы, усложняющие и украшающие занятия на степах. Занятия на степах приносят ощутимую пользу гиперактивным детям. Им сложно контролировать свое тело на ограниченном пространстве. Но психологическая привлекательность платформ и общий энтузиазм, характерный для занятий, таковы, что через два-три занятия дети адаптируются к требуемым условиям. И доска становится для них тем сдерживающим и организующим фактором, в котором они так нуждаются в обычной жизни.

Теоретическая подготовка.

Для сохранения правильного положения тела во время степ-аэробики необходимо:

- держать плечи развернутыми, грудь вперед, ягодицы напряженными, колени расслабленными;
- избегать перенапряжения в коленных суставах;
- избегать излишнего прогиба спины;
- не делать наклон вперед от бедра, наклоняться всем телом;
- при подъеме или опускании со степ- доски всегда использовать безопасный метод подъема;
- стоя лицом к степ-доски, подниматься, работая ногами, но не спиной;
- держать степ-платформу близко к телу при ее переносе.

Основные правила техники выполнения степ-тренировки -выполнять шаги в центр степ-доски; - ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъеме, а спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг; - опускаясь со степ-доски, оставаться стоять достаточно близко к ней, не отступать больше, чем на длину ступни от степ-доски; - не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног, и не подниматься и не опускаться со степдоски, стоя к ней спиной; - делать шаг с легкостью, не ударять по степ-доски ногами.

Практический материал.

6.1. Основные этапы обучение степ – аэробики: обучение простым шагам; при овладении в совершенстве движениями ног, обучать работе рук; после освоения медленного темпа, переходить на быстрый темп.

6.2. Основные элементы упражнений в степ – аэробики. Базовый шаг. Шагом правой ноги на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы, и.п. Выполняется на 4 счета то же с левой ноги. 6.3. Шаги – ноги вместе, ноги врозь. Из и.п. стойка ноги врозь по сторонам платформы (вдоль), шаг правой на платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги, поочередно шагом правой, левой сойти с платформы. Движение выполняется на 4 счета. 6.4. Шаг через платформу. Из и.п. – стойка ноги вместе боком к платформе. Шагом левой в сторону встать на платформу, приставить правую, шагом левой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцы к левой. 6.5. Шаги – ноги вместе, ноги врозь.(и.п. стойка ноги врозь; стоя на платформе ноги вместе)И.п. может быть лицом к степу, боком, с левой или правой стороны, а также позади.

Все вышеперечисленные позиции обычно варьируются для того, чтобы упражнения задействовали как можно больше групп мышц и при этом не были бы монотонными. Сначала разучивают шаги на степ, потом добавляют движения руками. Все упражнения должны выполняться в одну и другую сторону (для гармоничного развития обеих частей тела). Нагрузку нужно повышать постепенно, увеличивая темп музыкального сопровождения, усложняя комплексы, сокращая паузы для отдыха. Выполнение упражнений возможны в различных построениях: в шахматном порядке, по кругу, по периметру зала и т.д.

Перечень основных видов физических упражнений, используемых в программе обучения.

Упражнения для развития навыков ходьбы:

- ходьба на носках, пятках, по кругу,
- ходьба по мягкой (можно использовать мягкие модули) и твёрдой поверхностям (скамейка),
- ходьба с различными движениями рук и ног,
- ходьба различными способами: в полуприседе, в полном приседе,
- приставной шаг вправо, влево, вперёд, назад,
- ходьба с закрытыми глазами (2-3 метра).

Упражнения для развития навыков бега:

- бег змейкой,
- бег по прямой линии,
- бег на месте,
- бег со сменой направления и скорости по сигналу,
- медленный непрерывный бег 2 минуты (старше 6 лет),
- эстафета,
- челночный бег,
- подвижные игры.

Упражнения для развития прыжковых навыков:

- прыжки на фитболах,
- прыжки на месте вверх (на двух ногах, на одной),
- прыжки: ноги вместе, ноги врозь (скрестно - врозь),
- прыжки на одной или двух ногах с продвижением вперёд,
- прыжки из обруча в обруч (в 6 лет 70-80 см.),
- прыжки с помощью стэпов: запрыгивание, соскок, перепрыгивание и т.д. (спрыгнуть на коврик),
- прыжки на нейроскакалках;
- прыжки через скакалку (для старших дошкольников: первый год обучения - формирование основ передвижения, второй год обучения – закрепление навыка передвижения).

Упражнения для развития навыков ползания:

- различные виды ползания по программе,

Упражнения для развития навыков работы с мячами различного диаметра:

- метание мяча,
- перебрасывание друг другу из разных исходных положений,
- броски об пол,
- упражнения с фитболами.

Упражнения в равновесии:

- все виды упражнений в равновесии по программе «От рождения до школы»
- упражнения в равновесии с фитболами,

- упражнения в равновесии с досками Бильгоу или бревном.

Упражнения с предметами.

Упражнения с мячами для разминки: «Мячик вправо, мячик влево», «Рюкзачок», «Мяч к груди», «Солнышко», «Дровосек», «Стульчик», «Мячик прыгать умеет».

Упражнения с мячом в основной части: «Мяч на дорожке», «Ворота», «Боулинг», «Сильный животик», «Салют», «Ведение мяча на месте», «Пингвинчики», «Зайчики».

Упражнения с мячом для укрепления мышц: «Хвостик зайчика», «Лошадки», «Сильная спинка», «Ракета».

Упражнения с гимнастической палкой: «Хромоножки», «Лошадки», «Хлопни в ладошки», «Палку вверх», «Палку за спину», «Крылышки», «Штангисты», «Петушок», «Сильные ножки», «Кулачки», «Проворные ножки».

Упражнения с фитболами и бревном: сед на мяче; лежа на спине на мяче; лежа на животе; стоя; лежа на мяче, на боку; сидя на коврике с мячом.

Схема комплекса фитнеса и элементов гимнастики

Части комплекса	Подготовит.	Основная			Заключительная
Группы упражнений	Разогревающие	В И.П. стоя	«Пиковая нагрузка»	В И.П. сидя и лежа	Восстановительные
Длительность 4-7 лет	5-6 мин	5-7 мин	4-5мин	6-8мин	5 мин
Количество упражнений 4-7 лет	7	11	10	11	4
Направленность упражнений	1 - на осанку 2 - разные виды ходьбы 3-4 - ползание различными способами 5-7 - общего воздействия	1 – для шеи 2-4 – для рук и плечевого пояса 5-7 – для туловища 8-11 – для ног	Прохождение «дорожки» с использованием снарядов, упражнения с фитболами, на бревне, гимнастической стенке и на скамейке	1 – на восстановление 2 – для ног 3 – для туловища 4 - для брюшного пресса 5 – для рук и плечевого пояса 6 – для ног 7 – для туловища 8 – для брюшного	1-3 - упражнения на гибкость 4 – стретчинг и дыхательные упражнения.

				пресса 9 – для рук и плечевого пояса 10 – для ног 11 – для туловища	
--	--	--	--	---	--

1.4.Планируемые результаты

Предметные результаты.

- умение поддерживать правильную осанку
- расширение функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной систем
- умение ребенка управлять динамическим и статическим равновесием, выполнение упражнений четко и экономно
- умение ориентироваться в пространстве
- обогащение двигательного опыта ребенка
- знание основного спектра используемых упражнений

Метапредметные результаты:

- умение взаимодействовать с дошкольниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- умение общаться и взаимодействовать с дошкольниками на принципах взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- сформированность первичных навыков самоконтроля эмоций при общении со сверстниками и взрослыми.

Личностные результаты:

- сформирован интерес к занятиям физическими упражнениями;
- воспитана инициативность, самостоятельность, настойчивость;
- воспитано доброжелательное отношение к сверстникам.

2. Организационно-педагогические условия

2.1. Календарный учебный график.

Программа рассчитана на дошкольников в возрасте 5-7 лет. Продолжительность занятия – 30 минут. Периодичность занятий 2 раза в неделю в каждой подгруппе. Занятия начинаются 1 сентября и заканчиваются 30 мая.

Составляется ежегодно в зависимости от календарного учебного графика МБДОУ.

Календарный график на 2023-2024 учебный год

Содержание	Дети в возрасте 5-6 лет
Начало учебного года	01 сентября текущего года
Окончание учебного года	31 мая
Продолжительность учебного года, всего, в том числе:	36 недель
I полугодие	17 недель
II полугодие	19 недель
Продолжительность учебной недели	5 дней
Объём образовательной нагрузки в неделю (количество занятий/мин)	2/30(60)
Сроки проведения мониторинга	01.09. - 15.09/17.05. - 28.05.

2.2. Условия реализации программы.

2.2.1. Организация развивающей предметно-пространственной среды.

2.2.1 Материально-техническое обеспечение Программы:

- Спортивный зал, где проходят занятия по программе «Детский фитнес» оснащенный разнообразным твердым и мягким инвентарём:

- гимнастическая стенка,
- гимнастические скамейки,
- гимнастические коврики,
- доски Бильгоу
- мячи, фитболы,
- мягкие маты,
- металлическое навесное приспособление на гимнастическую стенку для подтягивания,
- гимнастические палочки и скакалки.

К организации предметно-пространственной среды относятся условия, обеспечивающие качество уровня развития у дошкольников спортивных навыков:

- спортивный зал, оборудованный всем необходимым;
- наличие спортивных игр, пособий и атрибутов к занятиям;

2.2.2 Кадровые условия реализации Программы.

Занятия по дополнительной образовательной программе «Детский фитнес» проводит педагог дополнительного образования, что закрепляется Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 г. № 10 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

2.3. . Формы контроля и оценочные материалы

Виды контроля:

-текущий контроль осуществляется в ходе выполнения практического задания по каждому разделу методом наблюдения, теоретические знания проверяются в ходе беседы или фронтального опроса.

-тематический контроль проводится по окончании каждой темы.

-итоговый мониторинг в конце учебного года

Анализируется участие в играх.

Формы подведения итогов:

Организация открытого занятия с демонстрацией приобретенных умений и навыков

Фотоотчеты.

Оценочные материалы.

Карты наблюдения индивидуального развития детей.

Карта наблюдения индивидуального развития детей
Уровень овладения необходимыми умениями

№	ФИ ребенка	Фитбол-гимнастика			Дыхательная гимнастика	Бэби-йога		Стретчинг	Стэп-аэробика	
		Умеет принять основные ИП	Показывает 3-5 упражнений с использованием фитбола	Знает игры с использованием фитбола	Может показать 3 дыхательных упражнения	Называет основные асаны	Может выполнить 3 основные асаны по выбору сам-но	Гибкость	Чувство ритма	Знание базовых шагов

Гибкость

Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях.

Уровни	5-7 лет	
мальчики	Высокий 2	7 см
	Средний 1	2 – 4 см
	Низкий 0	менее 2
девочки	Высокий 2	8 см
	Средний 1	4 – 7 см
	Низкий 0	менее 4 см

Показатели:

0 –испытывает затруднения при выполнении заданий

1 – может выполнить задания, но с помощью и подсказками

2 – выполняет задания самостоятельно, без подсказок

4.Список литературы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»(в редакции 2013 года);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года(распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р);
4. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 № 3034);
- 5.Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- 6.Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- 7.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- 8.Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д « Об утверждении
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196«;
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- 11.Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- 12.Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»
- 13.Конвенция ООН о правах ребенка (1989 год);
14. Сулим Е.В. Детский Фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: - ТЦ Сфера, 2018
- 15.Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. – М.: Линка – пресс. – 2000.

- 16.Лебедев О.Е., Котунова М.В., Трубицин Н.Ф. Дополнительное образование детей. Учебное пособие – М: Владос. – 2000.
- 17.Потапчук А.А., Дидур М.Д. «Осанка и физическое развитие детей», Санкт-Петербург, «Речь», 2001 г.
- 18.Эллис Броунинг Миллер, Кэрол Блэкмэн «Упражнения на растяжку», М., «ФАИР - ПРЕСС», 2001 г.
- 19.Власенко Н.Э. «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста(теория, методика, практика). – СПб.: ООО Издательство «Детство-пресс», 2015.
20. Интернет-ресурсы

Приложения.

Приложение 1.

Картотека упражнений игрового стретчинга

Из исходного положения стоя. Упражнение 1. «Деревце». И.п.: Пятки вместе, носки разведены, руки опущены вдоль тела. 1) Поднять прямые руки над головой – вдох. 2) Опустить руки, расслабиться – выдох. Упражнение 2. «Кошечка». И.п.: Стоя в упоре на ладони и колени. 1) Прогнуться в пояснице, голову поднять вверх и вперед – вдох. 2) Округлить спину, голову опустить вниз – выдох. Упражнение 3. «Звездочка». И.п.: Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1) Вытянуть руки в стороны ладонями вниз – вдох. 2) Руки опустить вниз, расслабиться – выдох. Упражнение 4. «Дуб». И.п.: Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1) Вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсед, ноги крепко упираются в пол – вдох. 2) Руки опустить, расслабиться – выдох. Упражнение 5. «Солнышко». И.п.: Ноги на ширине плеч, левая (правая) стопа развернута наружу, руки в стороны. 1) На выдохе – наклоняться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола, правая (левая) рука вытянута вверх. 2) И.п. Упражнение 6. «Слоник». И.п.: Ноги на ширине плеч, пальцы ног направлены вперед, ладони согнутых в локтях рук лежат на бедрах, позвоночник вытянут вверх. 1) На выдохе – потянуться вперед вверх, наклон вперед до полного касания руками пола, пятки не отрываются от пола, спина прямая, ладони лежат на полу на ширине плеч. 2) И.п. Упражнение 7. «Веточка». И.п.: Узкая стойка, руки вытянуты вперед и сцеплены в «замок», ладонями наружу – вдох. 1) На выдохе – поднять руки над головой. 2) И.п. Упражнение 8. «Ель большая». И.п.: Стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1) Развести носки врозь – вдох. 2) Вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз. Ладони направлены в пол – выдох. 3) И.п. Упражнение 9. «Цапля». И.п.: Сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища. 1) Согнуть правую (левую) ногу, поставить правую (левую) стопу пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше. 2) Развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны. 3) И.п. Упражнение 10. «Зайчик» И.п.: встать на четвереньки, пальцы ног упираются в пол. 1) Передвигая руки к ногам, выпрямляя колени, постараться встать на пятки, руки от пола не отрывать. 2) Вернуться в и.п. Упражнение 11. «Верблюд» И.п.: стоя на коленях, ноги вместе. 1) Медленно наклонять корпус назад до тех пор, пока ладони не коснутся пятки. Взяться обеими руками за пятки и продвинуть корпус слегка вперед, увеличивая прогиб в позвоночнике. 2) Вернуться в и.п. Упражнение 12. «Замок». И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. 1) Перенести согнутую в локте правую руку через плечо ладошкой внутрь, а левую занести за спину ладошкой вверх. Сложить пальцы обеих рук в «замочек», левой рукой тянуть вниз. 2) Вернуться в и.п. Повторить, поменяв руки

Из исходного положения сидя. Упражнение 1. «Волк» И.п.: сесть в позу прямого угла. Согнуть одну ногу в колене и разместить её так, чтобы подошва ступни касалась внутренней поверхности бедра другой ноги, колено лежит на полу. 1) Поднять руки вверх, потянуться. 2) Наклониться вперёд, достать руками пальцы выпрямленной ноги. Постараться прижать лоб к колену вытянутой ноги, задержаться. 3) И.п. Упражнение 2. «Медведь» И.п.: сесть в позу прямого угла, ноги согнуть в коленях, слегка разведя их. Пятки приблизить к ягодицам. Руки провести под внешнюю сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внешней стороны. 1) Поднять правой рукой правую ногу, стараясь выпрямить колено, задержаться. 2) Вернуться в и.п. 3–4. Прodelать то же движение левой ногой. Упражнение 3. «Божья коровка». И.п.: сидя на пятках, руки вдоль туловища. 1) Выпрямиться, потянуться вверх, сесть на пятки, наклон вперед, носом коснуться колен, руки отвести назад. 2) Вернуться в и.п. Упражнение 4. «Летучая мышь». И.п.: сесть в позу «прямого угла», развести ноги в стороны как можно шире. 1) Наклониться вперед, стараясь коснуться подбородком пола. Руки развести в стороны параллельно полу. 2) Вернуться в и.п. Упражнение 5. «Морской лев» И.п.: сидя на пятках, руки вдоль туловища. 1) Упор сидя между пятками, колени врозь. 2) Вернуться в и.п. Упражнение 6. «Морской конек» И.п.: сед на пятках, руки за голову 1–2) удерживать положение в течении некоторого времени Упражнение 7. «Медуза» И.п.: сед ноги врозь 1) Наклон вперед до касания руками стопы 2) Вернуться и.п. Упражнение 8. «Уж» И.п.: Сед с предельно разведенными врозь ногами, руки на пояс. 1 – 2) удерживать положение в течении некоторого времени Упражнение 9. «Коробочка с карандашами» И. п.: сесть в позу прямого угла. Пальцы ног вытянуты. Руки в упоре сзади. 1) Руки поднять вверх, ладонями вперед. Не сгибая ног, нагнуться, стараясь прямыми руками достать пальцы ног. Грудью коснуться ног. 2) Медленно вернуться в и.п. Упражнение 10. «Самолёт взлетает» И. п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1) Выпрямить назад правую ногу, сесть на левую пятку /вдох/; 2) Руки поднять в стороны, позвоночник вытянуть вверх /выдох/; 3–4) Руки поднять вверх, спина прямая, позвоночник вытянуть вверх /вдох/; То же другой ногой Упражнение 11. «Сорванный цветок» И. п.: сидя на полу, правая нога прямая, вытянута вперед, левую ногу согнуть назад, колено отвести в сторону. 1) Медленно поднять руки вверх, вытянуть позвоночник; 2– 4) Наклониться к прямой ноге, коснуться лбом колена, тянуться руками к пальцам ног, нога прямая; 5– 6) Выпрямиться, вытянув позвоночник вверх потянуться; То же на другую ногу.

Из исходного положения лежа. Упражнение 1. «Волна». И.п.: Лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1) На выдохе – согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу. Нижняя часть спины прижата к полу. 2) И.п. Упражнение 2. «Лебедь». И.п. Лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1) На выдохе – согнуть правую (левую) ногу, прижать ее к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу. 2) Выпрямить правую (левую) ногу и потянуть к себе. 3) И.п. Упражнение 3.

«Рыбка». И.п. Лежа на животе, руки вдоль туловища, ладонями вниз. 1) Вытянуть ноги и напрячь мышцы ягодиц - на вдохе. 2) На выдохе – оторвать от пола ноги и плечи, не сгибая колен. Голова и ноги должны находиться на одном уровне. 3) И.п. Упражнение 4. «Змея». И.п. Лежа на животе, ладони под грудью, пальцами вперед. 1) На выдохе – подняться на руках, руки в локтях чуть согнуты. 2) И.п. Упражнение 5. «Гора». И.п. Лежа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки лежат вдоль туловища. 1) Оторвать бедра и таз от пола, поднять таз выше живота – вдох. 2) Выдох – и.п. Упражнение 6. «Лягушка» И.п.: лёжа на животе, руки под подбородком, ноги максимально согнуты в коленях и раскрыты, как у лягушки. Бёдра, внутренней поверхностью плотно прижаты к полу, как и пятки. 1-2) Удерживать положение некоторое время Упражнение 7. «Носорог». И.п.: лечь на спину, руки заложить за голову, ноги выпрямить, пальцы ног вытянуть. 1) Поднять голову и плечи, одновременно поднять одну ногу, сгибая её в колене. Стараться коленом коснуться носа. 2) Вернуться в и.п. Упражнение 8. «Улитка» И.п.: упор лежа на спине 1) Поднять прямые ноги и коснуться ими за головой 2) Вернуться в и.п. Упражнение 9. «Морская звезда» И.п.: лежа на животе 1) Прогнуться, руки в стороны, ноги врозь 2) Вернуться в и.п. Упражнение 10. «Дельфин» И.п.: лежа на животе 1) Прогнуться, руки вверх в «замок» 2) Вернуться в и.п. Упражнение 11. «Кольцо» И.п.: лечь ничком, ноги вместе, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол на уровне плеч. 1) Плавно без рывков, разгибая руки, поднять голову, грудь. Одновременно, сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями до головы. 2) Вернуться в и.п. Упражнение 12. «Волшебные палочки» И.п.: дети лежат на спине, руки спокойно вытянуты вдоль тела, ладонями вниз. 1) Медленно поднять обе ноги вверх. 2) Медленно возвратить их в и.п.

Сказка для игрового стретчинга

«Цыпленок и солнышко»

На даче, в старом сарае, в корзине сидела наседка, которая занималась очень важным делом – высиживанием яиц. Все цыплята вылупились, а одно все еще оставалось целым. И вот когда наседка на минутку отошла от гнезда, скорлупа треснула, из него выскочил цыпленок, он прыгнул на ножки и пошел из сарая (упражнение «Ходьба»). Цыпленок вышел на лужайку, огляделся по сторонам, посмотрел вверх и увидел что-то большое – яркое, желтое и теплое. Что это? Цыпленок подумал, что это большой цыпленок, который вылупился раньше и решил пойти к нему в гости. Идет по тропинке, а вокруг него бабочки летают (упражнение «Бабочки»). Цыпленок тоже хотел полетать как бабочка, но у него ничего не получилось, он пошел дальше. Тут на тропинку выползло что-то длинное, высокое: «Ты куда идешь, цыпленок?» (упражнение «Змея») «Я иду к своему брату, вон к тому большому цыпленку». Змея рассмеялась, ведь она то знала, что это солнышко и уползла. И чтобы быстрее добраться до своего большого брата, цыпленок побежал. Бежит, поглядывая вверх, не спрятался ли большой братец. И вдруг рядом с ним оказалось что-то большое, с огромными крыльями. «Не трогай моего брата!» – закричал цыпленок, но птица его не

услышала, так высоко она летела! (упражнение «Птица») Цыпленок побежал дальше и вдруг услышал: «Ква! Привет!» На широком плоском листе, свисавшем над прудом, сидел и слегка покачивался кто-то зеленый и очень маленький, еще меньше самого Цыплёнка (упражнение «Лягушка») Вдруг на небе появились темные-темные тучи и с неба полетели капельки. Цыпленок испугался, подумал, что кто-то на него рассердился и побежал обратно, к маме и папе.

«Котёнок Рыжик»

Жил когда-то маленький котенок Рыжик. (Дети встают на четвереньки, выгибают спину дугой и поднимают голову, изображая котенка). Однажды утром Рыжик проснулся, хорошенько потянулся (Дети поднимаются на колени и тянутся руками вверх. Ладони при этом сложены вместе. Затем медленно наклоняются, пока ребре ладоней не коснутся пола) и быстренько побежал играть на любимый чердак. (Дети лежат на животе, руки под подбородком, по очереди сгибают ноги в коленях, пятками касаясь ягодиц). Но, когда котенок поднялся по ступенькам, он увидел, что на дверях чердака висит огромный замок. (Правую руку сгибают в локте и переносят через правое плечо, ладонью внутрь. Левую заносят за спину, ладонью наружу. Пальцы обеих рук сцепляют в «замок», и левой рукой тянут вниз. Затем меняют руки местами, и повторяют «замок» еще раз). Рыжик сидел (дети сидят на пятках), и грустно смотрел на двери. Как вдруг котенок вспомнил, что давно не бывал в саду, где поспели пахучие груши и яблоки. Не теряя времени, он побежал вниз, в сад. (Дети лежат на животе, руки под подбородком, и «бегут», сгибая поочередно ноги и касаясь пятками ягодиц). В тени деревьев Рыжик любовался бархатистыми бабочками (дети сидят по-турецки), которые кружили и перелетали с цветка на цветок. (Дети перевоплощаются в бабочку: ставят ладони на пояс и машут согнутыми в локте руками-крылышками). Вдруг Рыжик услышал странный звук, и испуганно притаился в траве. (Дети сидят на пятках). Набравшись смелости, он обернулся, и увидел лягушонка, который квакал рядом с ним. (Дети изображают лягушонка: стоят, расставив ноги и согнув в локтях расставленные руки. Затем садятся на корточки, широко расставив колени, и упираясь в пол ладонями). Котенок не смог удержаться от смеха, и покатился по траве. (Дети сидят, обхватив ноги, согнутые в коленях. Затем пригибают голову к коленям, осторожно перекачиваются на спину и возвращаются в исходное положение). Целый день лягушонок и Рыжик прыгали наперегонки в саду (Дети подпрыгивают на месте). Когда солнышко стало садиться, котенок решил, что пора домой. Он важно вышагивал по двору и мечтал, чтобы скорее пришел завтрашний день, и он снова встретился с лягушонком (Дети маршируют на месте, высоко поднимая колени и держа спинку прямо). «Утенок Кряк» Жил-был на большом дворе утенок. Звали его Кряк. Утенок очень любил плавать и купаться. Он мог целыми днями плескаться в большой луже прямо посреди двора. Вода в луже всегда была теплая, и лужа была такая большая, что утенку казалось, будто он отважный

капитан, который плавает по океану. Однажды на двор, где жил Кряк, залетела дикая утка и стала рассказывать, что недалеко есть чудесное Голубое озеро с чистой и прозрачной водой. Утенку так захотелось увидеть это озеро, что он решил отправиться в путь и обязательно в нем поплавать. Ходьба (носочки ног вниз и вверх) Шел утенок, шел и дошел до луга. А трава на лугу высокая, густая - никак не разглядеть Кряку, куда идти дальше. Опечалился утенок: Вдруг видит - летит бабочка. (Упражнение «БАБОЧКА») - Эй, бабочка, стой! не могла бы ты показать мне дорогу к Голубому озеру? - Хорошо, - согласилась бабочка, и они отправились в путь. Но не успели пройти и пяти шагов, как вдруг откуда-то сбоку послышалось шипение, и прямо перед ними дорогу перегородила змея. (Упражнение «ЗМЕЯ») - Почему вы так шумите и не даете мне отдохнуть после обеда? - грозно прошипела змея. - Извините нас, пожалуйста, госпожа змея. - Ладно, повезло тебе, утенок, что я сыта, - проворчала змея и уползла. Кряк обернулся по сторонам в поисках бабочки, но ее нигде не было видно. Очень огорчился утенок Кряк и совсем уже хотел повернуть обратно домой, как вдруг увидел высоко в небе птицу и побежал за ней. - Птичка, ты не знаешь, где Голубое озеро? - как можно громче закричал утенок. - Отведи меня к нему, пожалуйста! - Хорошо, утенок, беги за мной, - ответила птица. И Кряк быстро побежал за летящей птицей. (Упражнение «ПТИЦА») Очень скоро луг кончился, и перед утенком открылось чудесное озеро. Вода в озере была чистая, прозрачная, и в ней отражалось голубое небо. На берегу сидела большая рыжая кошка, которая что-то высматривала в воде и не заметила утенка. (Упражнение «КОШКА») Кряк подошел к кошке поближе и увидел, что та следит за плавающими в воде рыбками и хочет какую-нибудь из них поймать. - Ах ты, хитрюга! - крикнул утенок, схватил лежащую на берегу веточку и бросился к кошке. Когда кошка увидела рассерженного утенка с веточкой в клюве, она так испугалась, что со всех ног бросилась бежать, только ее и видели! Тут из воды показалась рыбка и поблагодарила утенка за то, что он спас ее с друзьями. (Упражнение «РЫБКА») Кряк вдоволь наплавался в озере и после этого каждый день приходил к своим друзьям рыбкам. А рыжую кошку с тех пор никто не видел. Рассказывают, что она убежала далеко-далеко и всем на свете рассказывала про храброго утенка Кряка.

«Девочка Дуняша».

Жила в одной деревне девочка, которая не любила ходить ножками. (Ходьба в колонну по одному. Руками энергично размахивать). Звали эту ленивую девочку Дуняша. И была у нее бабушка (Ходьба пригнувшись. Руки поставить на колени) старенькая и седая. Вот однажды пошли они на лужок, цветы собирать. («Цветок» и.п. сидя на ягодицах, ноги в стороны, правая (левая) нога согнута в колене, колено лежит на полу, стопа развернута наружу. Выпрямить спину, вытянуть позвоночник вверх, поднять руки вверх, потянуться. Повторить 6 раз). Нарвали они большой букет ромашек и луговых тюльпанов. («Сорванный цветок» - и.п. то же. 1 – потянуться вверх вдох. 2 – наклон вперед к прямой ноге, коснуться лбом колена. Выдох. 3 – выпрямиться, вытянув

позвоночник вверх, поднять руки вверх, потянуться. То же к другой ноги.) И не спеша отправились домой (Ходьба семенящим шагом. Руки на поясе). Но очень скоро Дуняше надоело идти самой, она остановилась и захныкала: «Хочу на ручки, хочу на ручки!» (Поднятие рук вверх от плеч. Повторить 6 раз). Стала ей бабушка выговаривать: «И не стыдно тебе! Ведь ты уже совсем большая! Не возьму тебя на ручки!» - повернулась и пошла. (Повороты головой вправо-влево). Дуняша осталась одна и заплакала. Мимо пробежала цапля. («Цапля» и.п. сомкнутая стойка, руки вдоль туловища. 1 – согнуть правую (левую) ногу и, помогая себе раками, поставить стопу пальцами вниз на внутреннюю поверхность бедра. 2 – развести руки в стороны, потянуться ими в стороны) «Садись, я тебя отнесу. Уселась Дуняша цапле на спину, и цапля взмахнула крыльями. («Цапля машет крыльями» - и.п. тоже, 1 и 2 тоже. На 3 – поднять руки вверх и помахать руками. Повторить 4-5 раз). И полетела. Но Дуняша была уже большая девочка. (Ходьба на носках), и поэтому цапля часто останавливалась отдыхать, то на кустик (и.п. сидя на ягодицах, ноги выпрямлены перед собой. 1 – сложить ноги по-турецки, 2 – руки в упор за спиной), То на пенек («Пенек» - то же лечь на ноги и потянуться вперед, руки вытянуть вперед). Надоело Дуняше ждать, пока цапля отдохнет, прислонилась она к дереву («Деревцо» И.п – сомкнутая стойка. Пятки вместе, носки врозь, руки опущены вниз. 1 – напрячь мышцы ног вдох. 2 – напрячь ягодичные мышцы. 3 - напрячь мышцы брюшного пресса – вдох 4 – поднять прямые руки вверх и напрячь их. Повторить 5 раз). И пригорюнилась. Очень ей стало себя жалко. И она снова расплакалась. Подбежал жеребенок («Веселый жеребенок» - и.п. встать на ладони и колени. 1 – поднять вперед правую (левую) руку. Потянуться за рукой, голова прямо. 2 – выпрямить назад правую (левую) ногу. Повторить 4 раза). - Садись, я тебя отвезу. Села Дуняша на спину, и жеребенок поскакал вперед. - Ой! Сейчас упаду! – испугалась Дуняша. И только она об этом подумала, как и вправду свалилась на землю. (Лечь на спину – расслабиться) Встала она, отряхнулась. Смотрит – а жеребенка и след простыл. Тут Дуняша не на шутку испугалась. Закричала она что было силы: «Кто меня домой отнесет? Подошел верблюд («Верблюд» - и.п. стоя на коленях, ноги вместе. 1 – вытянуть руки над головой, выпрямить позвоночник, расправить грудную клетку. 2 – положить руки на бедра и продолжать тянуться вверх (вдох) 3 – прогнуться назад и коснуться руками пяток. 4 – наклонить голову назад (выдох)). - Я тебя отнесу! Дуняша забралась верблюду на спину, (Ходьба с опорой на стопы и ладони). И верблюд зашагал вперед. Дуняша обеими руками уцепилась за его горб, но все - таки не удержалась и упала в траву. (Лежа на спине, тряссти поднятыми руками и ногами). Лежит в траве и горько плачет: - Кто меня домой отнесет? Мимо пролетал журавль («Журавель» - и.п. сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища. 1- Поднять вперед согнутую правую (левую) ногу, обхватить колено руками и прижать к себе, сохраняя равновесие. 2- И.п.) - Попробуй лучше идти ножками, - посоветовал он Дуняше. И улетел. Никто больше не хотел помочь ленивой девочке. Пришлось ей самой

добираться до дому («Домик» - и.п. широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1 – вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, ноги крепко упираются в пол (вдох) 2 – руки опустить (выдох), расслабиться). Сначала она шла медленно (Ходьба с высоким подниманием колен), потом все быстрее и быстрее, потому что солнышко («Солнышко садится за горизонт» - и.п. стоя на коленях, подъем стопы прижат к полу. 1 – вытянуть в сторону левую (правую) ногу, ноги на одной прямой. 2 – опустить плечи и вытянуть руки в стороны ладонями вверх. 3 – на выдохе наклонить туловище влево (вправо), тянуться от бедер до касания левой (правой) рукой левой (правой) ноги. 4 – выпрямиться). Потом все быстрее, быстрее. (Бег с высоким подниманием коленей). Когда она вбежала в дом, бабушка уже накрывала на стол («Стол» - и.п. сидя, ноги согнутые в коленях на ширине плеч, руки в упоре сзади. 1 – поднять туловище, опираясь на ноги и руки, голову опустить вниз. 2 – и.п.) Ничего она не сказала внучке, просто поставила на стол большое блюдо с пирожками. («Пирожок» - и.п.: сидя на полу, ноги вытянуть вперед, руки положить назад на тыльную часть ладони. 1 – потянуться вверх. Вытянуть позвоночник вверх (вдох) 2 – на выдохе наклониться вперед грудью, лбом прижаться к коленям, руки лежат на полу за спиной на тыльной стороне ладони). Дуняша села за стол и с большим аппетитом стала есть пирожки. А бабушка стояла и просто улыбалась. Она была очень рада, что ее внучка сама дошла до дома и больше не была ленивой девочкой.

Экскурсия в зоопарк.

Жили – были ребята в детском саду. И вот однажды они отправились на экскурсию в зоопарк («Ходьба»). Пришли дети в зоопарк и увидели там домики – вольеры для его жителей («Домик – солнышко»). Все вольеры были разного цвета и разного размера. Солнце освещало крыши домиков яркими лучами («Солнечные лучики»). А вот и первый житель зоопарка! В этом вольере слоник живет, («Слоник») Он по ночам песни поет. А еще шагает он, всем на свете шлет поклон Угостили дети слоненка морковкой, и пошли дальше. Что за желтый домик? Кто здесь живет? Да это же лисичка! («Лисичка») Посмотрите, я какая! Вся горю, как золотая, Хожу в шубке дорогой, Хвост пушистый и большой! Подарили ребята лисичке зеркало, пусть смотрит на себя и любит. А сами опять отправились в путь. Тут в вольере шум и гам! Кто устроил та-ра-рам? Здесь волчата, как проснуться, («Волчата») Очень любят потянуться, Обязательно зевнут, Ловко хвостиком махнут! Подарили ребята волчатам мячик. Пусть играют! А сами пошли дальше. Стоит домик – теремок. И не низок, ни высок! Кто в домике живет? Там живут квакушки, («Лягушки») Зеленые лягушки! Ни минуты не сидят Только брызги вверх летят! Поздоровались дети с лягушками по- лягушачьи «Ква, ква, ква» и пошли снова гулять по веселому зоопарку. Кого же еще встретили ребята? В зоопарке есть змея - («Змея») Гибкая красавица! Эта гибкая змея так смогла прославиться, Что ни малый, ни большой Не сравнится со змеей! А вот и последний вольер!

Здесь живет цапля. («Цапля»). Встала цапля на ходули, Ищет корм свой по пути. На бегу ли, на лету ли Ей с ходулей не сойти Подарили дети цапле много воздушных шариков. А давайте мы их надуем?

Игры - упражнения на расслабление мышц

«Штанга»

Вариант 1

Цель: расслабить мышцы спины. Ход: «Сейчас мы с вами будем спортсменами-тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, штангу на пол, отдохните. Попробуем еще раз».

Вариант 2

Цель: расслабить мышцы рук и спины, дать возможность ребенку почувствовать себя успешным. Ход: «А теперь возьмем штангу полегче и будем поднимать ее над головой. Сделали вдох, подняли штангу, зафиксировали это положение, чтобы судьи засчитали вам победу. Тяжело так стоять, бросьте штангу, выдохните. Расслабьтесь. Ура! Вы все чемпионы. Можете поклониться зрителям. Вам все хлопают, поклонитесь еще раз, как чемпионы». Упражнение можно выполнить несколько раз.

«Сосулька»

Цель: расслабить мышцы рук. Ход: «Ребята, я хочу загадать вам загадку: У нас под крышей Белый гвоздь висит, Солнце взойдет, Гвоздь упадет. (В. Селиверстов) Правильно, это сосулька. Давайте представим, что мы с вами артисты и ставим спектакль для малышей. Диктор (это я) читает им эту загадку, а вы будете изображать сосульки. Когда я прочитаю первые две строчки, вы сделаете вдох и поднимете руки над головой, а на третью, четвертую - уроните расслабленные руки вниз. Итак, репетируем... А теперь выступаем. Здорово получилось!»

"Шалтай-болтай"

Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди. Ход: «Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется «Шалтай-Болтай». Шалтай-Болтай Сидел на стене. Шалтай-Болтай Свалился во сне. (С. Маршак) Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» - резко наклоняем корпус тела вниз».

«Винт»

Цель: снять мышечные зажимы в области плечевого пояса.

Ход: «Ребята, давайте попробуем превратиться в винт. Для этого поставьте пятки и носки вместе. По моей команде «Начали» будем поворачивать корпус то влево, то вправо. Одновременно с этим руки будут свободно следовать за корпусом в том же направлении. Начали!.. Стоп!» Этюд может сопровождаться музыкой Н. Римского-Корсакова "Пляска скоморохов" из оперы "Снегурочка".

«Насос и мяч»

Цель: расслабить максимальное количество мышц тела.

Ход: «Ребята, разбейтесь на пары. Один из вас - большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком «с». С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук «с», он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго «с» выпрямилось туловище, после третьего - у мяча поднимается голова, после четвертого - надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком «ш». Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение". Затем играющие меняются ролями.

Упражнение «Массаж в кругу»

Цель: развивать умение расслабляться, снимать напряжение, чрезмерную активность, приобрести кинестетический опыт, сблизить отношения в группе между участниками.

Ход: Группа становится в круг друг за другом. Ведущий: «Представьте себе, пожалуйста, что вы – деревья в саду. Летний ветерок покачивает ваши ветки-руки. Постепенно ветер усиливается (амплитуда движений увеличивается) и начинает идти мелкий дождик (кончиками пальцев легко стучите по спине стоящего впереди участника). Дождь усиливается (движение более напористое). Постепенно дождик затихает и начинает выглядывать солнышко (поглаживание спины). Теперь развернитесь на 180 градусов и отблагодарите партнера за приятные ощущения – идет повторение инструкции».

Приложение № 2

Комплексы упражнений для разминки на занятиях по фитнесу и гимнастике.

Первый комплекс

Описание упражнений	Количество повторений	Указание к выполнению
1.И.п. - основная стойка. Ходьба на месте, высоко поднимая колени.	30-40 шагов	Развернуть плечи, оттянуть носки.
2.И.п. - основная стойка, руки вперед. 1. –мах руками вверх - назад, 2-и.п., 3-мах руками вниз - назад, 4-и.п. То же, поднимаясь на носки в конце маха;	8-12 раз	Руки на ширине плеч.
3.И.п. стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 -наклон влево, соединяя руки над головой, 2-й.п.,3-4 то же, вправо. То же из положения ноги вместе, отставляя ногу на носок во время наклона.	6-12 раз	Наклоняться точно в сторону, смотреть на руки.
4.И.п. - основная стойка. 1-присесть, руки вперед, 2-и.п. То же, поднимая руки вверх.	6-12 раз	Приседать стоя на носках, пятки вместе.
5.И.п. - основная стойка, руки на поясе. 1 - мах правой ногой вперед, 2 - и.п.,3-4 - то же левой ногой; 5 - мах правой вправо, 6-и.п., 7-8 то же, левой ногой То же, поднимаясь на носок.	6-12 раз	Туловище прямое, мах как можно выше, опорную ногу не сгибать.
6.И.п. - упор, лежа прогнувшись .1-2- согнуть руки, 3-4 -разогнуть, прогибаясь и поднимая голову.	6-10 раз	Прогибаться как можно больше.
7.Бег на месте в быстром темпе, высоко поднимая колени То же, на носках.	40-100 шагов	Подпрыгивать повыше, приземляться мягче.

Второй комплекс

Описание упражнений	Количество повторений	Указание к выполнению
1.И.п. - основная стойка, руки согнуты в локтях, ладони вниз. Ходьба на месте.	30-50 шагов	Развернуть плечи, оттянуть носки, высоко поднимая колени.
2.И.п. - основная стойка, руки вперед. 1. –мах руками вверх - назад, 2-и.п. То же, одновременно отставляя ноги назад на носок.	8-16 раз	Руки на ширине плеч.
3.И.п. стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 –поворот туловища влево, 2-й.п.,3-4 то же, вправо. То же, стоя в наклоне вперед.	8-12 раз	Поворот выполнять точно вправо и влево.
4.И.п.: основная стойка. 1.-упор присев на левой ноге, правая в сторону; 2-и.п.;3-4-то же на правой ноге, левая в сторону.	5-10 раз	Свободную ногу не сгибать и удерживать над полом.
5.И.п.: - основная стойка. 1-присесть, руки вперед, 2-и.п. То же, поднимая руки вверх.	6-12 раз	Приседать стоя на носках, пятки вместе.
6.И.п. - основная стойка, руки на поясе. 1 - мах правой ногой вперед, 2 - и.п.,3-4 - то же левой ногой; 5 - мах правой вправо, 6-и.п., 7-8 то же, левой ногой То же, поднимаясь на носок.	6-12 раз	Туловище прямое, мах как можно выше, опорную ногу не сгибать.
7.И.п. - упор, лежа прогнувшись .1-2- согнуть руки, 3-4 - разогнуть, прогибаясь и поднимая голову.	6-10 раз	Прогибаться как можно больше.
8.Бег на месте в быстром темпе, высоко поднимая колени То же, на носках.	40-100 шагов	Подпрыгивать повыше, приземляться мягче.

Третий комплекс

Описание упражнений	Количество повторений	Указание к выполнению
1.И.п. - основная стойка, руки за спину. Ходьба на месте, поднимая ноги и касаясь ими груди.	30-60 шагов	Развернуть плечи, оттянуть носки, высоко поднимая колени, не наклоняться.
2.И.п. - основная стойка, руки вперед. 1. –мах руками вверх - назад, 2-и.п. То же, одновременно отставляя ноги назад на носок.	8-16 раз	Руки на ширине плеч.
3.И.п. стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 –поворот туловища влево, 2-й.п.,3-4 то же, вправо. То же, стоя в наклоне вперед.	8-12 раз	Поворот выполнять точно вправо и влево.
4.И.п.: основная стойка. 1.-упор присев на левой ноге, правая в сторону; 2-и.п.;3-4-то же на правой ноге, левая в сторону.	5-10 раз	Свободную ногу не сгибать и удерживать над полом.
5.И.п.: - основная стойка. 1-присесть, руки вперед, 2-и.п. То же, поднимая руки вверх.	6-12 раз	Приседать стоя на носках, пятки вместе.
6.И.п. - основная стойка, руки на поясе. 1 - мах правой ногой вперед, 2 - и.п.,3-4 - то же левой ногой; 5 - мах правой вправо, 6-и.п., 7-8 то же, левой ногой То же, поднимаясь на носок.	6-12 раз	Туловище прямое, мах как можно выше, опорную ногу не сгибать.
7.И.п. – старт пловца. 1-прыжок вверх прогнувшись, руки вверх, 2-и.п.3-4 то же с поворотом на 90 градусов.	6-10 раз	Прогибаться как можно больше.
8.Бег на месте в быстром темпе, высоко поднимая колени То же, на носках.	40-100 шагов	Подпрыгивать повыше, приземляться мягче.

Приложение №3. Подвижные игры.

«Пронеси мяч».

Инвентарь: надувной мяч или набивной мяч малого веса.

Группа делится на две равные команды, которые становятся на расстояние одного шага от средней линии площадки. Параллельно средней линии на расстоянии 8-15м от нее (по длине зала) с каждой стороны проводится задняя линия площадки.

Мяч по жеребьевке находится у одной из команды, игроки которой, передавая его друг другу, стараются довести мяч до задней линии площадки противника и забросить за линию. Игроки второй команды стараются отобрать мяч и, если это им удастся, переходят в наступление. Каждый заброшенный мяч дает команде очко. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Правила игры: играющий имеет право забросить мяч только после того, как дойдет до задней линии площадки противника; играющий имеет право передвигаться с мячом только два шага, при нарушении этого правила мяч передается противнику; после каждого заброшенного мяча игру начинает проигравшая команда.

2. «Борьба за мяч».

Инвентарь: Волейбольный или баскетбольный мяч.

Группа делится на две команды, игроки которых распределяются по площадке произвольно. Каждая команда выделяет по одному игроку, которые становятся в центр. Педагог, стоя между ними, подбрасывает мяч, а оба игрока, подпрыгнув, ударом руки стараются передать мяч игроку своей команды. Игрок, захвативший мяч, передает его своим игрокам, а противники стараются перехватить мяч. Выигрывает команда, у которой мяч находился дольше.

Правила игры: запрещается делать более двух шагов с мячом, толкаться, подставлять ногу, хватать противника; в случае нарушения правил педагог останавливает игру, делает замечание нарушителю и передает мяч другой команде.

3.«Взятие крепости».

Инвентарь: Волейбольный мяч, три гимнастические палки, связанные сверху и поставленные в козлы (крепость).

Все играющие становятся в круг. Один назначается защитником «крепости» и становится у палок. Передавая мяч по кругу или перебрасывая его в любом направлении, играющие стараются уловить момент, когда «крепость» окажется открытой, и сбивают ее ударом мяча. Защитник руками, ногами и телом старается отразить удар. Тот, кто собьет палки, становится защитником «крепости».

Правила игры: в кругу может находиться только защитник.

1. «Удочка».

Инвентарь: веревочка с грузом на одном конце. Грузом может быть мешочек с песком.

Все игроки, кроме одного (ведущего), становятся в круг. Ведущий, находясь в центре, вращает веревку так, чтобы груз проходил под ногами играющих. Игроки в момент приближения веревки подпрыгивают, чтобы веревка не задела их. Если веревка зацепится за ноги одного из игроков, он заменяет ведущего, который становится на освободившееся место.

2. «Поймай рыбку».

Инвентарь: два шеста или две веревки.

Педагог выбирает ведущего (рыбака). Игроки (рыбки) стоят возле шестов. По команде раз, два, три начини игроки (рыбки) прыгают вперед, назад. Если ведущий (рыбак) заляпал игроков (рыбок), они выходят из игры.

6. «Петушки» (для мальчиков).

На площадке чертится круг диаметром 3-4м. В круг становятся два игрока, они встают на одну ногу, другую сгибают назад, руки скрещивают на груди. По команде педагога игроки, подпрыгивая на одной ноге, толкают противника плечом, стараясь вывести его из круга или вынудить на обе ноги.

Правила игры: толкать можно только плечом, не трогая руками. Разрешается делать обманные движения.

7. «Подвижная цель».

Инвентарь: волейбольный мяч.

Играющие становятся в круг диаметром не менее 6-7м. Педагог назначает одного игрока ведущим, который располагается в центре. По сигналу педагога мяч перебрасывается по кругу, и один из игроков, найдя удобный момент, бросает его ведущего. Последний старается увернуться от удара. Если в ведущего попали мячом, он встает в круг, а игрок, попавший в него, становится ведущим.

Правила игры: игроки не должны заходить в круг.

8. «Кто сильнее?».

Группа делится на две команды. От каждой команды вызывается по одному игроку. Они становятся на линию лицом друг к другу в положение выпада, взявшись за руки. По сигналу педагога игроки стараются перетянуть противника к себе за линию. Это дает команде одно очко. Затем вызывается вторая пара, третья, четвертая и т.д. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила игры: можно вызывать сразу несколько пар.

9. «Перетягивание каната».

Инвентарь: канат.

На площадке проводятся две параллельные линии на расстоянии 2-3м. Перпендикулярно к ним кладется на пол канат. Группа делится на две команды, каждая команда становится в колонну по одному рядом с канатом (первые линии). По первому сигналу игроки наклоняются и поднимают канат. По второму сигналу тянут канат, стараясь перетянуть команду противника на свою сторону.

Приложение №4. АСАНЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ

ПОДГОТОВКА СВЯЗОК И СУСТАВОВ.

Прежде чем приступить к разучиванию комплекса, необходимо сделать несколько упражнений в качестве разминки, чтобы подготовить связки к напряжению и сделать более подвижными суставы и позвоночник.

Разминка 1

1. Встаньте спиной к стене так, чтобы касаться ее пятками, икрами, ягодицами, лопатками и затылком. Шагните вперед и, сохраняя такое положение, походите по комнате. Затем вернитесь к стене и проверьте, смогли ли вы удержать правильную осанку. 2. Стоя, расслабьте мышцы шеи и сделайте повороты головой вправо и влево. Медленно по 10 раз в одну и другую сторону. 3. Стоя, расслабьте мышцы шеи и свободно опускайте голову вперед-назад. Сначала медленно, затем быстрее и опять медленно. По 10 раз вперед и назад. 4. Поочередно скрещивайте вытянутые вперед руки (движение напоминает ножницы). 10—20 раз. Постепенно разводите руки все с большей амплитудой. Руки в локтях не сгибайте. 5. Потрясите кистями рук, словно хотите стряхнуть с них капельки воды. 10—15 секунд. 6. Стоя, слегка расставив ноги, руки по швам, наклонитесь влево (левая рука скользит по бедру вниз, правая вверх к подмышечной впадине). Затем так же наклонитесь вправо. 3—4 раза в каждую сторону. Наклон сопровождайте выдохом, подъем - вдохом. 7. Стоя, выполните круговые движения тазом по часовой стрелке и против нее. По 10—15 раз. 8. Стоя, носки и пятки вместе, руки опущены, спина прямая. Поднимая поочередно ноги назад, ударяйте пяткой по ягодицам. 10—15 раз каждой ногой.

Разминка 2

1. Стоя, расслабьте мышцы шеи, медленно вращайте голом в одну и другую сторону. По 10 раз в каждую. Если голова закружилась, поверните ее медленно влево, затем вправо, прямо и закончите упражнение. 2. Стоя, руки перед грудью сцеплены в замок, локти опущены. С напряжением вытягивайте сцепленные руки вправо, кисти вверх, каждый раз возвращаясь в исходное положение (и. п. - руки перед грудью). 3. Присядьте, сгруппируйтесь, обхватив руками лодыжки. Голову прижмите к коленям. Выполните перекаты вперед-назад по позвоночнику до шеи и обратно, как кресло-качалка. 5—10 раз в умеренном темпе. 4. Сидя на полу, положите согнутые ноги вправо, руки соедините в замок и вытяните вверх. Не торопясь, выполните покачивания верхней частью туловища сначала вправо, а затем, отдохнув и поменяв положение ног, влево. 5. Стоя на коленях, поднимите руки вверх. Сядьте вправо на пол, руки переведите влево, вернитесь в и. п. То же выполните в другую сторону. По 5—10 раз в каждую сторону. После разминки отдохните, лежа на спине, расслабив мышцы. Комплексы упражнений для разминки можно пополнять и разнообразить любыми другими динамическими упражнениями. Можно делать разминку в виде самомассажа. Рекомендуется детям с ослабленным здоровьем. Разминка выполняется в положении сидя, с умеренной нагрузкой. При самомассаже суставов сосредоточьте внимание на том участке, который массируете.

Мысленным взором проникайте как бы внутрь суставов. Это поможет вызвать внутреннее чувство тепла и быстрее подготовить суставы к нагрузке.

1. Самомассаж шеи. Правой рукой разотрите круговыми движениями заднюю часть шеи. Сначала движения легкие, поверхностные, затем с некоторым нажимом. По 15 движений правой, затем левой рукой.

2. Самомассаж плечевых суставов. Внимание — на плечевом поясе. Слегка подвигайте плечевыми суставами, затем правой ладонью круговыми движениями произведите растирание в области левого плечевого сустава, а левой ладонью — правого. Движения должны быть приятными, с небольшим нажимом. По 15—20 круговых движений на каждом плече.

3. Самомассаж спины. Слегка наклоните туловище вперед, сожмите руки в кулаки и тыльной стороной разотрите спину, начиная от возможно высокой точки и заканчивая у крестца. Правую и левую руки двигайте в противоположных направлениях, от позвоночника к бокам. По 20—30 движений в среднем темпе, с небольшим нажимом.

4. Самомассаж коленных суставов. Ногу согните в колене и поставьте на пол. Ладонями обеих рук с умеренным нажимом растирайте коленный сустав круговыми движениями. По 20—30 движений на каждом коленном суставе.

5. Самомассаж ступней. Для удобства положите левую ступню на бедро правой ноги. Хорошо разотрите все пальцы, подошву и голеностопный сустав. Затем помассируйте пальцы, ступню и голеностопный сустав правой ноги, положив ее на бедро левой ноги. Чтобы усилить разминку голеностопного сустава, захватите стопу рукой и поворачивайте ее несколько раз в одну и другую сторону. Эти движения сделайте на обеих ногах. Такой самомассаж можно выполнять не только в качестве разминки, но и как самостоятельный комплекс.

ПОЗА ЛУКА (ДХАНУРАСАНА)

Плюсы: растягивает и укрепляет тело; обеспечивает гибкость и регулирует пищеварительную систему.

Лежа на животе нужно согнуть ноги в коленях и схватить стопы руками. Такой прогиб в спине напоминает лук и хорошо раскрывает грудь и плечи.

ПОЗА ЛЯГУШКИ (МАНДУКАСАНА)

Преимущества: эта поза для детской йоги растягивает тазобедренные суставы, бедра и позвоночник.

Нужно присесть на коврик, ступни ног развернуты в противоположные стороны. Плечи равные, руки сложены перед собой, ладони приложены друг к другу. Колени должны разъезжаться в стороны до комфортного растяжения мышц.

ПРОСТАЯ ПОЗА (СУКХАСАНА)

Эффект: прекрасна для спины, бедер и тазобедренных суставов; растягивает колени и ступни; и помогает в устранении тревоги и стресса.

Для выполнения нужно удобно сесть, подогнув ноги под себя. Спина ровная, голова тянется вверх, плечи расслаблены.

ПОЗА БАБОЧКИ (БАДДХА КОНАСАНА)

Ваш ребенок будет порхать словно грациозная бабочка, превращая слабые участки тела в сильные.

Преимущества: растягивает бедра, колени и тазобедренные суставы; регулирует работу кишечника; помогает девочкам переживать менструацию легко и безболезненно.

Баддха Конасана выполняется сидя, подошвы и пятки ног соединены вместе. Ладонями нужно взяться за стопы и максимально приблизить их к паху.

ПОЗА СТУЛА (УТКАТАСАНА)

Плюсы: укрепляются мышцы бедер и лодыжек; тонизирует плечи и позвоночник; регулирует пищеварительную систему и работу сердца.

Это легкая асана для ребенка. Для выполнения нужно вытянуть руки над головой и медленно приседать, пока колени не будут на одной линии с пальцами ног, а бедра параллельно полу.

ПОЗА ГЕРОЯ (ВИРАСАНА)

Эта асана – бальзам для усталых детских ног.

Эффект: растягивает позвоночник, четырехглавую мышцу бедра и плечи; улучшает кровообращение и снимает усталость ног; улучшает пищеварение и осанку.

Опустите таз на пол между пяткой и коленями, спина ровно.

ПОЗА ГОРЫ (ТАДАСАНА)

Преимущества: улучшает осанку, укрепляет бедра, живот, ноги и лодыжки, улучшает сон.

Тадасана выполняется стоя, ноги соединены, вес тела равномерно распределен, колени напряжены, руки вытянуты вдоль тела.

ПОЗА ЛЬВА (СИМХАСАНА)

Преимущества: отличная йога-растяжка для легких, горла и дыхательных путей; регулирует работу миндалин и иммунной системы; уменьшает стресс, гнев и беспокойство; асана хороша для гиперактивного ребенка.

Нужно сесть на колени, ладони напряжены, пальцы разведены в разные стороны. Подбородок прижат к шее, на вдохе нужно высунуть язык и напрячь все тело.

ПОЗА ЛАСКОВОЙ КОШКИ.

Медленно наклоняют корпус вперед, положив предплечье на пол локтями в стороны. Подбородком опираются на кисти рук ладонями вниз. Грудную клетку максимально прижимают к полу. Спина плавно пригибается. Бедра при этом должны быть перпендикулярны к полу. Внимание на позвоночник. Дыхание спокойное. Выдыхая медленно посылают струю воздуха на позвоночник сверху вниз. Это упражнение выполняют и с вытянутыми руками. При этом лбом касаются пола. Удерживают позу 3-5 секунд. Затем отдыхают лежа на животе. Пока не пройдет напряжение мышц.

ПОЗА ДЕРЕВА(ВАРИАНТ 1)

Стоят прямо, ноги вместе руки опущены. Поднимают руки вверх. Ладони повернуты друг к другу. Тянутся всем телом вверх. Спина прямая, подбородок чуть приподнят, живот подтянут. По истечении 5 секунд, разворачивают ладони наружу. По мере потягивании руки максимально разворачивают ладонями наружу. Дыхание спокойное, произвольное. Постараться сделать не пропуская ни одного движения.

ПОЗА ДЕРЕВА(ВАРИАНТ 2) И.п. то же. Разведите руки в стороны ладонями вниз. Расправьте плечи, грудную клетку. Шею не напрягайте, смотрите прямо перед собой. Тянитесь за руками влево и вправо одновременно. Представьте, что ваши руки ветки дерева, которые тянутся в стороны. Каждая ветка старается быть сильнее другой, хочет наклонить за собой дерево, но ствол у дерева крепкий, он не двигается с места. По истечении 5 секунд, на выдохе опустите руки вниз. Сделайте 2-3 спокойных вдоха и выдоха и повторите упражнение развернув ладони вверх. Упражнение укрепляет руки, плечевой пояс, улучшает осанку

ПОЗА ЗАРОДЫША. Лежа на спине, обхватывают согнутую правую ногу за лодыжку и прижать ее верхней поверхности бедра к животу. Внимание сконцентрируется на правой стороне живота. Удерживают позу 3-5 секунд, затем спокойно вернуться в и. п. Прижимают согнутую левую ногу к животу. Внимание на левой стороне живота. Держите 5-6 секунд и вернитесь в и.п. Прижать обе ноги, стараясь подбородком и лбом коснуться коленей. Внимание при этом на области пупка. Удерживают 5-6 секунд и спокойно опускают ноги, расслабляются. Повторяют в той же последовательности 2-3 раза или выполняют упражнение только один раз, но с более продолжительной задержкой. Дыхание произвольное. Поза помогает наладить пищеварение, укрепить мышцы.

ПОЗА МОСТИКА. Лежа на спине, прогибают ноги в коленях, помогая руками приподнимают таз. Ноги упираются на землю, лопатки и затылок прижаты к полу. Руками можно поддержать туловище, поднимая его как можно выше, плавно прогибая позвоночник. Плечи, шея, голова при этом прижаты к полу. Внимание на поясницу. Сохраняют такое положение 3-5 секунд. Дыхание произвольное. Затем, не допуская резких движений на выдохе медленно опускают, вытягивают ноги и отдыхают в течение нескольких секунд. Позу можно повторить ещё раз. Упражнение помогает увеличить гибкость позвоночника, укрепить мышцы живота, устранить вздутие кишечника, боли в пояснице.

Поза ребенка. Сидят на пятках, колени прижаты друг к другу, спина прямая. Спокойно на выдохе наклоняются вперед и лбом касаются пола. Руки расположены вдоль тела ладонями вверх. Расслабляют плечевой пояс. В этом положении находятся 5-10 секунд. Дыхание спокойное, произвольное. Упражнение улучшает кровообращение, помогает снять головную боль, переутомление

ПОЗА ДОБРОЙ И СЕРДИТОЙ КОШКИ. Встать на колени, руки и бедра поставить перпендикулярно к полу и параллельно друг к другу. Плавно поднимают. Внимание на позвоночник. Плавно максимально прогнуться в пояснице. Удерживают позу 3-5 секунд. Дыхание спокойное. Позу доброй кошки закрепить добрыми мыслями. Позу доброй кошки чередовать с позой сердитой кошки. И.п. то же самое. Голову опустить, а спина выгнута вверх. Внимание на позвоночник. Дыхание спокойное и произвольное. Думают о том, что спина сильная, крепкая, позвоночник гибкий. Оставаться в этом положении 6-7 секунд затем плавно переходят к следующему варианту этой позы.

ПОЗА КУЗНЕЧИКА Ложатся на живот, подбородком касаются пола. Руки лежат вдоль туловища ладонями вниз. Делают спокойный вдох и выдох, упираясь ладонями на пол, поднимают прямые ноги и головы, как можно выше. Держат несколько секунд. Затем с выдохом плавно опускают. Отдыхают, лежа на животе, до полного восстановления сил. Поза укрепляет мышцы спины, ног, улучшает работу почек, желудочно-кишечного тракта.

ПОЗА ЛЕБЕДЯ. Стоя на коленях сидят на пятках. Прямые ноги за спиной согнуты в замок. Медленно наклоняются вперед, плавно поднимая руки как можно выше. Лбом стараются коснуться пола. Внимание сосредотачивают на позвоночник. Дыхание спокойное. С каждым выдохом стараются грудную клетку прижать поближе к бедрам, а руки как можно сильнее поднять вверх. Удерживают позу 3-5 секунд. Затем спокойно поднимают туловище, одновременно опуская руки. Отдыхают несколько секунд.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430387

Владелец Хитрикова Наталья Владимировна

Действителен с 17.04.2024 по 17.04.2025