

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 529

Принята  
педагогическим советом  
протокол № 1  
от «31» августа 2021г.

Утверждена  
приказом заведующего МАДОУ  
детский сад №529 Э.Б. Кивотова  
от «31» 08 2021 г. № 57



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«Детский фитнес»**

**Возраст обучающихся: 2-5 лет**

**Срок реализации: 1 год**

**Автор составитель: Дунаева Нелли Артуровна**  
воспитатель

г. Екатеринбург 2021г.

## СОДЕРЖАНИЕ:

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ .....	2
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.1.1. Цели и задачи реализации Программы.....	3
1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы.....	4
1.1.3. Характеристика особенностей детей дошкольного возраста.....	7
1.2. Планируемые результаты реализации Программы.....	8
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ .....	9
2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка (образовательные области ФГОС).....	9
2.2. Методы, приемы, средства реализации Программы.....	12
2.3. Структура построения занятий Программы.....	14
2.4. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.....	16
2.5. Способы поддержки детской инициативы в освоении Программы.....	17
2.6. Взаимодействие с семьями воспитанников.....	19
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....	20
3.1. Организация предметно – пространственной образовательной среды.....	20
3.2. Календарный учебный график.....	20
3.3. Учебный план образовательной деятельности.....	21
3.4. Учебно – тематический план Программы.....	22
3.5. Комплексно – тематический план Программы.....	23
3.6. Условия приема детей, порядок набора.....	28
3.7. Оценочные материалы по эффективности занятий .....	28
3.8. Материально – техническое обеспечение Программы.....	32
3.9. Методические материалы, средства обучения и воспитания.....	33
Приложение 1 – 8 .....	61

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Пояснительная записка

Современные дети испытывают «двигательный дефицит», проводя большую часть времени в статичном положении (за столами, телевизорами, компьютерами). Это вызывает утомление определенных мышечных групп, а как следствие, нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку в развитии основных физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, выносливости. А ведь детство - лучшее время для формирования привычки «быть в форме». Детский фитнес - это система мероприятий (услуг), направленных на поддержание и укрепление здоровья (оздоровление), нормальное физическое и психическое здоровье ребенка (соответствующие возрасту), его социальную адаптацию и интеграцию.

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

Дополнительная общеобразовательная программа «Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Детский фитнес» (далее – Программа) разработана и составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность дошкольных образовательных учреждений всех типов, реализующих дополнительные общеобразовательные программы:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273–ФЗ Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Минобрнауки России №1155 от 17.10.2013 года);
- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях». Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013г. № 26 (зарегистрировано министерство юстиции РФ 29.05.2013 г., регистрационный № 28564)

Программа предусматривает:

- Реабилитационно-оздоровительное воздействие на организм детей;
- Преемственность в решении задач с примерной образовательной программой дошкольного образования «Детство» (Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др., 2014 г.)
- Создание условий для занятий фитнесом.

**1.1.1 Цель:** Обеспечить развитие и укрепление опорно-двигательного и мышечного аппаратов, стимулирование функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также повышение физической и умственной активности и в итоге - создание основы для нормального роста и полноценного развития дошкольников.

**Задачи:**

*Оздоровительные:*

1. Укреплять здоровье детей с помощью различного оборудования.
2. Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.

3. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью инвентаря и физических упражнений.

*Обучающие:*

1. Обучение основным двигательным действиям с различным оборудованием.
2. Формирование знаний о влиянии занятий фитнесом на организм, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма.

*Развивающие:*

1. Совершенствование физических способностей (развивать мышечную силу, гибкость выносливость, скорость, координацию)
2. Оптимизация роста и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактики плоскостопии)
3. Развитие психических качеств: внимание, память, воображение, умственные способности.
4. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью инвентаря.

*Воспитательные:*

1. Формировать нравственные основы личности: коммуникативность, взаимопонимание, взаимоподдержка, дружелюбие, вежливость, эмпатия, сотрудничество.
2. Воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении.

### **1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы**

Представляется целесообразным выделить несколько групп принципов формирования программы:

Программа сформирована с учетом принципов, составляющих основу ФГОС ДО (Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17.10. 2013 № 1155), которые уточняются в связи со спецификой реализации программы, а именно принципы:

- поддержки разнообразия детства, сохранения уникальности и самоценности дошкольного детства как важного этапа в общем развитии человека;
- полноценного проживания ребёнком всех этапов дошкольного детства, амплификации (обогащения) детского развития;
- создания благоприятной социальной ситуации развития каждого ребёнка в соответствии с его возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями;
- содействия и сотрудничества детей и взрослых в процессе развития детей и их взаимодействия с людьми, культурой и окружающим миром;
- приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- формирования познавательных интересов и познавательных действий ребёнка через его включение в различные виды деятельности;
- учёта этнокультурной и социальной ситуации развития детей.

Кроме общих принципов, сформулированных в ФГОС, можно выделить и специфические принципы, которые отражаются в содержании программы, отражающие закономерности проведения, методики и построения занятий фитнесом. Основанием для их разработки явились, прежде всего, принципы оздоровительной тренировки:

- принцип «нагрузки ради здоровья» или принцип управляемости нагрузкой, является одним из важнейших принципов оздоровления и его нельзя понимать как минимизацию нагрузки, так как без определенного напряжения, без затрат усилий нельзя не только повысить уровень психофизического потенциала, но и сохранить его. В то же время, физическая нагрузка на занятиях с не должна быть высокой.
- принцип комплексного воздействия на занимающихся отражает комплексность воздействия на психофизическую сферу, функциональные системы, двигательные способности и интеллект;
- принцип адекватности и свободы выбора средств для занятий складывается из разумной обоснованности подбора эффективных средств для решения определенной цели занятия, из адекватности средств индивидуальным особенностям занимающихся и стоящим перед ними конкретным задачам и, в то же время, зависит от интереса и желания занимающихся заниматься именно этим видом упражнений;
- принцип эстетической целесообразности. Этот принцип является одним из первых, разработанный в детском фитнесе. Помимо задач укрепления здоровья, важный мотив – обрести пластику движений и красивую форму тела. Одним из критериев отбора средств для построения фитнес-программ является эстетика движений, их привлекательность для большинства занимающихся, школа движений. Это является особенно важным при составлении детских программ;
- принцип психологической регуляции. Реализация этого принципа обусловлена необходимостью снижения уровня тревожности, выведения из стрессового состояния занимающихся, что является крайне важным в современных условиях жизнедеятельности человека. Этот принцип предполагает воздействие средств и методов психорегуляции – специального подбора музыкального сопровождения, интеграции средств танцевальной терапии и др. методик, способствующих релаксации, позволяющих снимать мышечные зажимы, и через коррекцию тела оздоравливать психику занимающихся;
- принцип контроля и мониторинга физического состояния занимающихся. Мониторинг проводится с целью определения оздоровительного эффекта от выполнения занимающихся фитнесом, для определения уровня их физического развития, здоровья, внесения дальнейших корректив в программу и получения максимально положительного результата (по методике Н. О. Озерцкого и Н. И. Гуревич).

Занятия с детьми включают все вышеизложенные принципы, базируются на них, но в силу того, что они имеют свои узко-специфические особенности, отличающие занятия с детьми от занятий со взрослыми, используются дополнительные принципы, характерные только для детей.

К ним относятся:

- принцип игровой и эмоциональной направленности направлен на то, что занятия с детьми должны быть интересными, побуждать к активной деятельности, содержать игровые и соревновательные моменты. Это облегчает процесс запоминания, придает тренировочному процессу привлекательную форму, повышает эмоциональный фон, вызывая положительные эмоции;
- принцип инициативности и творчества (креативности) предусматривает целенаправленную работу инструктора по применению нестандартных упражнений, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы, артистизма и воображения;
- принцип самореализации через двигательную деятельность обуславливает самоутверждение ребенка через танец, соревновательные моменты, показательные выступления, содействует раскрепощенности, развивает уверенность в своих силах.

## **Методологические подходы к формированию Программы**

1. Возрастной подход, учитывающий, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

2. Личностный подход.

Все поведение ребенка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

3. Деятельностный подход.

В рамках деятельностного подхода деятельность наравне с обучением рассматривается как движущая сила психического развития. В каждом возрасте существует своя ведущая деятельность, внутри которой возникают новые виды деятельности, развиваются (перестраиваются) психические процессы и возникают личностные новообразования.

В основу Программы положены идеи возрастного, личностного и деятельностного подходов в воспитании, обучении и развитии детей дошкольного возраста.

Реализация этих идей предполагает и предусматривает:

- построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми; основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра;
- решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.

**Основными принципиальными положениями Программы являются:**

- соответствие принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетание принципов научной обоснованности и практической применимости;
- соответствие критериям полноты, необходимости и достаточности;
- обеспечение единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;
- учет принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;

1. Поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека, самоценность детства - понимание (рассмотрение) детства как периода жизни значимого самого по себе, без всяких условий; значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот период есть период подготовки к следующему периоду.

2. Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников ДОУ) и детей.

3. Уважение личности ребенка.

4. Реализация программы в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребенка.

**Отличительные особенности программы:**

Программа составлена с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста 2-5 лет. Развитие физических способностей детей осуществляется в интеграции учебно-воспитательного процесса в рамках реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

Содержание программы способствует формированию у детей практических навыков здорового образа жизни, потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом, развивать осознанное отношения к своему здоровью, воспитывать умение бережного отношения к своему организму, оценивать себя и свое состояние.

Программа направлена на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворении их биологической потребности в движении, сохранение и развитие природных задатков, а также развитие двигательных способностей в выполнении широкого спектра технических и тактических навыков владения мячом, в соответствии с установкой игровой ситуации. Программа полностью построена на подвижных играх с элементами спорта и игровых упражнениях. Игры, игровые упражнения, включающие самые разнообразные двигательные действия, создают целостную систему обучения, доступную для взрослых и детей. Занятия проводятся эмоционально, с большим использованием игровых упражнений с мячом, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений с мячом. Содержание программы ориентировано на создание у детей хорошей физической подготовки, воспитание нравственно-волевых, моральных качеств, чувства коллективизма.

Занятия предусматривают как индивидуальное формы работы, так и действие в микрокомандах – парами, тройками, пятерками, содержание наполнено большим количеством игровых упражнений с мячом, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений. На занятиях также используются интерактивные средства. Применение цвета, графики, мультипликации, звука – всех современных средств мультимедии - позволяет воссоздать реальную обстановку действительности.

Один раз в год в рамках программы предусмотрено совместное мероприятие с родителями. Итогом работы по программе за год является открытое занятие в форме физкультурного досуга, праздника, развлечения, оформление фотостенда «Детский фитнес».

Используемый материал:

№	Наименование оборудования
1	Коврики гимнастические
2	Спортивные маты/коврики
3	Гимнастические палки
4	Фитбол-мячи (диаметр соответствует возрасту)
5	Гимнастические скамейки
6	Музыкальный центр с колонками
7	Аудиоматериалы, мультимедия

Занятие подразделяется на 3 части: подготовительную, основную и заключительную. В подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовка организма к основной части тренировки. В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей. В связи с этим во время занятия должны учитываться возрастные и

индивидуальные особенности детей. Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма. Всё занятие проходит под музыкальное сопровождение.

Важнейшее требование к занятиям - дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

Программа имеет гибкий характер, позволяющий, в зависимости от условий материальной базы, уровня физического развития и подготовленности занимающихся рационально варьировать содержание программы и творчески обеспечить её выполнение, служит основным документом для успешного решения задач физического воспитания детей дошкольного возраста.

Ожидаемые результаты: предполагается, что освоение программного материала поможет естественному развитию организма детей дошкольного возраста, его морфологическому и функциональному совершенствованию отдельных органов и систем. Обучение по данной программе создает необходимый двигательный режим, положительный психологический и эмоциональный настрой, а так же способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию, профилактике различных заболеваний и повышению интереса к занятиям.

Объем образовательной нагрузки соответствует возрастным особенностям, физическим качествам и представлен в режиме занятий:

Группа раннего возраста (2-3 года) – 66 занятий; 2 раза в неделю по 10 минут;

Младшая группа (3-4 года) – 66 занятий; 2 раза в неделю по 15 минут;

Средняя группа (4-5 лет) – 66 занятий; 2 раза в неделю по 20 минут.

### **1.1.3. Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.**

#### **2-3 года**

В раннем возрасте дети активно овладевают собственным телом, имеют достижения в психическом и физическом развитии, которые сопровождаются чувством удовлетворенности собой, своими достижениями. Дети владеют основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действия с предметами), сидят на корточках, спрыгивают с нижней ступеньки.

#### **3-4 года**

В этот период высока потребность ребёнка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Ребёнок начинает осваивать основные движения, обнаруживая при выполнении физических упражнений стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др.).

#### **4 – 5 лет**

Дети этого возраста становятся физически более крепкими, подвижными. Их внимание устойчивее. Они имеют определенный круг знаний об окружающей действительности, что способствует самостоятельности мышления обогащению образного мира.

Уровень двигательной деятельности продолжает развиваться. Движения приобретают более очерченный характер, дети лучше координируют, способны соединить движения в определенном последовательный ряд. Откликаются на разнохарактерные образы в музыке, и передача ритмического рисунка еще вызывает затруднение. В содержание занятий вводится «партерная» гимнастика для укрепления всех групп мышц.



## **1.2. Планируемые результаты реализации Программы, целевые ориентиры.**

Планируемые результаты освоения Программы формулируются в соответствии с требованиями ФГОС ДО (Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17.10. 2013 № 1155), как ориентиры освоения воспитанниками дополнительной образовательной программы, через раскрытие динамики формирования интегративных качеств воспитанников в каждый возрастной период освоения программы по образовательным областям:

- физическое развитие;
- познавательное развитие;
- речевое развитие;
- социально – коммуникативное развитие;
- художественно – эстетическое развитие.

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Ожидаемые результаты:

- укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
- адаптация ребенка к детскому саду;
- повышение показателей физического развития детей;
- расширение спектра двигательных умений и навыков;
- развитие эмоционального и двигательного раскрепощения, проявления чувства радости и удовольствия от движения;
- формирование нравственно-волевых качеств

### **Целевые ориентиры Программы, с учетом возрастных возможностей и индивидуальных различий детей.**

- ребёнок овладевает основными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности-игре, общении;
- ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться.
- учитывает интересы и чувства других, сопереживает неудачам и радуется успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя;
- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях с взрослыми и сверстниками.

## 2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1 Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка (образовательные области ФГОС)

Содержание программы определяется в соответствии с направлениями развития ребенка, соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач, обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывает следующие структурные единицы, представляющие определенные направления развития и образования детей (далее - образовательные области):

- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- речевое развитие;
- художественно-эстетическое развитие;
- физическое развитие

#### Возраст детей 2-3 года (группа раннего возраста)

##### Образовательная область «Физическое развитие»

Содержание образовательной работы	Развивать двигательное экспериментирование, интерес к движениям, особенностям их построения и выполнения, формировать выразительные движения как условие развития двигательной моторики.
Средства	Общеразвивающие упражнения на построение и выполнение движений, двигательное экспериментирование.

##### Образовательная область «Социально – коммуникативное развитие»

Содержание образовательной работы	Развитие умения «экспериментировать» с выражением лица, умения поддерживать диалог со взрослыми и детьми, развивать невербальные средства общения (жесты, мимику), использовать их адекватно, учитывая коммуникативную ситуацию. Воспитание эмоциональной отзывчивости, сопереживания.
Средства	Игры на развитие эмоций, воображения.

##### Образовательная область «Познавательное развитие»

Содержание образовательной работы	Развитие умения располагать предметы в пространстве, учить располагать объекты в пространстве. Формировать навык выполнения задания.
Средства	Обучающие игры через двигательную активность.

##### Образовательная область «Речевое развитие»

Содержание образовательной работы	Развитие речи, пополнение словарного запаса, развитие умения адекватно использовать невербальные средства общения ориентируясь на партнёра.
Средства	Словесные игры, считалочки в течение занятий с фитболами, мячами и др. спортивным оборудованием, использование средств мультимедии.

Образовательная область «Художественно – эстетическое развитие»

Содержание образовательной работы	Развитие детского творчества, творческого воображения, знакомство с образностью речи, привлечение к прослушиванию песенок, потешек, сказок, формировать первоначальные умения и навыки музыкального восприятия.
Средства	Игры и упражнения с использованием музыкального сопровождения.

**Возраст детей 3-4 года (младшая группа)**

Образовательная область «Физическое развитие»

Содержание образовательной работы	Развивать двигательное экспериментирование, интерес к движениям, особенностям их построения и выполнения, формировать выразительные движения как условие развития двигательной моторики.
Средства	Общеразвивающие упражнения на построение и выполнение движений, двигательное экспериментирование.

Образовательная область «Социально – коммуникативное развитие»

Содержание образовательной работы	Развитие умения «экспериментировать» с выражением лица, умения поддерживать диалог со взрослыми и детьми, развивать невербальные средства общения (жесты, мимику), использовать их адекватно, учитывая коммуникативную ситуацию. Воспитание эмоциональной отзывчивости, сопереживания.
Средства	Игры на развитие эмоций, воображения, коллективные игры.

Образовательная область «Познавательное развитие»

Содержание образовательной работы	Развитие умения располагать предметы в пространстве, определять и называть местоположение объекта в пространстве, учить располагать объекты в пространстве разными способами с различными расстояниями между объектами, учить воспроизводить движения по образцу. Формировать навык выполнения задания по заданной схеме.
Средства	Обучающие игры (месторасположение, цвет, размер, свойства и пр.) через двигательную активность.

Образовательная область «Речевое развитие»

Содержание образовательной работы	Развитие инициативной речи, пополнение словарного запаса, умения поддерживать диалог со взрослыми и со сверстниками, развитие умения адекватно использовать невербальные средства общения ориентируясь на партнёра.
Средства	Словесные игры, считалочки в течение занятий с фитболами, мячами и др. спортивным оборудованием, использование средств мультимедии.

Образовательная область «Художественно – эстетическое развитие»

Содержание	Развитие детского творчества, творческого воображения, знакомство
------------	---

образовательной работы	с образностью речи, привлечение к повторению запомнившихся песенок, потешек, сказок, формировать первоначальные умения и навыки музыкального восприятия.
Средства	Игры – инсценировок, упражнения с использованием музыкального сопровождения.

### Возраст детей 4-5 лет (средняя группа)

#### Образовательная область «Физическое развитие»

Содержание образовательной работы	Совершенствование физических качеств (скоростных, силовых, выносливости, координации), двигательной умелости. Формирование выразительности движений, координирование их с действиями педагога.
Средства	Упражнения и задания на развитие разных групп мышц спортивного оборудования.

#### Образовательная область «Социально – коммуникативное развитие»

Содержание образовательной работы	Развитие игровой спортивной деятельности, формирование умения с помощью взрослого заниматься небольшими группами.
Средства	Упражнения и спортивные игровые ситуации в которых дети занимаются группой, парами, тройками и т.д.

#### Образовательная область «Познавательное развитие»

Содержание образовательной работы	Закреплять знания о направлении, месторасположении в пространстве, двигаться в заданном направлении, развивать логическое, творческое мышление.
Средства	Упражнения и игры с перестроением, группировкой по определённому признаку (цвету, форме, размеру и др.), общеразвивающие упражнения с использованием спортивного оборудования.

#### Образовательная область «Речевое развитие»

Содержание образовательной работы	Формирование умения правильно понимать команды, смысл используемых загадок, считалок и т.п. Формировать инициативность.
Средства	Командные игры, эстафеты. Общеразвивающие упражнения.

#### Образовательная область «Художественно - эстетическое развитие»

Содержание образовательной работы	Удовлетворение потребности в самовыражении через развитие детского творчества, формирование образного мышления, развитие умения воспроизводить выразительные позы, способствовать развитию эмоциональных реакций детей на музыку.
Средства	Творческие, ролевые игры с детьми под музыкальное сопровождение. Упражнения на гибкость, пластичность, на развитие изобразительных движений.

## Интеграция Программы с основными направлениями развития

Образовательная область	Задачи
«Социально - коммуникативное развитие»	Приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности, побуждать детей к самооценке действий и поведения сверстников во время проведения игр; формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале и во время занятий
«Речевое развитие»	Развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования, поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности.
«Художественно – эстетическое развитие»	Развитие музыкально-ритмической деятельности на основе физических качеств и основных движений детей.
«Познавательное развитие»	В части двигательной активности как способа усвоения ребенком предметных действий, а также как одного из средств овладения составом различных видов детской деятельности, ориентировать в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (направо, налево). В части решения общей задачи по охране жизни и укреплению физического и психического здоровья.
«Физическое развитие»	приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).

### 2.2 Методы, приемы, средства реализации Программы

Для решения поставленных задач используются следующие **методы**:

Словесные – объяснения упражнений, указания, похвала, команда, рассказ, беседа, литературные (разучивание, проговаривание стихов, пропевание песен при выполнении движений).

Наглядные – показ, имитация, участие инструктора по физической культуре и воспитателя в играх и упражнениях, звуковые и зрительные ориентиры.

Практические – упражнения. Конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь.

Применение необычных исходных положений, быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать).

Изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов.

Смена способов выполнения упражнений.

Использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема, фактуры содействует развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений.

<b>Методы</b>		
<b>Наглядные:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядно-зрительные (показ, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры)</li> <li>• Наглядно-слуховые приемы (музыка, песни)</li> </ul> Тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора)	<b>Словесные:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Объяснения, пояснения, указания;</li> <li>• Подача команд, распоряжений, сигналов;</li> <li>• Вопросы к детям</li> <li>• Образный сюжетный рассказ, беседа;</li> </ul> Словесная инструкция	<b>Практические:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Повторение упражнений без изменения и с изменениями;</li> <li>• Проведение упражнений в игровой форме;</li> </ul> Проведение упражнений в соревновательной форме

### **Средства:**

1. Гимнастические упражнения (строевые, общеразвивающие и др.);
2. Основные упражнения аэробики (шаги, связки, блоки);
3. Танцевальные упражнения (элементы ритмики);
4. Профилактико - корригирующие упражнения (упражнения, направленные на профилактику плоскостопия, нарушений осанки и других заболеваний);
5. Подвижные игры и эстафеты;
6. Креативные игры и упражнения;
7. Упражнения из других видов оздоровительной физической культуры;

### **Формы работы с дошкольниками:**

- просмотр презентаций, видеофильмов;
- разгадывание загадок;
- дидактические и подвижные игры;
- праздники, досуги, развлечения;
- выступления для родителей.

### **Виды деятельности детей:**

- коммуникативная;
- игровая;
- двигательная;
- музыкально-художественная

### **Методика проведения:**

Эффективность фитнеса зависит от правильного подбора методов и приемов обучения. В младшем дошкольном возрасте при обучении физическим упражнениям в большей мере используют показ, имитации, зрительные, звуковые ориентиры.

Показ применяется, когда детей знакомят с новыми движениями, которые демонстрируются несколько раз. Прием подражания действиям животных или явлениям природы и общественной жизни очень помогает при обучении детей физическим упражнениям. Возникающие при этом положительные эмоции побуждают много раз повторять одно и то же движение, способствуют закреплению двигательного навыка, улучшению его качества, развитию выносливости. Зрительные ориентиры помогают детям уточнить направления движения и разнообразить занятие. Звуковые ориентиры применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, для эмоционального подъема. В качестве звуковых ориентиров используются музыкальное сопровождение на фортепиано или аудиозапись, удары в бубен, хлопки в ладоши и пр.

Индивидуальная помощь при обучении физическим упражнениям используется для уточнения, для создания правильных мышечных ощущений, создания уверенности, успеха. Многие физические

упражнения имеют условные названия, которые отражают характер движения, например: «Боксер», «Пережат».

В среднем возрасте с расширением двигательного опыта детей увеличивается роль словесных приемов без сопровождения показом, используются более сложные наглядные пособия для уточнения построения в виде схемы или фотографии. Сюжетный рассказ используется для возбуждения у детей интереса к занятиям, желания ознакомиться с техникой их выполнения. Например, воспитатель рассказывает сказку «Колобок», а дети выполняют соответствующие упражнения. На занятиях используются также стихи, считалки, загадки, а беседа помогает выяснить интересы детей, способствует уточнению, расширению, обобщению знаний, представлений о технике физических упражнений. С целью закрепления двигательных навыков, упражнения следует проводить в игровой и соревновательной формах. В результате возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т. д.). Темп и продолжительность упражнений индивидуальны для каждого ребенка.

### 2.3 Структура построения занятий Программы

Занятия фитнесом начинаются с группы раннего возраста. Дошкольников, нужно познакомить детей с инвентарем, дать представление о форме, физических свойствах с помощью игровых упражнений. Начинать с помощью сказки.

Основные формы работы – занятия, совместная деятельность, развлечения. В основе игр лежат общеразвивающие упражнения. Каждое упражнение необходимо повторять сначала 3-4 раза, постепенно увеличивая до 6-7 раз.

1. Вводное занятие. Знакомство группы. Краткие сведения о физической культуре, истории гимнастики.

2. Общая и специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка. Содержание занятий направлено на гармоничное развитие детей, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Общая физическая подготовка включает: развитие гибкости, координации, быстроты, прыгучести, формирование правильной осанки. Возрастная категория занимающихся — от 2 до 5 лет. Занятия проводятся с музыкальным сопровождением. Музыка должна соответствовать ритму упражнения.

В практический материал данного раздела программы входят:

- упражнения для разминки;
- элементы и комплексы гимнастических и акробатических упражнений; упражнения на формирование осанки, прыгучести, равновесия, гибкости;
- упражнения с предметами;
- базовые элементы хореографии.

В программу упражнений разминки включены:

в общую разминку — упражнения в ходьбе и беге, направленные на подготовку мышц для выполнения гимнастических упражнений;

в партерную разминку — элементы и комплексы гимнастических и акробатических упражнений в положении из положения лежа;

в разминку у опоры — элементы гимнастических, хореографических упражнений и позиций в положении стоя у опоры.

Программа включает формирование правильной гимнастической осанки в положении стоя и в движении.

Обучая детей упражнениям или отдельным элементам, педагог добивается создания у них общего представления об упражнении (элементе), создания целостного образа уже на начальном этапе. Для этого используются упражнения для развития образной и моторной памяти, воображения. Малышам демонстрируются и разъясняются последовательность и правила выполнения упражнения (элемента).

Особое внимание при выполнении гимнастических и акробатических упражнений необходимо уделять равномерному распределению нагрузки на обе стороны тела.

Специальная физическая подготовка. Этот раздел включает выполнение гимнастических и акробатических упражнений, прыжков, танцевальных шагов, комплексов гимнастических упражнений с предметами и без предметов. Элементы и комплексы гимнастических и акробатических упражнений подбираются в соответствии с возрастной категорией и физическими возможностями ребенка. При этом необходимо обязательно включать в программу предварительное обучение подводящим упражнениям и упражнениям для развития координации, быстроты, гибкости, прыгучести и других физических качеств.

#### 2.1. Гимнастические упражнения.

В базовую программу входят:

- шаги с продвижением вперед на полупальцах стоя и в полуприседе;
- приставные шаги вперед (на полной стопе);
- шаги с продвижением вперед на стопе, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне;
- шаги в полном приседе;
- бег (по кругу, лицом вперед, спиной вперед);
- небольшие прыжки в полном приседе;
- отведение ног назад (или махи назад);
- наклоны туловища вперед, назад и в стороны в опоре на стопах и на полупальцах;
- упражнения для стоп;
- упражнения для укрепления мышц ног и брюшного пресса;
- упражнения для разогревания позвоночника скручиванием в стороны; — упражнения для развития гибкости позвоночника;
- упражнения для мышц спины;
- упражнения для укрепления мышц бедер;
- упражнения для укрепления голеностопных суставов;
- подводящие упражнения к продольным шпагатам и непосредственно шпагаты;
- боковой шпагат и наклоны в стороны;
- равновесие — «Пассе»;
- наклоны туловища вперед в опоре на стопу одной ноги, другая нога вперед горизонтально в опоре на гимнастическую стенку;
- равновесие с ногой вперед (горизонтально) и «Батман» (мах) вперед (горизонтально);
- упражнения для развития гибкости: «круглый» полуприсед, «Волна» вперед.

#### 2.2. Акробатические упражнения.

В базовую программу входят:

- «Мост» (упражнение для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса);
- «Берёзка» (стояка на лопатках)

#### 2.3. Пилатес, Йога, стейчинг

#### 2.4. Работа с предметами.

Основной этап обучения работе с предметами заключается в формировании правильного удержания предмета в статическом положении тела и в движении. Во время занятий в ДОУ не всегда можно удовлетворить все запросы детей. В этом случае умело организованная спортивно – оздоровительная работа приобретает большую педагогическую значимость. Поэтому, можно сказать, что занятия по физическому воспитанию дошкольников в условиях реализации дополнительной общеобразовательной



программы хорошо вписываются в учебную и оздоровительную работу по развитию дошкольников, так как они построены в соответствии с современными подходами к воспитанию детей дошкольного возраста и направлены на формирование поведенческих навыков здорового образа жизни.

#### **2.4. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.**

Развитие ребенка в образовательном процессе детского сада осуществляется целостно в процессе всей его жизнедеятельности. В то же время освоение любого вида деятельности требует обучения общим и специальным умениям, необходимым для ее осуществления.

Особенностью организации образовательной деятельности по Дополнительной общеобразовательной программе «Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Детский фитнес» ситуационный подход. Основной единицей образовательного процесса выступает образовательная ситуация, то есть такая форма совместной деятельности педагога и детей, которая планируется и целенаправленно организуется педагогом с целью решения определенных задач развития, воспитания и обучения.

Образовательная ситуация протекает в конкретный временной период образовательной деятельности. Особенностью образовательной ситуации является появление образовательного результата (продукта) в ходе специально организованного взаимодействия воспитателя и ребенка. Такие продукты могут быть как материальными (рассказ, рисунок, поделка, коллаж, экспонат для выставки), так и нематериальными (новое знание, образ, идея, отношение, переживание). Ориентация на конечный продукт определяет технологию создания образовательных ситуаций. Преимущественно образовательные ситуации носят *комплексный характер* и включают задачи, реализуемые в разных видах деятельности на одном тематическом содержании.

Образовательные ситуации используются в процессе непосредственно организованной образовательной деятельности. Главными задачами таких образовательных ситуаций являются формирование у детей новых умений в разных видах деятельности и представлений, обобщение знаний по теме, развитие способности рассуждать и делать выводы.

Инструктор создает разнообразные образовательные ситуации, побуждающие детей применять свои знания и умения, активно искать новые пути решения возникшей в ситуации задачи, проявлять эмоциональную отзывчивость и творчество.

Организованные инструктором образовательные ситуации ставят детей перед необходимостью понять, принять и разрешить поставленную задачу. Активно используются игровые приемы, разнообразные виды наглядности, в том числе схемы, предметные и условно-графические модели. Назначение образовательных ситуаций состоит в систематизации, углублении, обобщении личного опыта детей: в освоении новых, более эффективных способов познания и деятельности; в осознании связей и зависимостей, которые скрыты от детей в повседневной жизни и требуют для их освоения специальных условий. Успешное и активное участие в образовательных ситуациях подготавливает детей к будущему школьному обучению.

Инструктор также широко использует ситуации выбора (практического и морального). Предоставление дошкольникам реальных прав практического выбора средств, цели, задач и условий своей деятельности создает почву для личного самовыражения и самостоятельности.

Образовательные ситуации направлены на закрепление имеющихся у детей знаний и умений, их применение в новых условиях, проявление ребенком активности, самостоятельности и творчества.

Образовательные ситуации могут запускать инициативную деятельность детей через постановку проблемы, требующей самостоятельного решения, через привлечение внимания детей к материалам для экспериментирования и исследовательской деятельности, для продуктивного творчества.

Ситуационный подход дополняет принцип продуктивности образовательной деятельности, который связан с получением какого-либо продукта, который в материальной форме отражает социальный опыт, приобретаемый детьми (схемы, рисунки, и др.). Принцип продуктивности ориентирован на развитие субъектности ребенка в образовательной деятельности разнообразного содержания. Этому способствуют современные способы организации образовательного процесса с использованием детских проектов, игр-оболочек и игр-путешествий, коллекционирования, экспериментирования, ведения детских дневников и журналов, создания спектаклей-коллажей и многое другое.

### **Культурные практики**

Курс предполагает организацию разнообразных культурных практик, ориентированных на проявление детьми самостоятельности и творчества в разных видах деятельности. В культурных практиках инструктором создается атмосфера свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей. Организация культурных практик носит преимущественно подгрупповой характер.

**Совместная игра** инструктора и детей (сюжетно-ролевая, режиссерская, игра-драматизация, строительно-конструктивные игры) направлена на обогащение содержания творческих игр, освоение детьми игровых умений, необходимых для организации самостоятельной игры).

**Ситуации общения и накопления положительного социально - эмоционального опыта** носят проблемный характер и заключают в себе жизненную проблему, близкую детям дошкольного возраста, в разрешении которой они принимают непосредственное участие. Такие ситуации могут быть реально-практического характера (оказание помощи малышам, старшим), условно-вербального характера (на основе жизненных сюжетов или сюжетов литературных произведений) и имитационно-игровыми. В ситуациях условно-вербального характера инструктор обогащает представления детей об опыте разрешения тех или иных проблем, вызывает детей на душевный разговор, связывает содержание разговора с личным опытом детей. В реально-практических ситуациях дети приобретают опыт проявления заботливого, участливого отношения к людям, принимают участие в важных делах.

Ситуации могут планироваться инструктором заранее, а могут возникать в ответ на события, которые происходят в группе, способствовать разрешению возникающих проблем.

**Сенсорный и интеллектуальный тренинг** — система заданий преимущественно игрового характера, обеспечивающая становление системы сенсорных эталонов (цвета, формы, пространственных отношений и др.), способов интеллектуальной деятельности (умение сравнивать, классифицировать, составлять сериационные ряды, систематизировать по какому-либо признаку и пр.). Сюда относятся развивающие игры, логические упражнения, занимательные задачи.

**Детский досуг** — вид деятельности, целенаправленно организуемый взрослыми для игры, развлечения, отдыха. Возможна организация досугов в соответствии с интересами и предпочтениями детей.

**Коллективная и индивидуальная трудовая деятельность** носит общественно полезный характер и организуется как хозяйственно-бытовой труд (размещение/уборка спортивного инвентаря).

## **2.5. Способы поддержки детской инициативы в освоении Программы.**

### **2-3 года**

**Приоритетной сферой инициативы -исследовательская деятельность с предметами, обогащение собственного сенсорного опыта восприятия окружающего мира.**

**Деятельность инструктора по поддержке детской инициативы:**

- предоставлять детям самостоятельность во всем, что не представляет опасности для их жизни и здоровья, помогая им реализовывать собственные замыслы;
- отмечать и приветствовать даже самые минимальные успехи детей;
- не критиковать результаты деятельности ребенка и его самого как личность;

- формировать у детей привычку самостоятельно находить для себя интересные занятия;
- приучать свободно пользоваться игрушками и пособиями;
- знакомить детей с группой, другими помещениями и сотрудниками детского сада, территорией участка с целью повышения самостоятельности;
- побуждать детей к разнообразным действиям с предметами, направленным на ознакомление с их качествами и свойствами (вкладыши, разборные игрушки, открывание и закрывание, подбор по форме и размеру);
- поддерживать интерес ребенка к тому, что он рассматривает и наблюдает в разные режимные моменты;
- устанавливать простые и понятные детям нормы жизни группы, четко исполнять правила поведения всеми детьми;
- проводить все режимные моменты в эмоционально положительном настроении, избегать ситуации спешки и потарапливания детей;
- для поддержания инициативы в продуктивной деятельности по указанию ребенка создавать для него изображения или поделку;
- содержать в доступном месте все игрушки и материалы;
- поощрять занятия двигательной, игровой, изобразительной, конструктивной деятельностью, выражать одобрение любому результату труда ребенка.

### **3 – 4 года**

#### **Приоритетная сфера инициативы – продуктивная деятельность.**

##### **Деятельность инструктора по поддержке детской инициативы:**

- создавать условия для реализации собственных планов и замыслов каждого ребёнка;
- рассказывать детям об их реальных, а так же возможных в будущем достижениях;
- отмечать и публично поддерживать любые успехи детей;
- всемерно поощрять самостоятельность детей и расширять её сферу;
- помогать ребёнку найти способ реализации собственных поставленных целей;
- поддерживать стремление научиться делать что-то и радостное ощущение возрастающей умелости;
- в ходе образовательной деятельности и в повседневной жизни терпимо относиться к затруднениям ребёнка, позволять ему действовать в своём темпе;
- не критиковать результаты деятельности детей, а также их самих. Использовать в роли носителей критики только игровые персонажи, для которых создавались эти продукты. Ограничивать критику исключительно результатами продуктивной деятельности;
- учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям;
- уважать и ценить каждого ребёнка независимо от его достижений, достоинств и недостатков;
- создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече; использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к ребёнку; проявлять деликатность и тактичность.

### **4-5 лет**

#### **Приоритетная сфера инициативы – познание окружающего мира.**

##### **Деятельность воспитателя по поддержке детской инициативы:**

- поощрять желание ребёнка строить первые собственные умозаключения, внимательно выслушивать все его рассуждения, проявлять уважение к его интеллектуальному труду;
- создать условия и поддержать театрализованную деятельность детей, их стремление переодеваться;
- обеспечить условия для музыкальной импровизации, пения и движений под популярную музыку;
- создать в группе возможность, используя мебель и ткани, строить «дома», укрытия для игр;
- негативные оценки можно давать только поступкам ребёнка и только один на один, а не на глазах у группы;
- недопустимо диктовать детям, как и во что они должны играть; навязывать им

- сюжетные игры. Развивающий потенциал игры определяется тем, что это самостоятельная, организуемая самими детьми деятельность;
- участие взрослого в играх детей полезно при выполнении следующих условий: дети сами приглашают взрослого в игру или добровольно соглашаются на его участие; сюжет и ход игры, а также роль, которую взрослый будет играть, определяют дети, а не педагог; характер исполнения роли также определяется детьми;
- привлекать детей к украшению группы к праздникам, обсуждая разные возможности и предложения;
- побуждать детей формировать и выражать собственную эстетическую оценку воспринимаемого, не навязывая им мнения взрослых;
- привлекать детей к планированию жизни группы на день.

## **2.6. Взаимодействие с семьями воспитанников**

Взаимоотношения с родителями строятся на основе родительского договора. Процесс физкультурно-оздоровительной совместной работы с семьей включает:

1. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка.
2. Результаты диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития доводятся до сведения каждого родителя. Отмечаются сильные и слабые стороны развития, намечаются пути оказания помощи в укреплении здоровья, физического развития и дальнейшего его совершенствования. К разговору с родителями привлекаются медицинские работники детского сада.
3. Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (содержание общеразвивающих упражнений, дыхательная гимнастика, самомассаж и т.д.)
4. Ознакомление родителей с профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДОУ, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма.

В педагогическом взаимодействии с родителями используются разнообразные формы работы по укреплению и сохранению здоровья детей и повышению их физических качеств:

- информация для родителей на стендах, папках-передвижках, консультации;
- устные журналы с участием различных специалистов;
- инструктивно-методические занятия по профилактике нарушений осанки, деформации стопы;
- семинары-практикумы;
- деловые игры и тренинги;
- «открытые дни» для родителей с просмотром разнообразных занятий в физкультурном зале;
- физкультурные досуги и праздники с участием родителей.

### 3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1 Организация предметно – пространственной развивающей образовательной среды

Создание полноценной физкультурно - оздоровительной среды для реализации программы дополнительного образования у дошкольников, предусматривает наличие соответствующей предметно – пространственной развивающей образовательной среды, а также оборудования и инвентаря, способствующего развитию и укреплению детского организма, а также профилактике отклонений в физическом развитии. Используемое оборудование должно быть не только удобным, но и радовать глаз, развивать вкус детей, содействовать их эстетическому воспитанию.

Таким образом, акцент в оздоровительной работе курса делается на повышение сопротивляемости организма к детским заболеваниям, обеспечивает профилактику плоскостопия и нарушений осанки у детей.

#### 3.2. Календарный учебный график

##### Календарный учебный график

Содержание	группа раннего возраста (3 – 4 года)	младшая группа (3 – 4 года)	средняя группа (5 – 6 лет)
Количество групп	1	1	1
Начало учебного года	01.11.	01.11.	01.11.
Окончание учебного года	30.06.	30.06.	30.06.
Новогодние и праздничные дни	с 01.01. по 09.01.	с 01.01. по 09.01.	с 01.01. по 09.01.
Продолжительность учебного года (без учета новогодних и праздничных дней)	<b>33 недели</b>	<b>33 недели</b>	<b>33 недели</b>

### 3.3. Учебный план образовательной деятельности

#### Учебный план

Наименование курса	Организованная образовательная деятельность								
	группа раннего возраста (2 – 3 года)			младшая группа (3 – 4 года)			средняя группа (4-5 лет)		
	Длительность НОД								
	10 минут			15 минут			20 минут		
	неделя	месяц	год	неделя	месяц	год	неделя	месяц	год
«Детский фитнес»	2	8	66	2	8	66	2	8	66
Итого	2	8	66	2	8	66	2	8	66

### 3.4. Учебно – тематический план Программы

Раздел, тема Программы	группа раннего возраста (2-3 года) количество часов	младшая группа (3-4 года) количество часов	средняя группа (4-5 лет) количество часов
Вводное занятие	2	2	2
Общая и специальная физическая подготовка	8	7	6
Гимнастические упражнения	5	6	6
Акробатические упражнения	5	6	6
Пилатес, стрейчинг	5	6	6
Работа с предметами	8	9	10
Подвижные игры	8	7	7
Дыхательная гимнастика	8	7	7
Игровые занятия	11	10	10
Эстафеты	6	6	6
<b>ИТОГО:</b>	<b>66</b>	<b>66</b>	<b>66</b>

### 3.5. Комплексно – тематический план Программы

Месяц	Кол-во занятий	Содержание обучения	Подвижные игры	Стретчинг
Ноябрь	8	<p>Обычная ходьба; Ходьба спиной вперед; Бег с высоким подниманием коленей, хлопком пере собой прямыми руками;</p> <p>Игровое упражнение "Цирковая лошадка", "Обезьянка"; "Большие лягушки"</p> <p>Степ-аэробика с обручем; Силовая гимнастика на step- платформе; Фитбол;</p> <p>Ходьба с отбиванием мяча от пола с перепрыгиванием через степ- платформу двумя ногами;</p> <p>Ходьба широким шагом с поворотом туловища вправо, влево + хлопок перед собой;</p> <p>Ходьба с остановкой (надеть на себя обруч и встать на степ-платформу); Боковой галоп с обручем, с остановкой (крутить обруч на правой и левой руке);</p> <p>Ходьба широким шагом через обручи, в чередовании с прыжками; Прыжки из обруча в обруч с остановкой по сигналу (крутить обруч на поясе); Подлезание в обруч в чередовании с раскручиванием обруча на шее.</p> <p>Дыхательная гимнастика "Шары летят"; Пальчиковая гимнастика "Колокольчик"</p> <p>Игровое упражнение «Пройди с мячом», «Скаги мяч с ракетки», «Поймай мяч на ракетку», «Поймай мяч с пола на ракетку»;</p>	<p>"Море волнуется раз"</p> <p>"Тик-так"</p>	<p>"Домик", "Дуб", "Вафелька"</p> <p>"Самолет", "Лисичка", "Колобок", "Солнышко садит за горизонт",</p>
Декабрь	9	<p>Маршировка по кругу в чередовании по сигналу с ходьбой спиной вперед; Бег с захлестыванием голени назад; Аэробика «Зоопарк»;</p> <p>Подскоки с продвижением + хлопки над головой;</p> <p>Игровое упражнение "Раки прячутся" + "Колобок"; Пальчиковая гимнастика "Гриб"</p> <p>Степ-аэробика с большим мячом; Силовая гимнастика на степ- платформе; Гимнастика с набивным мячом; Фитбол;</p> <p>Дыхательная гимнастика «Поехали»</p> <p>Ползание вокруг степ-платформы на низких четвереньках с толканием мяча головой в чередовании с подбрасыванием и ловлей его, стоя на степ-платформе (по сигналу)</p>	<p>"Будь внимателен"</p> <p>"Мой мяч"</p>	<p>"Журавль", "Цапля", "Веточ"</p> <p>"Собачка", "Бабочка", Лисит</p> <p>"Кустик", "Сундучок", "Мор звезда"</p>



		<p>Перебрасывание мяча друг другу, сидя на степ-платформе.</p> <p>Игровое упражнение «Раки»; Скрестный боковой шаг, руки за головой, руки на поясе;</p> <p>Игровое упражнение «Поезд»;</p>		
Январь	8	<p>Ходьба, Боковой галоп с хлопками в ладоши прямыми руками пере собой Игровое упражнение «Гномики», в чередовании с веселой зарядкой «Салют»</p> <p>Бег с закидыванием голени назад, руки на поясе. Игровое упражнение «Неваляшка», «Муравьишки идут назад»</p> <p>Игровое упражнение «Маленькие лягушки» в чередовании по сигналу с игровым упражнением «Раки» Степ-аэробика;</p> <p>Фитбол;</p> <p>Гимнастика с набивным мячом Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке»</p> <p>Перебрасывание мяча из правой руки в левую с подбрасыванием мяча вверх.</p> <p>Подбрасывание мяча вверх обеими руками с выполнением во время полета мяча руками «моталочки» (вращение кистями рук).</p> <p>Прыжки с разбега через предмет (мягкий куб), ноги врозь. Гимнастика с атлетическим мячом; Подбрасывание мяча обеими руками вверх с хлопком в ладоши перед собой.</p> <p>Прыжки через планку с разбега способом "ножницы".</p> <p>Впрыгивание на предмет с места</p> <p>Дыхательная гимнастика «Ветер», «Еж»</p>	<p>"Будь внимателен"</p> <p>"Походка и настроение"</p>	<p>"Елка", "Паучок", "Сорванный цветок", "Солнышко садится горизонт", "Жучок"</p>
Февраль	8	<p>Ходьба с хорошей отмашкой рук. Подскоки, руки на поясе; Приставной шаг с выпрямлением рук в стороны на каждый шаг;</p> <p>Прыжки на двух ногах с продвижением, хлопки над головой;</p> <p>Игровое упражнение «Муравьишки идут назад»; «Раки пятятся», «Поезд», "Эквилибрист"</p> <p>Силовая гимнастика с резиновым жгутом Степ-аэробика; Аэробика; Фитбол; Йога; Дыхательная гимнастика "Еж"; "Самолет"; Гимнастика с гантелями; Подбрасывание мяча вверх, руками делать «моталочку», стоять на степ-платформе. Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мячом пол слева и справа от скамейки.</p> <p>Подбросить мяч вверх двумя руками, хлопнуть в ладоши, сесть на степ-платформу, поймать мяч. Подбросить мяч вверх двумя руками, сесть на степ-платформу встать, поймать мяч. Отбивание мяча двумя руками и поочередно.</p>	<p>"Путаница"</p> <p>"Скажи ласковое слово"</p>	<p>"Солнышко", "Дерево", "Ручья", "Бабочка", "Кузнечик", "Цветок", "Жучок"</p>

		Гимнастика с набивным мячом; Упражнение «Дед» на разгрузку позвоночника «Полоса препятствий»(Прыжок с разбега через препятствие, ноги врозь, подлезание на животе под воротца). Промежуточная диагностика физического развития и состояния здоровья детей		
Март	9	Маршировка по кругу Бег с захлестыванием голени назад, руки на поясе. Пружинистый шаг, руки на пояс, руки на каждое приседание в стороны. Игровое упражнение «Веселые ножки», «Крокодил», «Гусеница», «Маленькие лягушки». Степ-аэробика; Силовая гимнастика на степ-платформе; Ползание спиной вперед на ягодицах, руки в упоре сзади, передвигаться по кругу с зажатым между коленями мячом. Силовая гимнастика с гантелями Пальчиковая гимнастика "Вот помощники мои" Бросить мяч вверх, сесть, скрестив ноги, и поймать мяч. Бросить мяч вверх, присесть, достать пальцами рук пол, встать и поймать мяч. Ударить мячом об пол так, чтобы после отскока от пола он подлетел над головой, хлопнуть в ладоши и поймать мяч. Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке» Игровое упражнение "Сосулька", "Сосулька капает". Дыхательная гимнастика «Самолет» Упражнения на турнике: - «Улитка» - «Кольцо» Дыхательная гимнастика Упражнение «Насос»	"У белки в дупле" "Горячий и холодный мяч"	"Вторая поза воина", "Лебед] "Кустик", "Русалочка", "Фонарик", "Гора", "Жучок"
Апрель	8	Маршировка по кругу Игровое упражнение «Веселые ножки», «Обезьянки резвятся», «Мячики»; Ходьба скрестным шагом, руки на поясе; Ходьба, пятки вместе, носки врозь; Степ-аэробика с малым мячом; Пальчиковая гимнастика "Вот мои помощники"; Гимнастика с малым мячом; Дыхательная гимнастика "Шары летят" Игровое упражнение «Лягушки прыгают в болото» выполняется на гимнастической скамейке; «Полоса препятствий»: - Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед, руки на поясе.	"Веселая зарядка" "Тихо громко"	"Ручей", "Маленькая елоч* "Кузнечик", "Замок", "Фона]: "Червячок"

		<p>- Ходьба по мягкому бревну с хлопком под коленом прямой ноги.</p> <p>- Перепрыгивание через препятствие способом «ноги врозь».</p> <p>- Кувырок через мягкое кольцо боком.</p> <p>«Полоса препятствий»:</p> <p>- Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед, руки на поясе.</p> <p>- Ходьба по мягкому бревну с хлопком под коленом прямой ноги.</p> <p>- Перепрыгивание через препятствие способом «ноги врозь».</p> <p>- Кувырок через мягкое кольцо боком.</p>		
Май	8	<p>Построение в шеренгу, расчет на «раз», «два».</p> <p>Фигурная маршировка: через центр колонной.</p> <p>Размыкание по номерам. Игровое упражнение «Большие лягушки», «Пауки»;</p> <p>Степ-аэробика с большим мячом; Фитбол;</p> <p>Силовая гимнастика с резиновыми жгутами гимнастика с мячом; Аэробика; Пальчиковая гимнастика «Гриб» Кувырок в кольцо боком. Соблюдать группировку;</p> <p>Ходьба по мягкому бревну, с выполнением махов йогой вверх и хлопком под коленом. Спину держать прямо. Прыжки с разбега через препятствие способом «ноги врозь» с опорой на ладони о препятствие. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по гимнастической скамейке боком, руки на поясе.</p> <p>Прыжки по гимнастической скамейке, чередуя прыжок на двух ногах прямо и боком, руки на поясе и в сторону.</p> <p>Запрыгивание на препятствие.</p> <p>Кувырок в кольцо боком. Соблюдать группировку.</p> <p>Ходьба по мягкому бревну с выполнением махов прямой ногой вверх. Держать спину прямо. Перестроение в круг.</p> <p>Прыжки на корточках с продвижением вперед по гимнастической скамейке.</p> <p>Прыжок с разбега в высоту («достань предмет»). Прыжки «змейкой» вокруг предметов на одной ноге.</p> <p>Дыхательная гимнастика "Дровосек", "Ежик"</p> <p>Перестроение в круг.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Шарик красный»</p>	<p>"Шел крокодил"</p> <p>"Быстро возьми, быстро положи"</p>	<p>"Павлин", "Пенек", "Бабочка полетела", "Фонарик", "Весел жеребенок"</p>
Июнь	8	<p>Ходьба обычная;</p> <p>Подскоки на месте с хлопками з ладоши над головой;</p> <p>Ходьба спиной вперед присынным</p>	<p>"Уточка"</p> <p>"Черт и краски"</p>	<p>"Карусель" "Верблюд"</p> <p>"Домик"</p> <p>"Журавль" "Паучок"</p> <p>"Кузнечик" "Матрешка"</p>

		<p>шагом поочередно с правой и левой ноги;  Игровое упражнение «Шалтай- Болтай»,  «Крокодил», «Мячики»; Аэробика;  Пальчиковая гимнастика «Ветер»;  Дыхательная гимнастика "Поехали";  Силовая гимнастика с набивным мячом;  Подбрасывание мяча вверх и ловля его  двумя руками.  Игровое упражнение «Хлопни и поймай»,  «Вверх и вниз», «Два подскока»;  Силовая гимнастика на степ-платформе с  малым мячом;  <i>Пальчиковая гимнастика «Ветер»</i>; Игровое  упражнение «Попади в окошко», «Не дай  мячу скатиться», «Пройди, с мячом», «Скати  мяч с ракетки».  «Полоса препятствий»:  - Ходьба по гимнастической скамейке  спиной вперед, руки на поясе.  - Ходьба по мягкому бревну с хлопком под  коленом прямой ноги.  - Перепрыгивание через препятствие  способом «ноги врозь».  - Кувырок через мягкое кольцо боком.  Дыхательная гимнастика«Насос»</p>		
--	--	--	--	--

### **3.6. Условия приёма детей, порядок набора.**

1. Первичный осмотр детей медсестрой детского сада и педиатром детской поликлиники при поступлении в детский сад.
2. Осмотр детей врачами-специалистами: хирург, ортопед, невропатолог, педиатр.
3. Тестовое обследование первых признаков сколиоза и плоскостопия у детей всех возрастных категорий.
4. Взаимосвязь медработника ДОУ, врачей-специалистов, администрации ДОУ с воспитателями и родителями в вопросах профилактики детских заболеваний, сколиоза, плоскостопия и др. заболеваний.
5. Обследование детей, предварительная и итоговая диагностика.
6. Использование специальных упражнений на занятиях.

### **3.7. Оценочные материалы по эффективности занятий детским фитнесом**

Для оценки эффективности оздоровительного курса занятий необходимо составить карту индивидуального психомоторного развития ребенка и групповой динамики проведенных оздоровительных мероприятий.

Для того чтобы оптимизировать коррекционный процесс и решить задачу оздоровления, необходимо произвести тщательный анализ занимающейся группы детей по физическому развитию, нервно-психическому статусу, по состоянию их опорно-двигательного аппарата в начале курса занятий и в его конце, констатируя произошедшие изменения. Эти данные оформляются в сводную таблицу. Особенно важно для детей с речевыми нарушениями определить уровень психомоторного развития.

Для оценки психомоторного развития дошкольников в практике детских образовательных учреждений используются следующие диагностические методики Н. О. Озерецкого и Н. И. Гуревич. Они просты в применении, информативны по содержанию и статистически достоверны. Критерии оценки выполнения:

- 3 балла — правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;
- 2 балла — неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован.
- 1 балл — ребенок не может выполнить задание уже на втором движении;
- 0 баллов — отказ от выполнения движения.

#### **Задания**

**А** - стопы расположены свободно, руки вдоль туловища. В этой позиции с закрытыми глазами необходимо находиться в течение 10 сек. Смещение ног с первоначальной позиции, схождение с места, балансирование расцениваются как минус.

**В** — после предварительного показа ребенку предлагается закрыть глаза и коснуться указательным пальцем правой и левой руки поочередно кончика носа.

**С** — в течение 10 сек. указательными пальцами горизонтально вытянутых вперед рук ребенок должен описывать в воздухе круги любого размера.

Д — на столе ставится картонная коробка размером 10x10 см, перед которой на расстоянии 5 см раскладываются в беспорядке 20 монет диаметром 2 см. По сигналу воспитателя ребенок должен уложить как можно быстрее все монеты по одной в коробку. Задание выполняется поочередно левой и правой рукой. Время выполнения для ведущей руки 15 сек., для второй руки 20 сек.

### **Задания**

А — пятка правой (левой) ноги прижата к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища.

В этой позиции с закрытыми глазами необходимо находиться в течение 10 сек. Смещение ног с первоначальной позиции, схождение с места, балансирование расцениваются как минус.

В — после предварительного показа ребенку предлагается закрыть глаза и коснуться указательным пальцем правой и левой руки поочередно кончика носа.

С — в течение 10 сек. указательными пальцами горизонтально вытянутых вперед рук ребенок должен описывать в воздухе круги любого размера.

Д — на столе ставится картонная коробка размером 10x10 см, перед которой на расстоянии 5 см раскладываются в беспорядке 20 монет диаметром 2 см. По сигналу воспитателя ребенок должен уложить как можно быстрее все монеты по одной в коробку. Задание выполняется поочередно левой и правой рукой. Время выполнения для ведущей руки 15 сек., для второй руки 20 сек.

### **Контрольные упражнения для оценки сформированности основных движений**

Сформированность основных движений детей оценивается согласно возрастным нормам, сформулированным в типовой программе обучения и воспитания в детском саду. Согласно возрасту, ребенок должен освоить следующие движения:

#### **Ходьба**

3года — ходьба простая в разных направлениях, с остановкой, приседанием, обходя предметы;

4года — ходьба с высоким подниманием колена; на носках; с изменением темпа; приставными шагами вперед, в стороны;

5лет — ходьба на носках, руки за голову; на пятках; перекатом с пятки на носок; ходьба в ритм на месте и с продвижением;

6-7лет — гимнастическая ходьба; ходьба на наружных сторонах стопы; приставным шагом с хлопком.

#### **Бег**

3года — бег трусцой без изменения темпа; бег по кругу;

4года — бег на скорость с произвольным изменением темпа; бег с остановкой и сменой направления;

5лет — бег в ритм на месте и с продвижением; с преодолением препятствий (обегать, перепрыгивать, пролезать).

6-7лет — высокий бег, бег с захлестыванием голени; уметь убегать от водящего, догонять убегающего.

#### **Прыжки**

3года — подпрыгивание на месте; прямой галоп; прыжки с предметов (высота 15—20 см);

4года — прыжки на месте в ритм, боковой галоп; прыгать на одной ноге; перепрыгивать через невысокие предметы (5 см);

5лет — прыжки на месте с поворотом на 90°; ноги вместе — ноги врозь; поскок в ритм с продвижением; прыжки с места в высоту, глубину, длину;

6-7лет — прыжки на одной ноге с продвижением; подпрыгивать на месте — одна нога вперед, другая назад; поскок в ритм на месте; прыжки с разбега в высоту, длину; прыжки через длинную качающуюся скакалку; через короткую вращающуюся скакалку.

### **Лазание**

3года — ползание в разных направлениях (вперед-назад); пролезание в обруч; подлезание под веревку (высота 40 см), не касаясь руками пола;

4года — подлезание под предметы боком, пролезание между ними, проползание под ними; ползание вверх и вниз по наклонной доске на четвереньках;

5лет — перелезание через бревно; ползание по гимнастической скамейке; ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони;

6-7лет — лазание по гимнастической стенке (до верха) и спезание с нее ритмично, не пропуская реек; ползание на четвереньках, толкая головой мяч; на четвереньках назад: на животе, пролезая под скамейкой.

### **Метание**

3года — катание мячей между сверстниками или со взрослым на расстояние 2 м; прокатывание мячей между предметами; бросок и ловля мяча снизу двумя руками одновременно при обязательном зрительном контроле;

4года — бросание и ловля мяча двумя руками снизу, от груди, из-за головы с расстояния 1,5—2 м; попадание мячом (диаметр 6—8 см) с расстояния 1,5—2 м в корзину, поставленную на пол;

5лет — метание мяча в цель одной рукой, отбивание мяча от пола не более 10 раз; бросание мяча вверх, а после удара мяча о землю уметь ловить мяч руками — выполнять не менее 10 раз подряд;

6-7лет — свободное отбивание мяча от пола на месте и с продвижением; перебрасывание мяча друг другу и умение ловить его стоя, сидя и разными способами; овладение элементарными приемами волейбола и баскетбола; метание мяча в горизонтальную и вертикальную цели (центр мишени на расстоянии 2 м) с расстояния 3—4 м.

### **Равновесие**

3года — ходить по точно очерченному пространству на полу; перешагивать через лежащие на полу предметы (кубики, игрушки, палочки и др.);

4года — пройти и пробежать по извилистой дорожке, выложенной на полу; пройти по доске, положенной наклонно (высота 30 35 см);

5лет — ходить и бегать по горизонтальной и наклонной доске переменным шагом прямо и приставным шагом боком; уметь сделать остановку во время бега, присесть или повернуться кругом, затем продолжить бег; кружиться в обе стороны; ходить по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи; то же с мешочком на голове;

6-7 лет — уметь выполнять сложные упражнения на равновесие («ласточка», «пистолетик», «цапля») на полу и на гимнастической скамейке; стоя на гимнастической скамейке, подниматься на носки и опускаться на всю ступню; поворачиваться кругом; после бега и прыжков приседать на носках, руки в стороны; останавливаться и стоять на одной ноге, руки на поясе.

Критерии отслеживания результативности освоения программы (по методике Н. О. Озерецкого и Н. И. Гуревич):

Уровни освоения программы 2 младшая группа.

Высокий уровень. Уверенно самостоятельно выполняет движения на фитболе. Сохраняет равновесие. Выполняет указания инструктора. Легко реагирует на сигналы. Стремиться к ведущей роли в подвижных играх.

Средний уровень. С помощью воспитателя выполняет движения уверенно. Действует по указанию инструктора в общем темпе. Выполняет правила в подвижных играх. Может сохранять равновесие, выполняя упражнения на фитболе.

Низкий уровень. Упражнения с фитболом выполняет с напряжением. Координация движений низкая. Равновесие на фитболе не сохраняется. Медленный темп выполнения. В подвижных играх охотно участвует. Нуждается в дополнительной индивидуальной работе.

Уровни освоения программы в средней группе.

Высокий уровень. Проявляет интерес к новым упражнениям. Может контролировать действия других. Сохраняется длительное устойчивое равновесие. Следит за осанкой.

Средний уровень. Самостоятельно правильно выполняет упражнения с фитболом по предварительному показу инструктора. Активно осваивает новые упражнения. Соблюдает правила игры. Замечает ошибки выполнения упражнений на фитболе. Равновесие на фитболе сохраняется.

Низкий уровень. Допускает ошибки при выполнении упражнений на фитболе. Плохо сохраняет равновесие на фитболе. Выполняет упражнения по показу инструктора. Нарушает правила в подвижных играх на фитболе.

По результатам диагностики определяется уровень психомоторного развития группы, выявляются наиболее выраженные нарушения статической, динамической, зрительно-моторной или тонко дифференцированной координации и осуществляется планирование и построение коррекционного курса занятий.



### 3.8. Материально-техническое обеспечение Программы

<p>Дополнительная общеобразовательная программа «Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Детский фитнес»</p>	<p><b>Зал для физкультурных занятий</b> Оборудование:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- мат детский 200*100 – 2 шт.</li><li>- палка гимнастическая (длина 71 см) - 30 шт.</li><li>- палка гимнастическая (длина 90 см) - 6 шт.</li><li>- мяч, 25 см – 1 шт;</li><li>- мяч с ручкой, 35 см – 6 шт.;</li><li>- мяч массажный с рогами, 40 см – 4 шт;</li><li>- мяч массажный, 40 см-2 шт;</li><li>- мяч массажный 50 см -2 шт;</li><li>- мяч массажный 55 см – 2 шт;</li><li>- мяч с рогами, 55 см – 1 шт;</li><li>- обруч, 60 см – 25 шт;</li><li>- мяч d=200 мм – 1 шт;</li><li>- мяч d= 150 мм – 25 шт;</li><li>- мяч d= 100 мм – 25 шт</li></ul> <p>скамейки гимнастические – 4 шт;</p> <p>Технические средства обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- музыкальный центр (Philips)-1шт.;</li><li>- CD диски.</li></ul>
---	---

### **3.9. Методические материалы, средства обучения и воспитания.**

1. Анферова В.И. Физкультурные сюжетные занятия с детьми 3 – 4 лет. ТЦ Сфера, 2012
2. Асачева Л.Ф., Горбунова О.В. Система занятий по профилактике нарушения осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста. СПб, ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2013
3. Баринаева Е.В. Обучаем дошкольников гигиене. ТЦ Сфера, 2013
4. Грядкина Т.С. Образовательная область "Физическая культура". Методический комплект программы "Детство" ДЕТСТВО – ПРЕСС.
5. Гуменюк Е.И. Слисенко Н.А. «Недели здоровья в детском саду», СПб, ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2013
6. Деркунская В.А. Образовательная область "Здоровье". Методический комплект программы "Детство"
7. Здоровьесберегающая система ДОУ: модели программ, рекомендации, разработки занятий/авт. Составитель Павлова М.А., Лысогорская М.В./ Волгоград: Учитель 2009.
8. Казина О.Б. Веселая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы. Ярославль: Академия развития, 2005.
9. Картушина М.Ю. Физкультурные сюжетные занятия с детьми. ТЦ Сфера, 2012
10. Маханёва М.Д. Программа оздоровления детей дошкольного возраста. ТЦ Сфера, 2013
11. Николаева Н.И. Школа мяча: Учебно – методическое пособие для педагогов и специалистов ДОУ. СПб, ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2012
12. Нищева Н.В. Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. СПб, ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2013
13. Овчинникова Т., Черная О., Баряева Л. Игры, занятия и упражнения с мячами, на мячах, в мячах. Обучение, коррекция, профилактика: Учебно – методическое пособие. СПб, КАРО, 2010.
14. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе. М.: МОЗАИКА \_ СИНТЕЗ, 2012.
15. Полтавцева Н. В. Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни, ТЦ Сфера, 2013
16. Потапчук А.А. «Как сформировать правильную осанку у ребенка»; Издательство Речь. Сфера. 2009.
17. Силантьева С.В. Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста. СПб. ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2013
18. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр для детей 2 – 7 лет. М.: МОЗАИКА \_ СИНТЕЗ, 2012.
19. Харченко Т.Е. Физкультурные праздники в детском саду. Сценарии спортивных праздников и развлечений. СПб, ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2011
20. Хацкалева Г.А. «Организация двигательной активности дошкольников с использованием логоритмики», СПб, ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2013
21. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье ТЦ Сфера, 2012

Таблица 1. Диагностика двигательного развития

Ф.И. РЕБЕНКА	ПСИХОМОТОРНОЕ РАЗВИТИЕ								СФОРМИРОВАННОСТЬ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ												
	А		В		С		Д		1		2		3		4		5		6		
	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	

**Примечание.** **А** — пробы на статическую координацию и статическую выносливость; **В** — пробы на динамическую координацию и способность согласовывать отдельно взятые изолированные движения в единый целый двигательный комплекс, а также на способность вести выразительные пластичные движения; **С** — пробы на зрительно-моторную координацию и точность выполнения движений и умение согласовывать двигательный акт с внешним пространством при ведущей роли зрения; **Д** — пробы на согласованные, дифференцированные действия и способность к манипулированию предметами.

Под номерами в таблице оценка основных движений в соответствии с реальным возрастом ребенка: **1** — ходьба; **2** — бег; **3** — прыжки; **4** — ползание, лазание; **5** — равновесие; **6** — катание, бросание, ловля, метание.

**Н** — начало курса; **К** — конец курса.

## ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

### Послушаем свое дыхание

**Цель:** учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам - состояние организма.

Исходное положение - стоя, сидя, лежа (как удобно в данный момент). Мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

- куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;
- какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части - волнообразно);
- какое дыхание: поверхностное (легкое) или глубокое;
- какова частота дыхания: часто происходит вдох-выдох и спокойно с определенным интервалом (автоматической паузой)
- тихое, неслышное дыхание или шумное.

Данное упражнение можно проводить до физической нагрузки или после, чтобы дети учились по дыханию определяться состояние всего организма.

### Дышим тихо, спокойно и плавно

**Цель:** учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нем внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.

Исходное положение - стоя, сидя, лежа (это зависит от предыдущей физической нагрузки). Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколь сможет. Затем плавный выдох через нос (*повторить 5-10 раз*)

Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

### Подыши одной ноздрей

**Цель:** учить детей укреплять мышцы дыхательной систем носоглотки и верхних дыхательных путей.

Исходное положение - сидя, стоя, туловище выпрямлено, не напряжено.

### Воздушный шар (дышим животом, нижнее дыхание)

**Цель:** учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части легких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.

Исходное положение - лежа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нем лежат обе ладони. В дальнейшем данное упражнение можно выполнять стоя.

Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

1. Медленный, плавный вдох, без каких-либо усилий - живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.

2. Медленный, плавный выдох - живот медленно втягивается к спине.

*Повторить 4—10 раз.*

### **Воздушный шар в грудной клетке (среднее, реберное дыхание)**

**Цель:** учить детей укреплять межреберные мышцы, **концентрировать** свое внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов легких.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть ребер и сконцентрировать на них внимание.

Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками ребра грудной клетки.

1. Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распирающее грудной клетки и медленно освобождают зажим.

2. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер.

**Примечание.** Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть ребер грудной клетки. *Повторить 6-10 раз.*

### **Воздушный шар поднимается вверх (верхнее дыхание)**

**Цель:** учить детей укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути, обеспечивая вентиляцию верхних отделов легких.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах.

Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плеч. *Повторить 4-8 раз.*

### **Ветер(очистительное, полное дыхание)**

**Цель:** учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию легких во всех отделах.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

1. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки.

2. Задержать дыхание на 3-4 секунды.

3. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. *Повторить 3-4 раза.*

**Примечание.** Упражнение не только великолепно очищает (вентилирует) легкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

### **Радуга, обними меня**

**Цель:** та же.

Исходное положение - стоя или в движении.

1. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.

2. Задержать дыхание на 3-4 секунд.

3. Растягивая губы в улыбку, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала

направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимающая плечи; одна рука идет под мышку, другая на плечо.

*Повторить 3-4 раза.*

### **Ежик**

Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (как ёжик), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы. *Повторить 4-8 раз.*

### **Губы «трубкой»**

1. Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межреберные мышцы.
2. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа.
3. Сделать глотательное движение (как бы глотаешь воздух).
4. Пауза в течение 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно. *Повторить 4-6 раз.*

### **Ушки**

Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо-влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох произвольный.

*Повторить 4-5 раз.*

### **Пускаем мыльные пузыри**

1. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
2. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.
3. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
4. Выдох спокойный через нос с опущенной головой.

*Повторить 3-5 раз.*

### **Язык «трубкой»**

1. Губы сложены «трубкой», как при произношении звука «о». Язык высунуть и тоже сложить «трубкой».

2. Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все легкие, раздувая живот и ребра грудной клетки.

3. Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза - 3-5 секунд.

4. Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос.

*Повторить 4-8 раз.*

### **Насос**

1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.

2. Выполнять наклоны вперед - вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов).

3. Выдох произвольный.

*Повторить 3—6 раз.*

**Примечание.** При вдохах напрягать все мышцы носоглотки.

## Упражнения для релаксации

### Этюд «Земля»

Исходное положение лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вверх, глаза закрыты. Словесное сопровождение: «Земля зимой застывшая, неподвижная, отдыхает после лета, накрылась теплым снежным одеялом и спит».

Дети лежат в позе расслабления 60-90 секунд.

Следующая фраза: «И вот наступила весна, земля просыпается, оживает и расцветает первыми подснежниками». Дети потягиваются, поднимают руки вверх, играют пальчиками, затем поднимаются и улыбаются друг другу.

### Поза абсолютного покоя

Исходное положение - лежа на спине, руки вдоль тела ладонями вверх, глаза закрыть, пятки сомкнуть, носки ступней лежат свободно. Начать с сознательного расслабления мышц тела - от кончиков пальцев ног постепенно расслабляются ступни, голени, колени, бедра и т. д.

Сопроводительные слова под музыку: «Пальцы ног расслаблены, стопы расслабляются; голени, колени расслабляются; бедра, живот расслабляются; спина, поясница, лопатки расслабляются; пальцы рук, кисти расслабляются; предплечья, плечи, шея расслабляются. Расслабляются подбородок, щеки, губы, глаза, брови и лоб. Все тело расслаблено, ум спокоен. Переносимся в то место, которое нам нравится: берег моря или озера, зелена лужайка в лесу. Наслаждаемся теплыми лучами солнца, ароматом цветов, дуновением ветерка». Выход из позы: «Откройте глаза, пошевелите пальцами ног и рук, сделайте глубокий вдох, руки за голову, потянитесь и на выдохе сядьте». Время расслабления 3 мин. «Медуза».

Исходное положение - сидя по-турецки на пятках или лежа, глаза закрыты. Дыхание медленное. Тело расслабляется до полноты «размягчения» мышц.

### «Трясучка» или «Вибрация»

*(Стимулирует обменные процессы.)*

Исходное положение - стоя. Полностью расслабить тело и потрясти всеми его частями, стараясь, чтобы завибрировали даже внутренние органы.

### «Цветок»

*(Упражнение направлено на достижение дыхательной релаксации, в результате медленного вдоха носом происходит расслабление гладкой мускулатуры бронхов.)*

Исходное положение - стоя, руки опущены, глаза закрыты, делается медленный вдох, будто вдыхая аромат цветка.

**Гимнастика для пальчиков**  
(пальчиковые игры для детей 4-7 лет)

**1.КАПИТАН**

*Концы пальцев направить вперед, прижать руки ладонями друг к другу, слегка приоткрыв. Проговаривая стишок, показывать, как лодка качается на волнах, а затем плавными движениями рук - сами волны. Потом по тексту стиха показать чайку, скрестив руки, соединив ладони тыльной стороной и помахав пальцами, сжатыми вместе. Выпрямленными ладонями с пальцами, прижатыми друг к другу изобразить рыбок. Плавными движениями ладоней показать, как рыбы плывут в воде.*

Я плыву на лодке белой

По волнам с жемчужной пеной.

Я - отважный капитан,

Мне не страшен ураган.

Чайки белые кружатся,

Тоже ветра не боятся.

Лишь пугает птичий крик

Стайку золотистых рыб.

И, объездив чудо-страны,

Посмотрев на океаны,

Путешественник-герой,

К маме я вернусь домой.

**2.ДОМИК**

*Проговаривая этот стишок, сопровождайте его движениями рук. Пусть ребенок подражает Вашим действиям.*

Под грибом - шалашик-домик, (соедините ладони шалашиком)

Там живет веселый гномик.

Мы тихонько постучим, (постучать кулаком одной руки о ладонь другой руки)

В колокольчик позвоним. (ладони обеих рук обращены вниз, пальцы скрещены; средний палец правой руки опущен вниз и слегка качается).

Двери нам откроет гномик,

Станет звать в шалашик-домик.

В домике дощатый пол, (ладони опустить вниз, ребром прижать друг к другу)

А на нем - дубовый стол. (левая рука сжата в кулак, сверху на кулак опускается ладонь правой руки)

Рядом - стул с высокой спинкой. (направить левую ладонь вертикально вверх, к ее нижней части приставить кулачок правой руки большим пальцем к себе)

На столе - тарелка с вилкой. (ладонь левой руки лежит на столе и направлена вверх, изображая тарелку, правая рука изображает вилку: ладонь направлена вниз, четыре пальца выпрямлены и слегка разведены в стороны, а большой прижат к ладони)

И блины горой стоят –

Угощение для ребят.



## ГРОЗА

3.

Капли первые упали, (*слегка постучать двумя пальцами каждой руки по столу*)  
Пауков перепугали. (*внутренняя сторона ладони опущена вниз; пальцы слегка согнуть и, перебирая ими, показать, как разбегаются пауки*)

Дождик застучал сильней, (*постучать по столу всеми пальцами обеих рук*)  
Птички скрылись среди ветвей. (*скрестив руки, ладони соединить тыльной стороной; махать пальцами, сжатыми вместе*).

Дождь полил как из ведра, (*сильнее постучать по столу всеми пальцами обеих рук*)

Разбежалась детвора. (*указательный и средний пальцы обеих рук бегают по столу, изображая человечков; остальные пальцы прижаты к ладони*).

В небе молния сверкает, (*нарисуйте пальцем в воздухе молнию*)

Гром все небо разрывает. (*барабанить кулаками, а затем похлопать в ладоши*)

А потом из тучи солнце (*поднять обе руки вверх с разомкнутыми пальцами*)

Вновь посмотрит нам в оконце!

## 4. БАРАШКИ

*Ладони обеих рук опущены вниз. Локти разведены в разные стороны. Указательные пальцы и мизинцы обеих рук согнуты колечком и выдаются вперед, изображая рога барашков. Остальные пальцы прижаты к ладоням. Бодаться рогами, слегка ударяя согнутыми указательным пальцем и мизинцем одной руки об указательный палец и мизинец другой руки.*

Захотели утром рано

Пободаться два барана.

Выставив рога свои,

Бой затеяли они.

Долго так они бодались,

Друг за друга все цеплялись.

Но к обеду, вдруг устав,

Разошлись, рога подняв.

## 5. МОЯ СЕМЬЯ

*Поднять руку ладонью к себе и в соответствии с текстом стиха в определенной последовательности пригибать пальцы, начиная с безымянного, затем мизинца, указательный палец, средний и большой.*

Знаю я, что у меня

Дома дружная семья:

Это - мама,

Это - я,

Это - бабушка моя,

Это - папа,

Это - дед.

И у нас разлада нет.

## 6. КОШКА И МЫШКА

Мягко кошка, посмотри,

Разжимает коготки.

*(пальцы обеих рук сжать в кулак и положить на стол ладонями вниз; затем медленно разжать кулаки, разводя пальцы в стороны, показывая,*

*как кошка выпускает коготки; при выполнении движений кисти рук отрываются от стола, затем кулак или ладонь снова кладутся на стол)*

И легонько их сжимает –

Мышку так она пугает.

Кошка ходит тихо-тихо,

(ладони обеих рук лежат на столе; локти разведены в разные стороны; кошка (правая рука) крадется: все пальцы правой руки медленно шагают по столу вперед. Мышка (левая рука) убегает: пальцы другой руки быстро движутся назад).

Половиц не слышно скрипа,

Только мышка не зевает,

Вмиг от кошки удирает.

### Подвижные игры с фитболами

#### ЗАЙЦЫ И ВОЛК

Мячи врассыпную разбросаны по залу. Дети — «зайцы» скачут на двух ногах по залу, воспитатель при этом приговаривает следующие слова: Зайцы скачут: скок, скок, скок На зеленый на лужок, Травку щиплют, кушают, Осторожно слушают: Не идет ли волк?

Воспитатель кричит: «Волк!» Все зайцы должны быстро спрятаться за свой домик-мяч.

#### БАРМАЛЕЙ И КУКЛЫ

Злодей Бармалей хочет поймать множество кукол для своего театра. Все дети — «куклы» живут в своих домиках (сидят на своих мячах). Между домиками ходит Бармалей. Куклы дразнят Бармалея, перебегают из домика в домик со словами:

*Мы веселые ребята,  
Любим бегать и играть.  
Ну попробуй нас поймать.*

Задача Бармалея — поймать озорных кукол.

#### ДРАКОН КУСАЕТ ХВОСТ

Дети становятся друг за другом и крепко держатся за впередистоящего ребенка. В руках первого ребенка мяч-«голова дракона», последний ребенок — «хвост». «Голова» должна поймать свой «хвост», дотронувшись до него мячом. Важно, чтобы «тело дракона» при этом не разорвалось. Игра проходит гораздо интереснее, если в ней участвуют две команды, то есть «два дракона».

#### НАЙДИ СВОЙ МЯЧ

Играют две команды: одна сидит на мячах, другая стоит у нее за спиной. По сигналу сидящие дети встают, с закрытыми глазами делают 6—8 шагов от мяча, поворачиваются 3 раза вокруг своей оси. В это время стоящие дети передают мячи из рук в руки между собой. По сигналу «Стоп!» дети первой команды открывают глаза и как можно быстрее пытаются отыскать свой мяч и сесть на него.

#### ПИНГВИНЫ НА ЛЬДИНЕ

Дети-«пингины» бегают свободно по залу. Мячи-«льдины» в произвольном порядке разбросаны на полу. Водящий ребенок-«охотник» пытается поймать «пингинов» и запятнать их. Если «пингвин» забрался на «льдину», то есть сидит на мяче, не касаясь при этом пола ногами, ловить его не разрешается.

#### НЕ ПРОПУСТИ МЯЧ

Дети стоят по кругу, держась руками за плечи, образуя глухую стену. В центре этого круга водящий с мячом. Задача водящего — выбить мяч из круга.

На эти слова все «комарики» должны сесть на свои мячи. Другой ребенок-«лягушка» выскакивает из-за своей кочки и пытается поймать «комариков».

## УТКИ И СОБАЧКА

Игра проводится как и предыдущая. Дети, имитируя уток, подходят к «собаке», которая лежит у себя в конуре. Воспитатель вместе с детьми говорит: Ты, собачка, не лай, Наших уток не пугай. Утки наши белые Без того несмелые.

При этом непослушная «собачка» выскакивает и догоняет уток, которые убегают на свои мячи и садятся на них.

## ТУЧИ И СОЛНЫШКО

Воспитатель выбирает мяч-«Солнышко», а все остальные — мячи-«тучки». Игра средней подвижности, проходит в спокойном темпе. Все дети враспынную спокойно ходят по залу и катают перед собой мячи. Воспитатель говорит следующие слова: «Тучи по небу ходили, красно солнышко ловили». Дети отвечают хором: «А мы солнышко догоним, а мы красное поймаем».

«Солнышко» останавливается и говорит: «А я тучек не боюсь! Я от серых увернусь!» После этих слов «солнышко» пытается вместе со своим мячом «укатиться за горизонт», «тучки» должны своими мячами сбить «солнышко» и не дать ему спрятаться.

## УТКИ И ОХОТНИК

Двумя полосками на полу обозначается с одной стороны «озеро», с другой «камышы». В «камышях» сидит охотник. Дети-«утки» в положении на четвереньках толкают мяч головой до «камышей». Воспитатель при этом говорит следующие слова:

*Ну-ка, утки,  
Кто быстрее  
Доплывет до камышей?  
Самой ловкой  
За победу  
Сладкое дадут к обеду.*

После того, как ведущий проговорит все слова, «охотник» может сбивать «уток» своим мячом. Награждается та «утка», которая благополучно добралась до «камышей».

## ЛИСА И ТУШКАНЧИКИ

Выбирается один ребенок-«лиса», задача которого — переловить всех других детей-«тушканчиков». Воспитатель объявляет: «День!», и тогда все «тушканчики» прыгают на своих мячах по всему залу, кто куда хочет. Как только звучит команда «Ночь!» — все «тушканчики» замирают, приняв ту позу, в которой их застала команда. «Лиса» может съесть любого, кто шевелится.

## ЛОШАДКА, ОСЛИК И ПОДКОВА

Дети сидят на своих мячах и покачиваются в такт словам. Первые две строчки ведущий идет по кругу, а на слове «ножку» дотрагивается до ближнего ребенка, который будет «осликом». На остальные слова «ослик» скачет за спинами детей, держа мяч-«подкову» над головой. С последним словом «ослик» останавливается между двумя играющими, которые бегут за спинами детей, кто быстрее схватит подкову.

*Звонкою подковкой  
Подковали ножку.  
Выбежал с обновкой  
Ослик на дорожку.  
Новою подковкой  
Звонко ударял*

*И свою подковку  
Где-то потерял.*

### **ЦАПЛЯ И ЛЯГУШКИ**

Длинной веревкой посреди зала обозначается болото. В нем живет «цапля». Другие дети группы — «лягушки» прыгают на мячах по болоту и говорят:

*Мы веселые лягушки,  
Мы зеленые квакушки,  
Громко квакаем с утра:  
Ква-ква-ква,  
Да ква, ква, ква!*

«Лягушки» останавливаются, замирают и внимательно слушают слова цапли, которая ходит вокруг болота, высоко поднимая ноги, и говорит:

*По болоту я шагаю,  
И лягушек я хватаю.  
Целиком я их глотаю.  
Вот они, лягушки,  
Зеленые квакушки.  
Берегитесь, я иду,  
Я вас всех переловлю.*

После этих слов «цапля» должна поймать как можно больше прыгающих Лягушек.

### **УГАДАЙ, КТО СИДИТ НА МЯЧЕ**

Дети стоят в кругу. Ведущий с закрытыми глазами находится в центре круга. Играющие перекатывают мяч за спинами, при этом считая до десяти. Ребенок, который получил мяч на счет «десять», быстро садится на него. Ведущий пытается отгадать по форме рук и голосу, кто сидит на мяче. Ведущий. Ну-ка, руки покажи, мячик у тебя, скажи?

Играющий ребенок (По возможности изменив голос). Ты глаза не открывай, а по слуху отгадай. Кто я?

### **УСПЕЙ ПЕРЕДАТЬ**

Дети стоят по кругу и по команде начинают передавать мяч из рук в руки. По команде «Стоп!» мяч останавливается на каких-либо двух играющих. Остальные дети хором кричат: «Раз, два, три — беги!». Один ребенок бежит вправо за кругом играющих, другой влево; считается выигравшим тот, кто быстрее вернется к мячу.

### **БЫСТРАЯ ГУСЕНИЦА**

Играют две команды детей. Каждая команда — это «гусеница», где все участники соединяются друг с другом с помощью мячей, которые они удерживают между собой туловищем. По команде, кто быстрее доберется до финиша, дети начинают движение гусеницы. Выигрывает самая быстрая команда, не разорвавшая «гусеницу» и не уронившая мяч.

### **БЕЗДОМНЫЙ ЗАЯЦ**

Мячи врассыпную лежат по залу на один меньше, чем количество игроков в зале. Все дети: «зайцы» бегают по залу. По команде воспитателя «Все в дом!» — дети садятся на любой из мячей. «Бездомным зайцем» является тот ребенок, который не занял мяч. Он выбывает из игры. В каждой последующей игре количество мячей сокращается на один.

## **ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ ДВИЖЕНИЯ**

Упражнение на концентрацию внимания. А) Дети становятся в две шеренги друг против друга одновременно под музыку на начало каждого такта исполняют два противоположных движения. Одна шеренга делает приседание за мяч и выпрямление подъемом на носки, а другая, наоборот, выпрямление с подъемом на носки и приседание за мяч.

Б) То же заранее, выполняется сидя на мячах. Одна шеренга делает хлопок над головой и хлопок по бедрам, а другая, наоборот, по бедрам и над головой.

### **«СТОП, ХОП. РАЗ»**

Так же игра на концентрацию внимания. Дети идут по кругу друг за другом, отбивая мяч от пола. На сигнал «Стоп» останавливаются и стоят в течение 3 сек, затем 5, 10 сек. На сигнал «Хоп» — двигаются поскоком, мяч держа перед собой, а когда звучит «Раз» поворачиваются вокруг своего мяча и продолжают движение в первоначальном направлении. Из игры выходит тот, кто ошибается и кто шевелится при сигнале «Стоп».

**Самомассаж  
(с проговариванием чистоговорок)**

**Ежик**

С проговариванием чистоговорки.

*Ж а -жа - жа -мы нашли в лесу ежа.*

Слегка касаясь пальцами, провести по лбу 7 раз.

*Жу - жу - жу - подошли мы к ежу.*

Слегка касаясь пальцами, провести по щекам 7 раз.

*Ужа-ужа -ужа - впереди большая лужа.*

Приставить ладони ко лбу (козырёк), растереть лоб движениями в стороны

*Жак - жок - жок - надень ёжик сапожок.*

Кулачками массировать крылья носа.

**Зайка**

*Тили-тили-тили-бом !*

*Сбил сосну зайчишка лбом!*

(приставить ладони козырьком колбу и энергично разводить их в стороны и сводить вместе).

*Жалко мне зайчишку,*

*Носит зайка шишку.*

(кулачками проводить по крыльям носа от переносицы к щекам)

*Поскорее сбегай в лес,*

*Сделай зайнке компресс.*

(раздвинуть указательный и средний пальцы, остальные сжать в кулак, массировать точки, находящиеся перед и за ухом).

**Лягушата**

Выполнять движения, соответствующие тексту.

*Лягушата встали, потянулись, и друг другу улыбнулись.*

*Выгибают спинки, станки - тростинки.*

*Ножками затопали, ручками захлопали.*

*Постучим ладошкой то ручкам мы немножко,*

*А потом, а потом, грудку мы чуть-чуть побьём.*

*Хлоп-хлоп тут и там, и немного по бокам.*

*Хлопают ладошки нас уже по ножкам.*

*Погладили ладошки и ручки, и ножки.*

*Лягушата скажут: «Жва! Прыгать весело, друзья!»*

**Лиса**

Движения выполняются соответственно тексту. Все массирующие движения выполняются от периферии к центру: от кисти к плечу, от ступни к бедру и т.д.

*Утром лисонька проснулась, лапкой вправо потянулась,*

*Лапкой влево потянулась, солнцу нежно улыбнулась.*

*В кулачок все пальцы сжала, растирать все лапки стала -*

*Ручки, ножки и бока. Вот какая красота.*

*А потом ладошкой пошлёпала немножко.*

*Стала гладить ручки, ножки и бока совсем немножко.*

*Ну, красавица -Лиса! До чего же хороша!*

Красуясь, выполнять полуобороты корпуса вправо - влево,  
поставив руки на пояс, выпрямив спину.

### **Рукавицы**

*Вяжет бабушка - Лисица всем лисятам рукавицы.*

(поочередно потереть большим пальцем подушечки остальных пальцев)

*Для лисёнка Саши, для лисички Маши,*

*Для лисёнка Коли, для лисички Оли,*

*А маленькие рукавички для Наташеньки - лисички.*

(поочередный массаж пальцев правой руки, начиная с большого, при повторении массировать пальцы левой руки).

*В рукавичках - да-да-да! - не замёрзнем никогда!*

(потереть ладони друг о друга).

### **Обезьянка ЧИ-ЧИ- ЧИ**

*Обезьянка Чи-чи-чи продавала кирпичи.*

(провести ладонями от затылочной части к основанию горла)

*Подбежал тут к ней зайчонок:- Не продашь ли кирпичонок?*

(указательным и средним пальцами провести по крыльям носа)

*-Нет! - сказала Чи-чи-чи. Продаю я кирпичи*

(всеми пальцами провести по лбу от середины к вискам)

*Знай, зайчонок! Нет слова «кирпичонок»!*

(раздвинуть указательный и средний пальцы, поставить их перед и за ухом и энергично растереть кожу около ушей).



Музыкально – ритмический комплекс «Буратино!»

Слова Ю.Энтин

Музыка А. Рыбников

1. Кто с доброй сказкой входит в дом?

*(Проигрыш.)*

Кто с детства каждому знаком?

*(Проигрыш)*

Кто не ученый, не поэт,

А покори́л весь белый свет?

Кого повсюду узнают?

Скажите, как его зовут?

Бу-ра-ти-но!

*(Проигрыш.)*

2. На голове его колпак,

*(Проигрыш.)*

Но околпачен будет враг. Злодеям он  
покажет нос

И рассмешит друзей до слез.

Он очень скоро будет тут.

Скажите, как его зовут?

Покачиваясь, сидя на мяче, вытянуть правую руку вперед ладонью вперед, поставить ее на колено, затем то же проделать левой.

Поставив обе руки на колени, сделать движение плечами вперед-назад («цыганочка»).

Вытянуть правую руку с разведенными пальцами и правую ногу (носок на себя), то же левой рукой-ногой.

Так же, как первый.

Одновременное вытягивание напряженных рук и ног в стороны (выполнить шесть раз). Наклон вперед к вытянутым вперед на ширине плеч ногам. Встать справа от мяча, вытягивая при этом левую руку вверх, затем то же в другую сторону (выполнить по два раза в каждую сторону). Обойти мяч вокруг по часовой стрелке, придерживая правой рукой, вернуться в положение сидя на мяче, руки на коленях.

Правую руку на затылок, вернуть обратно, затем то же левой. Движение надплечий вверх-вниз поочередно. Выполнить, как в предыдущей фразе.

Поворот туловища вправо, влево, прямо, поставив ногу на пятку и

3. Он окружен людской молвой,

показывая «нос» (приставить к носу разведенные пальцы).

Так же, как в первом куплете.

*(Проигрыш.)*

Он не игрушка, он живой!

*(Проигрыш.)*

В его руках от счастья ключ,

И потому он так везуч.

Все песенки о нем поют!

Скажите, как его зовут?..

— Бу-ра-и-но!

*(Проигрыш.)*

Вытянуть ногу (носок на себя) и одновременно хлопнуть в ладоши.

Одновременно поднять две вытянутые вперед ноги, руки в упоре на мяче. Так же, как в первом куплете.

Музыкально – ритмический комплекс «Веселые путешественники»

Слова С. Михалкова

Музыка М. Старокадомского

1. Мы едем, едем, едем

В далекие края,

Хорошие соседи,

Счастливые друзья.

Мы солнышком согреты,

Мы вместе все живем,

И песенку об этом

Мы петь не устаем.

Припев:

Красота! Красота!

Мы везем

с собой кота,

Чижика,

Собаку,

Петьку-

Забияку,

Обезьяну,

Попугая —

Вот компания какая!

Вот компания какая!

Стоя, правая рука на мяче, — обход вокруг мяча по часовой стрелке.

Стоя, левая рука на мяче, — обход вокруг мяча против часовой стрелки.

Сидя на мяче, руки на поясе, делать притопы ногами в ритм слов. Энергично отвести в сторону левую руку и ногу, затем приставить. То же сделать вправо.

Сидя на мяче, наклон вперед, прямые руки завести за спину («птичка клюет»).

Спина прямая, руки согнуты в локтях, кисти перед грудью («лапки»).

Руки согнуты в локтях, кисти к плечам, топнуть правой ногой, поднимая и опуская локти. Топнуть левой ногой. Широко развести ноги и руки в стороны. Руки к плечам, ноги вместе.

Выставить на пятку правую ногу, правую руку вперед ладонью вверх: то же выполнить левой. В том же ритме правую ногу и правую руку на пояс: то же левой.

2. Когда живется дружно,  
Что может лучше быть?  
И ссориться не нужно,  
И можно всех любить,  
А если нас увидит  
Иль встретит кто-нибудь,  
Друзей он не обидит,  
Он скажет: «Добрый путь!»

Припев

3. Мы выйдем из вагона  
На солнечный перрон,  
И музыка с перрона  
Ворвется к нам в вагон.  
Мы ехали, мы пели  
И с песенкой смешной  
Все вместе, как сумели,  
Приехали домой.

Припев

Ходьба с высоким подниманием бедра, руки с мячом вытянуты перед собой. Ходьба продолжается, руки подняты над головой.

Обход мяча в полуприседе, придерживая мяч правой рукой

(по часовой стрелке). Обход мяча в полуприседе, придерживая мяч левой рукой (против часовой стрелки).

Как в первом куплете.

Ходьба на носках, руки с мячом вытянуты вперед.

Мяч над головой, ходьба на носках.

Прокатывание мяча вперед и назад.  
Повторить прокатывание



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575790

Владелец Кивотова Элла Болеславовна

Действителен с 16.04.2021 по 16.04.2022