

Российская Федерация
Администрация муниципального образования «Светловский городской округ»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 5

Принята на заседании Методического
(педагогического) Совета
МБОУ СОШ № 5 от 20.05.2025 г.
Протокол № 6

Председатель Методического Совета
МБОУ СОШ № 5

 О.В.Даниленко

Утверждена приказом директора
МБОУ СОШ № 5
от 21.05.2025 г. № 122

Директор МБОУ СОШ № 5

 В.Е.Павлов

«21» мая 2025 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«ФИТНЕС БЕЗ ГРАНИЦ»**

Возраст обучающихся: 6-11 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель:

Нестерова Наталья Лаврентьевна,
учитель физической культуры
МБОУ СОШ № 5

гор. Светлый,
2025/2026 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа.

Детский фитнес – это хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения.

Это уникальные занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, включающие в себя танцевальные упражнения, совершаемые в различном темпе, ритме, амплитуде, общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию, импровизационные движения, задание на развитие музыкальности и актерского мастерства, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики.

Обучающийся младшего возраста еще не способен запомнить и освоить сложные гимнастические упражнения, поэтому в основе реализации программы лежит принцип «от простого к сложному».

Большое внимание на занятиях уделяется развитию двигательной функции, формированию правильной осанки, красивой походке, приобретению основ классического и эстрадного танца, профилактике плоскостопия.

Также данная программа включает в себя теоретический материал о фитнесе, о фитболе – аэробике, о стретчинге, обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры в процессе сотрудничества педагога и ребенка. Детский фитнес – система физических упражнений для укрепления здоровья и всестороннего физического развития человека.

Главное место в фитнесе занимает обучение гимнастическим элементам. Изучая оздоровительную гимнастику как учебную дисциплину, школьники знакомятся с основами здорового образа жизни, овладевают навыками проведения гимнастических упражнений, в том числе на развитие гибкости и вестибулярного аппарата.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа.

Ведущая идея данной программы - обеспечение общей физической подготовки детей. Занятия по программе «Фитнес без границ» помогают приобрести хорошую физическую форму, улучшить различные функции организма, способствуют гармоничному развитию, развитию силы, ловкости, научат самоконтролю, избавят от неуверенности в себе, помогают приобретать полезные навыки и привычки, а также позволяют избегать рисков, опасных для здоровья.

В программу входят профилактические и оздоровительные специально подобранные физические упражнения, направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и перенапряжения.

Объединяя различные формы двигательной активности, оздоровительная гимнастика удовлетворяет потребности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия и доступности упражнений, эмоциональности занятий.

Оздоровительная гимнастика способствует повышению не только двигательной активности, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора.

Программой не ставится цель вырастить профессиональных спортсменов, но данная работа повышает самооценку ребенка, формирует умение распределять свое время.

Детский фитнес - это не тяжелые спортивные тренировки, а увлекательное занятие, развивающее у детей координацию и ловкость движений, гибкость и пластичность, чувство ритма, внимание и быстроту реакции, повышающее способность ориентироваться в пространстве, укрепляющее осанку и мышцы ребенка, помогающее приобрести отличную физическую форму и приобщающее к здоровому образу жизни.

Описание ключевых понятий.

Выносливость — способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности, а также его восстановлению. Уровень выносливости определяется временем, в течение которого человек может выполнять заданное физическое упражнение.

Обруч, хулахуп — спортивный снаряд в виде узкого кольца большого диаметра. Используется в художественной гимнастике и в фитнесе.

Фитбол — большой упругий мяч от 45 до 95 см в диаметре, используемый для занятий аэробикой. Упражнения с фитболом дают нагрузку на большинство групп мышц, помогают исправить осанку, улучшить координацию и повысить гибкость.

Содержание программы составлено на основании достижений мировой культуры и науки, российских традиций, культурно-национальных особенностях Калининградского региона и направлено на:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- обеспечение эмоционального благополучия ребенка;
- приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям;
- профилактику асоциального поведения
- целостность процесса психического и физического, умственного и духовного развития личности ребенка;
- укрепление психического и физического здоровья детей;
- взаимодействие педагога дополнительного образования с семьей

Направленность программы: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес без границ» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Актуальность программы.

Программа «Фитнес без границ» направлена на совершенствование основных навыков фитнес-аэробики, совершенствование уровня индивидуального и коллективного мастерства, овладение техникой и

тактикой выступлений, реализацию учащихся в условиях соревновательной деятельности.

Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, целостном развитии физических и психических качеств, морально-волевых качеств, социализации и адаптации детей и подростков к современным требованиям и условиям жизни российского общества.

Педагогическая целесообразность образовательной программы:

Охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной активности, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора. Программой не ставится цель вырастить профессиональных спортсменов, но данная работа повышает самооценку ребенка, формирует умение распределять свое время.

Обучение с детьми начинается с упражнений игрового стретчинга, охватывающего все группы мышц. Эти упражнения носят понятные детям названия (животных или имитационных действий) и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сказочном сценарии.

Практическая значимость состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Дополнительные занятия по физической культуре ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения задач.

Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Принципы отбора содержания образовательной программы.

Программа «Фитнес без границ» основывается на принципах доступности, системности, коллективности, патриотической направленности, проектности, диалогичности.

В качестве методологической основы образовательной Программы выступают принципы системного подхода и личностно-ориентированного

образования, объединяющего три блока деятельности по сохранению и укреплению здоровья всех субъектов образовательного процесса:

- первый блок – создание здоровьесберегающей среды;
- второй блок – организация спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы;
- третий блок – формирование здорового образа жизни, культуры здоровья.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, данная образовательная Программа направлена на реализацию следующих принципов организации обучения:

- *принцип* - не нанесения вреда
- *принцип диалогичности* – взаимодействие с ребёнком с позиции толерантности, эмпатий, доверительности; формирования в детях умения выстраивать диалогические отношения;
- *принцип уникальности* – поддержание в детях уважения к себе и формирование отношения к своей личности не как к «ущербной», а как к «другой» («особой», «уникальной»);
- *принцип самостоятельности* – не делать что-то за ребёнка, а предоставлять ему возможность проявлять самостоятельность;
- принцип «собственного воспитания» - проведение поведенческого тренинга в условиях конкретной деятельности;
- *принцип «совместности»* - предоставление возможности обучающимся участвовать в коллективной деятельности;
- *принцип целостности* – восприятие ребёнка и работа с ним с учётом всего контекста его жизни, его социальных связей, его индивидуальных физических, психических, личностных особенностей;
- *принцип единства противоположностей* – использование в работе с детьми баланса между чувственной и рациональной сферами, между индивидуальным и социальным;
- *принцип формирования ответственности* за своё здоровье и здоровье окружающих его людей;
- *принцип отсроченного результата* – работа, направленная на сохранение и укрепление здоровья обучающихся формируется подспудно и длительно; нужно запастись терпением и не опускать руки при отсутствии видимых результатов.
- *принцип постоянного контроля результатов* – получение обратной связи путём проведения диагностики и мониторинга здоровья и физической подготовленности обучающихся;
- *принцип обеспечения безопасности* – защита здоровья и сохранения жизни обучающихся во время образовательной деятельности от различного рода чрезвычайных ситуаций.
- *принцип вариативности* - планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-

технической оснащённостью учебного процесса, региональными погодноклиматическими условиями и видом общеобразовательного учреждения;

- *принцип достаточности разнообразия* - распределение содержания учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся.

Отличительные особенности программы.

Программа «Фитнес без границ» - это программа для обучающихся, не подготовленных, впервые пришедших на обучение. Заниматься могут как девочки, так и мальчики.

Упражнения адаптированы к возрастным особенностям ребенка, благодаря чему исключены травмы и перегрузки. На занятиях детским фитнесом нет соревновательного духа. Каждый ребенок чувствует себя молодцом, радуется своим достижениям и получает удовольствие от занятий.

Цель программы: мотивация к здоровому образу жизни учащихся посредством освоения основ содержания фитнеса, умения сохранять и совершенствовать свое телесное «Я», снимать утомление, вызванное учебной деятельностью, а также содействовать самореализации и самосовершенствованию, развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности.

Задачи программы:

Образовательные:

✓ Всестороннее гармоничное развитие и совершенствование основных физических качеств: силы, гибкости, выносливости, так и координации движений, ловкости, выразительности движений, чувства динамического равновесия, вооружать учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в жизни.

✓ Повышение умственной и физической работоспособности.

✓ Развитие музыкальности, чувства ритма.

✓ Повышение интереса к занятиям фитнесом, развитие потребности в систематических занятиях спортом.

Развивающие

✓ Укрепление здоровья;

✓ гармоничное развитие мышечных групп и всей мышечной системы;

✓ выработка правильной осанки, походки;

✓ профилактика заболеваний, общее развитие и укрепление органов дыхания и работы сердечно - сосудистой системы,

✓ улучшение обмена веществ и повышение жизнедеятельности организма.

Воспитательные

✓ воспитать трудолюбие, активность, настойчивость и самостоятельность;

- ✓ воспитать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении;
- ✓ воспитать у каждого ребенка чувства собственного достоинства, самоуважения, стремления к активной деятельности и творчеству;
- ✓ воспитать способность к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы:

Программа «Фитнес без границ» ориентирована на детей младшего школьного возраста от 6 до 11 лет и предусматривает возрастные возможности ребят, что предполагает возможную корректировку времени и режима занятий.

Принимаются все желающие. Группы являются смешанными, разновозрастными, но при их формировании и в образовательном процессе обязательно учитываются возрастные, физические и психологические особенности детей. Набор детей в объединение – свободный.

Особенности организации образовательного процесса

Программа реализуется в рамках проекта «Губернаторская программа «УМная PROдленка» и является бесплатной для обучающихся. Группа формируется из числа учащихся 1-4 классов образовательной организации, реализующей программу; программа предназначена для учащихся МБОУ СОШ № 5.

Специального отбора детей в объединение для обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Фитнес без границ» не предусмотрено.

Зачисление на программу в группы осуществляется в зависимости от возраста обучающихся.

Набор детей в объединение – свободный. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп 10-15 человек.

Уровень освоения программы: Уровень освоения программы «Фитнес без границ» – базовый.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы – 9 месяцев.

На полное освоение программы требуется 72 часа.

Формы обучения

Форма обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Занятия: групповые.

Продолжительность занятий 1 занятия - 40 минут для учащихся начальных классов, проходит 2 раза в неделю по 1 часу.

Основные формы и методы

Формы обучения:

- практические занятия
- беседы
- игровые приемы и методы
- просмотр видеоматериала
- спортивные тренировки
- соревнования
- зачетные занятия

Методы обучения

Словесный - рассказ, беседа, работа с видеоматериалами, устное изложение, объяснение последовательности действий и содержания, объяснение, инструктаж, познавательные вербальные игры и т.д.;

Наглядный - использование оборудования спортивного зала, показ учителем приемов выполнения упражнений, элементов, танцевальных связок, акробатических элементов, растяжки всего тела на занятиях черлидинга.

Практический - упражнения, спортивные тренировки, выступления, зачетные занятия, дидактические игры, тренинг, репетиция, тестирование. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований.

Репродуктивный - организация учебной деятельности по определенной инструкции, плану с применением (или воспроизведением) полученных ранее знаний и последовательности практических действий;

Частично – поисковый или проблемный метод, эвристический, исследовательский метод - организует участие школьников в выполнении отдельных шагов поиска, решении определенной задачи или достижении определенной цели.;

Исследовательский - организация поисковой, познавательной деятельности обучающихся путем постановки учителем познавательных и практических задач, требующих самостоятельного творческого решения.

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятия: учитывая, что игровая деятельность является ведущей, занятия включают в себя *игровые* методы.

В программе обучения широко используется *метод аналогий* с животным и растительным миром (образ, показ, двигательная имитация)

Наглядные приемы имеют первоочередное значение. Именно с подражания образу начинается освоение техники различных упражнений, развивается двигательная память, внимание.

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

Планируемые результаты:

В результате изучения курса «Фитнес-аэробики» обучающимися средней и старшей школы должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- историю развития фитнеса в России;
- классификацию видов аэробики;
- роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний, укрепления здоровья. Фитнес аэробика как средство сохранения активности и долголетия;
- основы музыкальной грамоты. Основные понятия («музыкальная фаза, предложение», «музыкальный квадрат»);
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;

- формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья;

Предметные результаты изучения курса «фитнес аэробики» отражают опыт учащихся в физической деятельности, а именно:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых с использованием средств аэробики;

- самостоятельно составлять комплексы упражнений с элементами Классической аэробики.

- подбору музыкального сопровождения к аэробическим комбинациям с учетом интенсивности и ритма.

- помогать и оказывать поддержку сверстникам.

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий.

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по видам фитнес-аэробики;

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств фитнес-аэробики;

- изложение фактов истории развития фитнес-аэробики, Олимпийских игр современности, характеристика видов фитнес-аэробики, влияние аэробных занятий на организм человека;

- развитие основных физических качеств;

- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- организация и проведение со сверстниками спортивных игр, эстафет; смотров – конкурсов по видам фитнес-аэробики, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;

- подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных элементов классической аэробики, степ-аэробики, функционального тренинга;
- осуществление объективного судейства программ своих сверстников;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- выполнение комплексов на 8-16-32 счета из различных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения;
- умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

Программа предусматривает формирование у обучающихся знаний, умений и навыков, ключевых компетенций:

1. Ценностно-смысловая компетенция - способностью видеть и понимать окружающий мир, ориентироваться в нем, осознавать свою роль и предназначение, созидательную направленность, уметь выбирать целевые и смысловые установки для своих действий и поступков, принимать решения.

2. Общекультурная компетенция - опыт освоения учеником научной картины мира, расширяющейся до культурологического и понимания мира.

3. Учебно-познавательная компетенция - в рамках данной компетенции определяются требования соответствующей функциональной грамотности: умение отличать факты от домыслов, владение измерительными навыками, использование вероятностных, статистических и иных методов познания.

4. Информационная компетенция - при помощи реальных объектов (телевизор, магнитофон, телефон, факс, компьютер, принтер,) и информационных технологий (аудио-, видеозапись, электронная почта, СМИ, Интернет) формируются умения самостоятельно искать, анализировать и отбирать необходимую информацию, организовывать, преобразовывать, сохранять и передавать ее. Данная компетенция обеспечивает навыки деятельности ученика по отношению к информации.

5. Коммуникативная компетенция - ученик должен уметь представить себя, написать письмо, анкету, заявление, задать вопрос, вести дискуссию и др. Для освоения данной компетенции в учебном процессе уделяется время.

6. Компетенция личностного самосовершенствования - к данной компетенции относятся правила личной гигиены, забота о собственном

здоровье, половая грамотность, внутренняя экологическая культура. Сюда же входит комплекс качеств, связанных с основами безопасной жизнедеятельности личности.

Обучающиеся будут знать:

- Азбука здоровья - свое тело, свой организм
- Аэробика и ее разновидности
- Базовые элементы аэробики
- Основы классической и фитбол – гимнастики, с малым мячом
- Упражнения корригирующей гимнастики
- Пальчиковая гимнастика, элементы йоги, дыхательная гимнастика

Обучающиеся будут уметь:

- Выполнять упражнения ОФП;
- Базовые шаги аэробики
- Упражнения фитбол- гимнастики, с малым мячом
- Упражнения корригирующей гимнастики, пальчиковой гимнастики
- Элементы йоги, дыхательная гимнастика, подвижные игры, эстафеты

Механизм оценивания образовательных результатов

Педагогический контроль с использованием методов:

- педагогического наблюдения;
- педагогический анализ;
- открытые занятия;
- соревнования

Метод оценивания по пятибалльной шкале:

По теоретическим знаниям

Уровни	Высокий	Средний	Низкий
Знания	За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя примеры из практики или своего опыта	За ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует Логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения. Использовать знания на практике

По технике владение двигательными умениями и навыками

Уровни	Высокий	Средний	Низкий		
Знания	Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), четко, легко, в надлежащем ритме. Ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении двигательного действия ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок. Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движения	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка, приведших к неуверенному или напряженному выполнению	

По владению способами и умению осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Уровни	Высокий	Средний	Низкий		
Знания	Учащийся умеет: - организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения заданий и оценивать итоги; - продемонстрировать полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической нагрузки	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения заданий и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью педагога или не выполняется один из пунктов. Ученик испытывает затруднения в организации мест занятий и подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги занятия	Учащийся не владеет умениями осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности	

Достижения в обучении фитнеса во многом зависят от заинтересованности учеников, физических способностей и их активности. А залогом этого, в свою очередь, служат конкретные и посильные цели, достижение которых поощряется тем или иным образом, как правило – оценками. Оценка знаний обучающихся характеризуется комплексностью, и оценивание только по отдельным составляющим недопустимо. Для оценки достижений обучающихся использую методы наблюдения, опроса, практического выполнения упражнений индивидуально или фронтального во время занятия

Система контроля усвоения содержания программы: проводится вводный контроль (сентябрь), промежуточный контроль (декабрь), итоговый контроль (май) заключаются в оценке предметных знаний и умений, полученных обучающимися.

Проверка теоретических знаний проходит в форме опроса, практических знаний – сдача контрольных нормативов.

В начале года, середине и конце учебного года проводится диагностика по уровню развития коллектива.

Вводный контроль – оценка стартового уровня образовательных возможностей обучающихся в начале учебного года.

Промежуточный контроль – оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам изучения разделов, тем в конце декабря.

Итоговый контроль – оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению учебного года(май)

1. «Карта учета теоретических знаний»:

- Низкий уровень – обучающийся знает фрагментарно изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами.
- Средний уровень – обучающийся знает изученный материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы.
- Высокий уровень – обучающийся знает изученный материал. Может дать логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом.

2. «Карта учета творческих достижений обучающихся» (участие в концертах, праздниках, фестивалях);

- Анкета для родителей «Отношение родительской общественности к качеству образовательных услуг и степень удовлетворенности образовательным процессом в объединении»;
- Бланки тестовых заданий по темам программы;
- Видеозаписи и фотографии выступлений коллектива, участия в соревнованиях, и т.п.

Критерии оценки:

Низкий уровень – движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Средний уровень – двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок.

Высокий уровень – движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок.

3. Степень самостоятельности изготовления конструкций

Низкий уровень – требуется постоянные пояснения педагога при выполнении учебных связок, комбинаций, исполнения танцевальных элементов и комбинаций.

Средний уровень – нуждается в пояснении последовательности работы, но способен после объяснения к самостоятельным действиям.

Высокий уровень самостоятельно выполняет операции при выполнении учебных связок, комбинаций, исполнения танцевальных элементов и комбинаций.

Оценочные материалы

Показатели успешности развития детей:

- Ребенок правильно выполняет все виды основных движений.
- Выполняет упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Сохраняет правильную осанку.
- Активно участвует в играх.
- Проявляет дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрирует красоту, грациозность.

Оценочные материалы — диагностические мероприятия по отслеживанию уровня усвоения программы: тесты, контрольные вопросы, выступления, соревнования и т.д.

Возможные формы фиксации результатов

1. «Карта учета творческих достижений обучающихся» (участие в концертах, праздниках, фестивалях);
2. Анкета для родителей «Отношение родительской общественности к качеству образовательных услуг и степень удовлетворенности образовательным процессом в объединении»;
3. Бланки тестовых заданий по темам программы;
4. Видеозаписи и фотографии выступлений коллектива, участия в соревнованиях, и т.п.

Формы подведения итогов реализации программы

1. Мониторинг достижения детьми планируемых результатов.
2. Открытый показ организованной деятельности по дополнительному образованию для родителей и педагогов – участие – концертные выступления, участие в муниципальных соревнованиях «Планета детства».
3. Видеоматериал
4. Фотоотчет
5. Итоговое мероприятие «Чему я научился за год».
6. Анкета для родителей «Отношение родительской общественности к качеству образовательных услуг и степень удовлетворенности образовательным процессом в объединении»;
7. Бланки тестовых заданий по темам программы;
8. Видеозаписи и фотографии выступлений коллектива, участия в соревнованиях, и т.п.;

Форма отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитическая справка, аналитический материал, видеозапись, грамота, диплом, журнал посещаемости, материалы анкетирования и тестирования, методические разработки, портфолио, фото, отзывы детей и родителей.

Для выявления уровня усвоения содержания программы и своевременного внесения коррекции в образовательный процесс, проводится текущий контроль в виде контрольного среза знаний освоения программы в конце освоения модуля. Итоговое тестирование проводится в виде итоговой аттестации (по окончанию освоения программы).

Обучающиеся участвуют в различных концертах и соревнованиях муниципального, регионального и всероссийского уровня. По окончании модуля обучающиеся показывают знания и навыки по ключевым темам (знание комплексов упражнений, танцевальные связки, композиции, работа с предметами).

Для оценки развития у обучающихся программы «Фитнес без границ» применяются диагностические методики, тестовые задания, наблюдения во время выполнения различных заданий.

По итогам учебного года, обобщенные результаты освоения данной программы фиксируются в карте оценки образовательных результатов.

По согласованию с педагогом, с учетом показателей карты оценки образовательных результатов, обучающимся по окончанию курса обучения предлагаются следующие формы итоговой аттестации:

- выполнение практической работы (тестовых заданий);
- электронное портфолио - для обучающихся, претендующих на повышенный и творческий уровень.

Результаты аттестации заносятся в ведомость по итоговой аттестации с указанием даты прохождения аттестации и формы.

Воспитательные и развивающие результаты отслеживаются по параметрам:

- приобретение практических навыков;
- активная жизненная позиция детей;
- разумное отношение к своему здоровью;
- сформированность коммуникативной культуры в детском коллективе;
- выбор личных, жизненных приоритетов.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана, рабочей программы и регламентируется расписанием занятий.

Кадровое обеспечение реализации программы

Уровень образования педагога: средне профессиональное, высшее, педагогическое, образование педагога соответствует профилю программы.

Профессиональная категория: нет требований.

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Материально-техническое обеспечение

Для эффективной реализации настоящей программы необходимы определённые условия:

- занятия проводятся в специально оборудованном кабинете для фитнеса, оснащённым акустической системой с микрофоном:

Использование спортивного инвентаря (на 1 группу):

- ✓ Комплекс для групповых занятий с подвижным составом
- ✓ Коврик гимнастический
- ✓ Палка гимнастическая
- ✓ Эспандер Фитнес №1
- ✓ Скакалка 3 м резиновая
- ✓ Стеллаж тележка для хранения ковров, скакалок, экспандеров и гимнастических палок на колесиках
- ✓ гимнастические мячи
- ✓ гимнастические обручи
- ✓ гимнастические маты
- ✓ мячи большие резиновые (фитбол)
- ✓ акустическая система
- ✓ гимнастическая скамейка
- ✓ степ-платформа
- ✓ гимнастические палки
- ✓ гимнастические ленты
- ✓ мешочки с песком;
- ✓ гантели;
- ✓ веревки;
- ✓ флажки;
- ✓ платочки.

Дидактические и методические материалы:

- ✓ наличие демонстрационного материала (фотоальбомы, видеофильмы, аудиозаписи);
- ✓ научно-популярная литература;
- ✓ наличие рабочей учебной программы

Занятия имеют теоретический и практический характер. Каждое занятие строится по технологии развивающего обучения (постановка цели, деятельность, затруднение, рефлексия).

Оценочные материалы

Оценка теоретических знаний

• Низкий уровень – обучающийся знает фрагментарно изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами.

• Средний уровень – обучающийся знает изученный материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы.

- Высокий уровень – обучающийся знает изученный материал. Может дать логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом.

Методическое обеспечение программы

В ходе реализации программы используются следующие методы обучения:

- Словесные методы обучения (диалог педагога с обучающимися, диалог обучающихся друг с другом).

Методы практической работы:

- упражнения (упражнение, тренинг);
- тренировочные комплексы; танцевальные связки;

Метод наблюдения - ведение дневника наблюдений, фото, видеосъемка.

Кроме того, программа подразумевает внедрение новых методов, методик, средств, технологий в образовательном процессе.

Таких как: метод игры: развивающие, познавательные, игры на развитие внимания, памяти, ролевая игра.

Форма фиксации результатов

Ф И О ребенка	Стартовый		Промежуточный		Итоговый	
	кол-во детей	%	кол-во детей	%	кол-во детей	%
Иванов И.И.						
Петров П.П.						
Итого	кол-во детей	%	кол-во детей	%	кол-во детей	%
высокий						
средний						
низкий						

Оценка творческих достижений

Высокий уровень (В)- регулярно принимает участие в выступлениях, конкурсах, соревнованиях в масштабе города, района, области.

Средний уровень (С)- участвует в конкурсах внутри учреждения, объединения.

Низкий уровень (Н)- редко участвует в выступлениях, конкурсах внутри объединения.

Таблица контрольных нормативов

№ п/п	Контрольные нормативы	Отлично (5)	Хорошо (С)	Удовлетв. (Н)
1.	Шпагат в 3 положениях	полное касание бёдер пола	неполное касание	до пола 20 см
2.	Мост задержка 10 сек	10 сек	5 сек	3 сек
3.	Наклоны вперед из седа, ноги вместе задержка 10 сек	10 сек	5 сек	3 сек
4.	Равновесие ласточка 15 сек	15 сек	10сек	5сек
5.	Равновесие дерево 15 сек	15 сек	10 сек	5сек

Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала педагог использует методические материалы, видеоматериалы.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Основы знаний

Тема 1.1 «Азбука здоровья» (2 часа)

Теория: «Азбука здоровья. Мое тело, мой организм».

Оборудование: телевизор, музыкальный центр, компьютер скакалка, гантели, набивные мячи, мешочки с песком, гимнастические палки, скакалка, гантели, набивные мячи, мешочки с песком, гимнастические палки.

Практика: ТБ на уроках, гигиена спортивных занятий, игры на знакомство.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) (14 часов)

Тема 2.1 Понятие ОФП. Функции ОФП (2 часа)

Теория: Шеренга, колонна, круг. Переход на ходьбу и бег, шаг.

Остановка. Изменение скорости движения в строю.

Оборудование: аудиоподборка, журнал посещения. Телевизор, музыкальный центр, компьютер).

Практика: Шеренга, колонна, круг. Переход на ходьбу и бег, шаг.

Остановка. Изменение скорости движения в строю.

Тема 2.2 Строевые упражнения (2 часа) Теория Строевые упражнения.

Оборудование: аудиоподборка, журнал посещения. Телевизор, музыкальный центр, компьютер

Практика: Строевые упражнения. Шеренга, колонна, круг. Переход на ходьбу и бег, шаг. Остановка. Изменение скорости движения в строю.

Тема 2.3 Упражнения для рук и плечевого пояса 2 часа)

Оборудование: аудиоподборка, журнал посещения. Телевизор, музыкальный центр, компьютер

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса-(в основной стойке, на коленях, сидя, лежа, с предметами, без предметов.

Тема 2.4 Упражнения для ног (2 часа)

Оборудование: аудиоподборка, журнал посещения, музыкальный центр, спортивные коврики)

Практика: Поднимание на носки; приседания; махи ногой в переднем, сгибание ног в тазобедренных суставах; заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки; сгибание и разгибание ног; прыжки.

Тема 2.5 Упражнения для шеи и туловища (2 часа)

Оборудование: аудиоподборка, журнал посещения. музыкальный центр, спортивные коврики.

Практика: Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; угол из исходного положения лежа, сидя и положений виса; различные сочетания этих движений.

Тема 2.6 Упражнения для всех групп мышц. (2 часа)

Теория Техника выполнения упражнений для всех групп мышц.
Оборудование: аудиоподборка, журнал посещения. музыкальный центр, спортивные коврики, скакалка, гантели.

Практика: Выполняются со скакалкой, гантелями.

Тема 2.7 Подвижные игры и эстафеты (2 часа)

Оборудование: аудиоподборка, журнал посещения. музыкальный центр, спортивные коврики, скакалка, гантели, мячи)

Практика: Эстафеты и подвижные игры с мячом.

Раздел 3.Классическая аэробика (8 часов)

Тема 3.1 Понятие аэробики и ее функции (1 час)

Теория: Техника выполнения упражнений маршевые простые шаги (simple – без смены ноги)

Оборудование: телевизор, музыкальный центр

Практика Маршевые простые шаги (simple – без смены ноги)

Тема 3.2 Маршевые простые шаги (1 час)

Теория: March, Basik step, Mambo – техника выполнения Оборудование: аудиоподборка, музыкальный центр

Практика: March, Basik step, Mambo

Тема 3.3 Приставные простые шаги (1 час)

Теория: Техника выполнения упражнений simple – без смены ноги
Оборудование: аудиоподборка, музыкальный центр

Практика: simple – без смены ноги.

Тема 3.4 Step touch, Knee up, Curl –Kick (1 час)

Теория: Техника выполнения движений Step touch, Knee up, Curl –Kick
Оборудование: аудиоподборка, музыкальный центр

Практика: Step touch, Knee up, Curl –Kick -разучивание элементов.

Тема 3.5 Маршевые шаги со сменой ноги (1 час) Оборудование: аудиоподборка, музыкальный центр

Практика: March + Cha-cha-cha, March +lift – техника выполнения, разучивание элементов.

Тема 3.6 Музыкальные задания и игры (2 часа).

Оборудование: аудиоподборка, музыкальный центр

Практика: Игры-задания: «А как танцует (зайка, кошка)?», «Быстрый и медленный танец», «Придумай название танцевальному движению».

Раздел 4. Фитбол-гимнастика (8 часов)

Тема 4.1: Понятие фитбол-гимнастики и ее функции (1 час) Теория: Фитбол- гимнастика –и ее функции.

Оборудование: телевизор, музыкальный центр, компьютер, фитболы.

Практика: освоение детьми мяча как оборудования (прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; отбивание фитбола двумя руками на месте; передача фитбола друг другу, броски фитбола;

Тема 4.2 «Мой веселый звонкий мяч» (2 часа)

Оборудование: телевизор, музыкальный центр, компьютер, фитболы.

Практика(2 часа) Прокатывание мяча в паре сидя, стоя на коленях. Шаги классической аэробики сидя на мячах.

Тема 4.3 Обучение посадке и поддерживанию равновесия на мяче:

ОРУ упражнения сидя на фитболе у твердой опоры, сидя на фитболе без опоры (1 час)

Теория: Обучение посадке и поддерживанию равновесия на мяче.
Оборудование: телевизор, музыкальный центр, компьютер, фитболы.

Практика: Посадка и равновесие на мячах у опоры и без, ОРУ на фитболах.

Тема 4.4 Шаги классической аэробики на мячах (1 час)

Теория: Шаги классической аэробики сидя на мяче – техника исполнения.

Оборудование: музыкальный центр, фитболы.

Практика: Marh, Step touch, Knee up, Kick – техника выполнения.

Тема 4.5 Обучение базовым положениям при выполнении упражнений в партере (1 час)

Теория: Базовые положения при выполнении упражнений в партере – техника выполнения.

Оборудование: музыкальный центр, фитболы.

Практика: Базовые положения при выполнении упражнений в партере

Тема 4.6 Подвижные игры и упражнения (2 часа) Оборудование: музыкальный центр, фитболы.

Практика: Игры - «Ловишка для Смешариков», «Необычный паровоз», «Быстрая лягушка», «Автобус».

Раздел 5. Корректирующая гимнастика (10 часов).

Тема 5.1 «Влияние занятий корректирующей гимнастики на организм» (2 часа).

Теория: Беседа «Влияние занятий корректирующей гимнастики на организм». Польза для здоровья человека.

Оборудование: музыкальный центр, фитболы.

Практика (1 час). Упражнения корректирующей гимнастики.

Тема 5.2 Комплексы упражнений для укрепления мышц спины: без предметов, с предметами сидя, стоя, лежа на животе и спине (6 часов)

Оборудование: музыкальный центр, фитболы.

Практика: Комплексы упражнений для мышц спины без предметов, с предметами (сидя, стоя, лежа на животе и спине).

Тема 5.3 Комплексы упражнений для укрепления мышц стопы. Игра «Сделай правильно» (2 часа).

Оборудование: музыкальный центр, мячи, палки, скакалки.

Практика: Комплексы упражнений для укрепления мышц стопы. Игра «Сделай правильно».

Раздел 6. Пальчиковая гимнастика (4 часа)

Тема 6.1 Упражнения на работу мышц пальцев, на подвижность суставов, вращательные движения (2 часа)

Теория: Упражнения на работу мышц пальцев рук. Упражнения на подвижность суставов, вращательные движения.

Оборудование: музыкальный центр, мячи, палки, скакалки.

Практика: (1 час) Упражнения на работу мышц пальцев рук. Упражнения на подвижность суставов, вращательные движения.

Тема 6.2 Упражнения на работу мышц пальцев, на подвижность суставов, вращательные движения (1 час)

Оборудование: музыкальный центр, мячи, палки, скакалки.

Практика: Упражнения на работу мышц пальцев рук. Упражнения на подвижность суставов, вращательные движения.

Тема 6.3 Упражнения с пальчиками с речетативами, стихами, рассказами, сказками. Массаж пальцев (1 час)

Оборудование: музыкальный центр

Практика: Игры: «Рожки да ножки», «На стене висит замок», «Изобрази букву (цифру) пальцами», сказка пальчиками «Репка». Массаж пальцев.

Раздел 7. Упражнения с малыми мячами (6 часов)

Тема 7.1 Упражнения для мелкой моторики рук (2 часа) Теория
Правильность и ТБ в работе с мячами.

Оборудование: музыкальный центр, мячи.

Практика: Упражнения для мелкой моторики рук с мячами

Тема 7.2 Упражнения на крупные группы мышц с мячами (2 часа)
Оборудование: музыкальный центр, мячи

Практика: в положении сидя, зажимая мяч стопами, подъем и опускание ног, ноги влево-вправо, сгибание – выпрямление ног, прокатывание мяча от стопы при подъеме ног и обратно, наклоны, взятие группировки; в положении лежа, зажимая мяч стопами (кистями), перекаты со спины на живот, подъем ног, подъем и опускание мяча на животе.

Тема 7.3 Самомассаж стоп и ладоней «фигурным» мячом (2 часа)
Теория: Польза и правила выполнения самомассажа.

Оборудование: музыкальный центр, мячи.

Практика: Игры -задания: «Удержи ежа за иголку», «Переправь ежа в лодочке», «Почувствуй иголки носочками и пяточкой».

Раздел 8. Элементы йоги (9 часов)

Тема 8.1 Пассивное расслабление после напряжения отдельных мышечных групп. Пассивное раскачивание расслабленной части тела. Потряхивание. Посегментное расслабление (2 часа)

Теория: Правильное выполнение техники упражнений. Оборудование: музыкальный центр, спортивные коврики

Практика: Пассивное расслабление после напряжения отдельных мышечных групп. Пассивное раскачивание расслабленной части тела.

Потряхивание. Посегментное

Тема 8.2 Асаны йоги (3 часа)

Теория: Правильное выполнение техники асан. Оборудование: музыкальный центр, спортивные коврики.

Практика (2 часа) В положении сидя, стоя на коленях: Поза «кренделек», поза «льва,» поза «лотоса», поза «устрица», поза «бабочки», поза «доброй кошки», поза «сердитой кошки».

Тема 8.3 В положении лежа: поза «полу-мостика», поза «кобры», поза «самолетик», «лежачая поза бабочки» (2 часа) Оборудование: музыкальный центр, спортивные коврики.

Практика: В положении лежа: поза «Полу-мостик», поза «кобры», поза «Самолетик», «лежачая поза бабочки».

Тема 8.4 Стоя: поза «цапли», поза «слоника», поза «йога», поза «вулкан», поза «лягушки» (2 часа)

Оборудование: музыкальный центр, спортивные коврики.

Практика: Стоя: поза «цапли», поза «Слоника», поза «йога», поза «вулкан», «лягушки». Восстановление дыхания после физической нагрузки.

Раздел 9. Дыхательная гимнастика (6 часов)

Тема 9.1 «Органы дыхания, правила дыхания» (2 часа) Теория: органы дыхания, правила дыхания.

Оборудование: музыкальный центр, спортивные коврики. Практика: Органы дыхания, правила дыхания.

Тема 9.2 Дыхательные упражнения адаптированные для детей:

«Поворот», «Петух», «Насос», «Маятник», «Задувание свечи», «Ежик», «Дыхание», «Гуси летят», «Поворот», «Дровосек», «Паровозик», «Часики», «Ушки» (4 часа)

Оборудование (музыкальный центр, спортивные коврики)

Практика: Упражнения «Поворот», «Петух», «Насос», «Маятник», «Задувание свечи», «Ежик», «Дыхание», «Гуси летят», «Дровосек», «Паровозик», «Часики», «ушки».

Раздел 10. «Я +МАМА» (2 часа)

Тема 10.1 Совместные фитнес- занятия с родителями(2 часа) Теория: ТБ при выполнении упражнений

Оборудование: музыкальный центр, спортивные коврики.

Практика: Совместные фитнес – занятия с родителями.

«Комплекс парных физических упражнений взрослого с ребенком.

Раздел 11. Итоговое занятие (3 часа)

Тема 11.1 Открытое занятие для родителей Оборудование: музыкальный центр, спортивные коврики Практика: Открытое занятие для родителей.

Тема 11.2 Соревнования по фитнесу «Планета детства» (2 часа) Теория: Подготовка соревнований.

Практика: Соревнования по фитнесу «Планета детства»

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Тема	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
Раздел 1. Основы знаний – 1 час.					
1.	«Азбука здоровья», мой организм», ТБ на уроках, гигиена спортивных занятий.	1		1	Контроль за правильностью выполнения
Раздел 2. Общая физическая подготовка – 14 часов					
2.	Понятие ОФП. Функции ОФП.	1	1	2	Контроль за правильностью выполнения
3.	Строевые упражнения		2	2	Контроль за правильностью выполнения
4.	Упражнения плечевого пояса		2	2	Контроль за правильностью выполнения
5.	Упражнения для ног		2	2	Контроль за правильностью выполнения
6.	Упражнения туловища		2	2	Контроль за правильностью выполнения
7.	Упражнения для всех групп мышц		2	2	Контроль за правильностью выполнения
8.	Подвижные игры и эстафеты	1	1	2	Контроль за правильностью выполнения
Раздел 3. Классическая аэробика - 12 час.					
9.	Понятие аэробика и ее функции	1	1	2	Контроль за правильностью выполнения
10.	Маршевые простые шаги, March, Basic step, Mambo	1	1	2	Контроль за правильностью выполнения
11.	Приставные простые шаги -simple – без смены ноги)		1	1	Контроль за прав. выполнения
12.	Step touch, Knee up, Curl		1	1	Контроль за правильностью выполнения
13.	Маршевые шаги со сменой ноги March + Cha-cha-cha, March +lift		1	1	Контроль за правильностью выполнения
14.	Музыкальные задания и игры	1		1	Контроль за прав. выполнения

Раздел 4. Фитбол- гимнастика – 12 час.					
15.	Понятие фитбол-гимнастики и ее функции	1	1	2	Контроль за правильностью выполнения
16.	Игры- «Что я вижу», «Мой веселый звонкий мяч», «Что растет в огороде?»		1	1	Контроль за правильностью выполнения
17.	Обучение посадке и поддержанию равновесия на мяче: ОРУ упражнения сидя на фитболе у твердой опоры, сидя на фитболе без опоры.	1		1	Контроль за правильностью выполнения
18.	Шаги классической аэробики сидя на мяче: Marh, Step touch, Knee up, Kick, Jack.		1	1	Контроль за правильностью выполнения
19.	обучение базовым положениям при выполнении упражнений в партере.		1	1	Контроль за правильностью выполнения
20.	Подвижные игры и упражнения: «Ловишка для смешариков», «Необычный паровоз», «Быстрая лягушка», «Автобус».	1	1	2	Контроль за правильностью выполнения
Раздел 5. Корригирующая гимнастика – 6 час.					
21.	Влияние занятий корригирующей гимнастики на организм.	1	1	2	Контроль за правильностью выполнения
22.	Комплексы упражнений для мышц спины без предметов, с предметами(сидя, стоя, лежа на животе и спине)	1	1	2	Контроль за правильностью выполнения
23.	Комплексы упражнений для укрепления мышц стопы. Игра «Сделай правильно»	1	1	2	Контроль за правильностью выполнения
Раздел 6. Пальчиковая гимнастика – 6 час.					
24.	Упражнения на работу мышц пальцев, на подвижность суставов, вращательные движения.	1	1	2	Контроль за правильностью выполнения
25.	Упражнения на работу мышц пальцев, на подвижность суставов, вращательные движения.	1	1	2	Контроль за правильностью выполнения

26.	Упражнения с пальчиками с речетативами, стихами, рассказами, сказками. Массаж пальцев.	1	1	2	Контроль за правильностью выполнения
Раздел 7. Упражнения с малыми мячами – 6 час.					
27.	Упражнения для мелкой моторики рук	1	1	2	Контроль за правильностью выполнения
28.	Упражнения на крупные группы мышц с мячами	1	1	2	Контроль за правильностью выполнения
29.	Самомассаж стоп и ладоней мячом Игры-задания: «Удержи ежа за иголку», «Переправь ежа в лодочке», «Почувствуй иголки носочками и пяточкой».	1	1	2	Контроль за правильностью выполнения
Раздел 8. Элементы йоги -8 час.					
30.	Пассивное расслабление после напряжения отдельных мышечных групп. Пассивное раскачивание расслабленной части тела. Потряхивание. Посегментное расслабление.	1	2	3	Контроль за правильностью выполнения
31.	Асаны йоги: В положении сидя, стоя на коленях: поза «Кренделек», «Льва», «Лотоса», «Бабочки», «Кошка»	1	1	2	Контроль за правильностью выполнения
32.	В положении лежа: поза «Полумостик», поза «кобры», поза «Самолетик», «лежащая поза бабочки».	1	1	2	Контроль за правильностью выполнения
33.	Стоя: поза «цапли», поза «Слоника», поза «йога», поза «вулкан», «лягушки».	1	1	2	Контроль за правильностью выполнения
Раздел 9. Дыхательная гимнастика – 4 час.					
34.	Теория: органы дыхания, правила дыхания.	1	2	3	Зачет
35.	Дыхательные упражнения адаптированные для детей: «Поворот», «Петух», «Насос», «Маятник», «Задувание	1	2	3	Контроль за правильностью выполнения

	свечи», «Ежик», «Дыхание», «Гуси летят», «Дровосек», «Паровозик», «Часики», «ушки».				
Раздел 10. «Я+ мама» - 2 час.					
36.	Совместные фитнес- занятия сродителями.	1	1	1	Комбинированный
Раздел 11. Итоговое занятие – 3 час.					
ВСЕГО		25	47	72	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно- спортивной направленности «Фитнес без границ»
1.	Начало учебного года	1 сентября 2025 г.
2.	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель
3.	Продолжительность учебной недели	5 дней
4.	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
5.	Количество часов	72 часа
6.	Праздничные дни	4 ноября, 31 декабря, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1-2 мая, 8-9 мая.
7.	Окончание учебного года	31 мая 2026 г.
8.	Период реализации программы	01.09.2025-31.05.2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Одной из основных задач учреждений дополнительного образования детей является обеспечение необходимых условий для личностного развития.

Воспитание — это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей достойной жизни достойного человека и формирования у ребенка способности выстраивать индивидуальный вариант собственной жизни в границах достойной жизни. Высокий профессионализм педагога позволяет инициировать самостоятельные размышления о том, что есть жизнь достойная Человека.

На протяжении многолетней спортивной подготовки занимающихся тренер -преподаватель решает задачу формирования личностных качеств, которые включают: воспитание патриотизма; воспитание нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, выдержка и самообладание) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость); эстетическое воспитание (чувство прекрасного, аккуратность, воспитание трудолюбия).

Воспитательная работа должна проводиться повседневно, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, массовых спортивно-оздоровительных мероприятий, учебы в школе, а также в свободное от занятий время.

К воспитательным средствам можно отнести: собрания, беседы, встречи с интересными людьми, личный пример и педагогическое мастерство тренера; высокая организация учебно-тренировочного процесса, атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; дружный коллектив; система морального стимулирования; наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия: торжественный прием вновь поступающих, проводы выпускников, соревновательная деятельность учащихся и ее анализ, регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности учащихся; проведение тематических праздников; встречи со знаменитыми спортсменами; экскурсии, посещение спортивных мероприятий: трудовые субботники; оформление спортивных стендов и газет.

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- 1) Гражданско-патриотическое
- 2) Нравственное и духовное воспитание;
- 3) Воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- 4) Интеллектуальное воспитание;
- 5) Здоровьесберегающее воспитание;
- 6) Правовое воспитание и культура безопасности;
- 7) Воспитание семейных ценностей;
- 8) Формирование коммуникативной культуры;
- 9) Экологическое воспитание.

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков, посредством информационно-коммуникативных технологий.

Формы воспитательной работы: викторина, экскурсии, игровые программы, диспуты.

Методы: беседа, мини-викторина, моделирование, наблюдения, столкновения взглядов и позиций, проектный, поисковый.

Планируемый результат: повышение мотивации к изобретательству и созданию собственных конструкций; сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

В соответствии с основными принципами государственной политики в сфере образования воспитательная работа осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

Гражданско-патриотическое - формирование основ гражданственности (патриотизма) как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, готовности к активному проявлению профессионально значимых качеств и умений в различных сферах жизни общества.

Нравственное и духовное воспитание – обучение обучающихся пониманию смысла человеческого существования, ценности своего существования и ценности существования других людей.

Воспитание положительного отношения к труду и творчеству – формирование у обучающихся представлений об уважении к человеку труда, о ценности труда и творчества для личности, общества и государства.

Интеллектуальное воспитание – оказание помощи в развитии в себе способности мыслить рационально, эффективно проявлять свои интеллектуальные умения в окружающей жизни.

Здоровьесберегающее воспитание – демонстрация значимости физического и психического здоровья человека; воспитание понимания важности здоровья для будущего самоутверждения; обучение правилам безопасного поведения обучающихся на улице и дорогах.

Социокультурное и медиакультурное воспитание – формирование у обучающихся представлений о таких понятиях как «толерантность», «миролюбие», «гражданское согласие», «социальное партнерство», развитие опыта противостояния таким явлениям как «социальная агрессия», «межнациональная рознь», «экстремизм», «терроризм», «фанатизм» (например, на этнической, религиозной, спортивной, культурной или идейной почве).

Правовое воспитание и культура безопасности – формирования у обучающихся правовой культуры, представлений об основных правах и обязанностях, о принципах демократии, об уважении к правам человека и свободе личности, формирование электоральной культуры.

Воспитание семейных ценностей – формирование у обучающихся ценностных представлений об институте семьи, о семейных ценностях, традициях, культуре семейной жизни.

Формирование коммуникативной культуры – формирование у обучающихся дополнительных навыков коммуникации, включая межличностную коммуникацию, межкультурную коммуникацию.

Экологическое воспитание – воспитание у обучающихся любви к родному краю как к своей малой Родине.

Художественно-эстетическое воспитание – обогащение чувственного, эмоционально-ценностного, эстетического опыта обучающихся; развитие художественно-образного мышления, способностей к творчеству.

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
3.	Знакомство с детьми «Покажи, что ты умеешь»	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
4.	Флешмоб с родителями и детьми «Новый год в кроссовках»	Нравственное воспитание, трудовое воспитание	В рамках занятий	Октябрь-май
5.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
6.	Мастер-класс «Фитбол-гимнастика в школе и дома»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
7.	Фотоотчет «Я и фитнес»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
8.	Отчетные занятия по фитнес-аэробике для родителей.	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки».
3. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 № 597 «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики».
4. Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 "Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
5. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».
6. Указ Президента Российской Федерации от 8 мая 2024 г. № 314 «Об утверждении Основ государственной политики Российской Федерации в области исторического просвещения».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении осуществления образовательной деятельности общеобразовательным программам».
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении дополнительного образования детей до 2030 года».
10. Приказ Министерства образования от 26 июля 2022 года № 912/1 «Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области».

Для педагога дополнительного образования

1. Акбашев Т.Ф. – Первые шаги в «Педагогику жизни». Издательство ТОО «Вервия», г. Челябинск, 1995 г. – 89 с.
2. Батечко С.А., Бирюков В.С., Арийчук Е.К., Деревянко Н.А. – Двенадцать шагов к здоровью с «Тяньши». Серия «Медицина для вас». Ростов н / Д: Феникс, 2003. – 480 с.
3. Вавилова Е.Н. – Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2007. – 160 с.

4. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 Кн. для работников дошк. учреждений / Е.М. Белостоцкая, Т.Ф. Виноградова, Л.Я. Каневская, В.И. Теленч. Сост. В. И. Теленчи. – М.: Просвещение, 1987. – 143 с.

5. Давыдов, В. Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики: учебное пособие/В. Ю. Давыдов, Т. Г. Коваленко, Г. О. Краснова. Волгоград: изд-во ВолГУ, 2004. – 124 с.

6. Егорова Н.В. Образовательно-методический комплекс «Детский фитнес». – М., 2009.

7. Капилевич, Л. В. Общая и спортивная анатомия: учебное пособие / Л. В. Капилевич, К. В. Давлетьярова. – Томск: изд-во Томского политехнического университета, 2008. – 98 с.

8. Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Борисова М.М. Методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб.пособие для студ.высш.учеб.заведений.– М., 2008.

9. Козырева О.В. – Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата): Пособие для инструкторов лечеб. физкультуры, воспитателей и родителей / О.В. Козырева. – М.: Просвещение, 2003. – 112 с.

10. Красикова, И.С. Детский массаж. Массаж и гимнастика для детей от трех до семи лет / И. С. Красикова. - Спб.: Корона принт, 2003. - 336 с.
Микляева, Ю.В. Логопедический массаж и гимнастика. Работа над звукопроизношением / Ю.В. Микляева. - М.: Айрис — пресс, 2010. - 115 с.
Русские народные сказки: «Репка», «Колобок»

11. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. – Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2000. – 296 с.

12. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – М., 2002.

Для обучающихся и родителей:

1. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. – М.: Терра-спорт, 2001.

2. Лисицкая Т. С. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1982.

3. Лисицкая Т. С. Аэробика на все вкусы. – М.: Просвещение – Владос, 1994.

4. Пеганов Ю. А., Берзина Л. А. Позвоночник гибок – тело молодо. – М.: Советский спорт, 1991.

Интернет-ресурсы:

http://www.papy.ru/catalog_777_14603.html

<https://www.cheerleading.spb.ru/>

<https://knigabook.com/books/vse-o-moem-tele-50-vaznyh-sovetov-dlya-idealnogo-zdorovya-i-vneshnego-vida-59694>

<https://www.shkolazhizni.ru/sport/articles/49981/>

Календарный учебный план

№ п/п	Дата/месяц	Наименование раздела, темы	Общее кол-во часов	Форма работы	Форма контроля
		Раздел 1. Основы знаний			
1.1	сентябрь	«Азбука здоровья» «Азбука здоровья, мой организм», ТБ на уроках, гигиена спортивных занятий.		Опрос, игры наблюдения	Зачет
		Раздел 2. Общая физическая подготовка – 14 часов			
2.1	сентябрь	Понятие ОФП. Функции ОФП.	2	Работа в группах	Контроль, наблюдение
2.2	сентябрь	Строевые упражнения	2	Групповая	
2.3	сентябрь	Упражнения плечевого пояса для рук и пояса	2	Групповая	Контроль за правильностью выполнения
2.4	сентябрь	Упражнения для ног	2	индивидуальная	Контроль за правильностью выполнения
2.5	октябрь	Упражнения туловища для шеи	2	Работа в паре	Контроль за правильностью выполнения
2.6	октябрь	Упражнения для всех групп мышц	2	Работа в паре	Контроль за правильностью выполнения

2.7	октябрь	Подвижные игры и эстафеты	2	Групповая	Контроль за правильностью выполнения
3		Раздел 3. Классическая аэробика	8		
3.1	октябрь	Понятие аэробика и ее функции	1	индивидуальная	Контроль за правильностью выполнения
3.2	Ноябрь	Маршевые простые шаги, March, Basik step, Mambo	1	индивидуальная	Контроль за правильностью выполнения
3.3	ноябрь	Приставные простые шаги -simple – без смены ноги)	1	индивидуальная	Контроль за правильностью выполнения
3.4	ноябрь	Step touch, Knee up, Curl –	1	индивидуальная	Контроль за правильностью выполнения
3.5	декабрь	Маршевые шаги со сменой ноги March + Cha-cha-cha, March +lift	1	индивидуальная	Контроль за правильностью выполнения
3.6	декабрь	Музыкальные задания и игры	2	индивидуальная	Контроль за правильностью выполнения
4		Раздел 4. Фитбол- гимнастика	8	6	
4.1	декабрь	Понятие фитбол- гимнастики и ее функции	1	индивидуальная	Контроль за правильностью выполнения
4.2	декабрь	Игры- «Что я вижу», «Мой веселый звонкий мяч», «Что растет в огороде?»	2	групповая	Контроль за правильностью выполнения

4.3	декабрь	Обучение посадке иподдерживанию равновесия на мяче: ОРУ упражнения сидя на фитболе у твердой опоры, сидя на фитболе без опоры.	1	групповая	Контроль за правильностью выполнения
4.4	январь	Шаги классической аэробики сидя на мяче:Marh, Step touch, Knee up, Kick, Jack.	1	групповая	Контроль за правильностью выполнения
4.5	январь	обучение базовым положениям при выполнении упражнений в партере.	1	групповая	Контроль за правильностью выполнения
4.6	январь	Подвижные игры и упражнения: «Ловишка для смешариков», «Необычныйпаровоз», «Быстрая лягушка», «Автобус».	2	групповая	Контроль за правильностью выполнения
5		Раздел 5. Корригирующая гимнастика	6	9	
5.1	февраль	Влияние занятийкорригирующей гимнастики на организм.	2	Индивидуальная	Контроль за правильностью выполнения
5.2	февраль	Комплексы упражнений для мышц спины без предметов, с предметами(сидя, стоя, лежа наживоте и спине)	2	индивидуальная	Контроль за правильностью выполнения
5.3	Февраль	Комплексы упражнений дляукрепления мышц стопы. Игра «Сделай правильно»	2	индивидуальная	Контроль за правильностью выполнения
6		Раздел 6. Пальчиковая гимнастика	6	3	
6.1	февраль	Упражнения на работу мышц пальцев, на подвижность суставов, вращательныедвижения.	2	индивидуальная	Контроль за правильностью выполнения

6.2	март	Упражнения на работу мышц пальцев, на подвижность суставов, вращательные движения.	2	индивидуальная	Контроль за правильностью выполнения
6.3	март	Упражнения с пальчиками с речетативами, стихами, рассказами, сказками. Массаж пальцев.	2	индивидуальная	Контроль за правильностью выполнения
7		Раздел 7. Упражнения с мячами	6	4	
7.1	март	Упражнения для мелкой моторики рук	2	индивидуальная	Контроль за правильностью выполнения
7.2	март	Упражнения на крупные группы мышц с мячами	2	индивидуальная	Контроль за правильностью выполнения
7.3	апрель	Самомассаж стоп и ладоней мячом Игры- задания: «Удержи ежа за иголку», «Переправь ежа в лодочке», «Почувствуй иголки носочками и пяточкой».	2	индивидуальная	Контроль за правильностью выполнения
8		Раздел 8. Элементы йоги	9		
8.1	апрель	Пассивное расслабление после напряжения отдельных мышечных групп. Пассивное раскачивание расслабленной части тела. Потряхивание. Посегментное расслабление.	2	Групповая	Контроль за правильностью выполнения
8.2	апрель	Асаны йоги: В положении сидя, стоя на коленях: поза «Кренделек», «Льва», «Лотоса», «Бабочки», «Кошка»	3	Индивидуальная	Контроль за правильностью выполнения
8.3	апрель	В положении лежа: поза «Полумостик», поза «кобры», поза «Самолетик», «лежащая поза бабочки».	2	индивидуальная	Контроль за правильностью выполнения

8.4	апрель	Стоя: поза «цапли», поза «Слоника», поза «йога», поза «вулкан», «лягушки».	2	индивидуальная	Контроль за правильностью выполнения
9		Раздел 9. Дыхательная гимнастика	6	4	
9.1	май	Теория: органы дыхания, правила дыхания.	2	индивидуальная	Контроль за правильностью выполнения
9.2	май	Дыхательные упражнения адаптированные для детей: «Поворот», «Петух», «Насос», «Маятник», «Задувание свечи», «Ежик», «Дыхание», «Гуси летят», «Дровосек», «Паровозик», «Часики», «ушки».	4	групповая	Контроль за правильностью выполнения
10		Раздел 10. «Я+ мама»	2		
10.1	май	Совместные фитнес- занятия с родителями.	2	индивидуальная	Контроль за правильностью выполнения
11		Раздел 11. Итоговое занятие	3		
11.1	май	Открытое занятие для родителей	1	индивидуальная	Контроль за правильностью выполнения
11.2	май	Соревнования по фитнесу «Планета детства»	2	индивидуальная	
		Итого:	72		

Тема: «Азбука здоровья. Мое тело, мой организм».

Цели и задачи:

- дать детям представления о строении собственного тела, расширять представления о своем организме, о его строении;
- расширять знания дошкольников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания;
- воспитывать желание быть красивыми и здоровыми,
- повышать речевую активность.

Материалы: схема тела человека, схема строения тела человека с внутренними органами из энциклопедии для детей «Энциклопедия здоровья»; предметные картинки – продукты; наборы геометрического материала для составления лица человека.

Предварительная работа: рассматривание иллюстративного материала об организме человека, плакатов, схем; чтение энциклопедической литературы, загадывание загадок; беседы о строении тела, об организме, о пользе здорового питания; компьютерная презентация «Мой организм»

План:

- Организационный момент
- Игра - показ «тело человека»
- Игра «Найди на ощупь названную часть тела».
- Физпауза
- Игра «Лицо»
- Беседа о внутренних органах (сердце, легкие)
- Физ-пауза на развитие общих движений и положительного эмоционального настроения.
- Продолжение беседы о строении тела
- Беседа о витаминах
- Заключительная часть

Ход непосредственной образовательной деятельности:

1. Организационный момент

- Ребята, посмотрите друг на друга. Все вроде разные на вид, но есть у каждого – руки, и ноги, и рот, два уха, два глаза и нос. Но какими бы мы не были разными, все равно похожи своим телосложением. Ребята давайте вспомним еще раз, из каких частей состоит тело человека.

2. Игра-показ «Тело человека»

Быть у каждого должна

Очень "умной" голова.

Я верчу ей как умею

Голова сидит на шее.

Животик, спинка, грудь,
Их вместе всех зовут – туловище.
Съел еду я всю, и вот Мой наполнился живот.
На прогулке не забудь
Закрывать от ветра грудь.
Руки – чтоб, трудиться,
Воды из кружечки напиться.
На руке сидят мальчишки-
Очень дружные пальчики
Бегут по дорожке
Резвые ножки.

- Молодцы хорошо вы знаете строение тела человека. А можете ли вы на ощупь найти названную часть тела?

3. Игра «Найди на ощупь названную часть тела».

Дети становятся парами, одному ребенку из пары закрывают глаза, и он должен найти названную педагогом часть тела. Потом дети меняются местами.

- Хорошо и с этим заданием вы справились. А сейчас мы отдохнем и опять играть начнем.

4. Физ-пауза

Есть четыре помощника на службе у тебя,
Не замечая, их используешь шутя:
Глаза тебе даны, чтоб видеть,
А уши служат, чтобы слышать,
Язык во рту, чтоб вкус понять,
А носик – запах различать.

(Координация речи с движением)

И сейчас мы с вами сделаем настоящее личико.

5. Игра «Лицо»

Дети собирают с помощью наборов геометрических фигур лицо.

- Молодцы, ребята, красивые личики у вас получились. Садитесь и мы продолжим знакомиться с нашим организмом.

6. Беседа о внутренних органах (сердце, легкие).

- Знать строение нашего тела, значит знать самих себя. Чем больше вы узнаете о себе, тем лучше. Вы знаете, что внутри тела находятся органы, которые помогают человеку расти и развиваться. Ребята, положите руку на грудную клетку, как я. Давайте тихонечко посидим и прислушаемся к себе. Чувствуете, как внутри что-то стучит?

- Что же это такое? (это сердце)

- Правильно. (Показать на схеме). Сердце человека размером чуть больше его кулака. Сожмите свой кулачок, и мы увидим, у кого какое сердце. Ребята, знаете, как работает сердце? Оно работает и днем, и ночью без отдыха. Оно как насос перегоняет кровь по всему организму. А теперь

замрем и прислушаемся к своему организму. Что еще вы чувствуете и слышите. (Мы слышим свое дыхание.)

- У человека есть еще один важный орган, который, как и сердце работает без перерыва. Это легкие у человека их два. (Показывает на схеме). Может ли человек прожить без дыхания? Давайте попробуем, на несколько секунд задержать дыхание. Не получается. Значит, человек не может жить без дыхания.

7. Физпауза на развитие общих движений и положительного эмоционального настроения.

Живут мальчики – веселые пальчики.

Озорные ножки ходят по дорожке.

Шея крутит головою,

Повторяйте все за мною.

Вправо, влево оборотик,

Покажите мне животик.

Наше тело подтянулось

И вперед слегка нагнулось.

Как березонька стройна

Стала ровною спина.

А теперь все подтянулись

И друг другу улыбнулись.

8. Продолжение беседы о строении тела.

Чтобы организм человека хорошо работал, все должны питаться. Каждый день человек употребляет пищу. Из тарелки пища попадает в ложку и отправляется в рот. Отсюда и начинается удивительное путешествие пищи. Во рту есть зубы. Они измельчают и перетирают пищу на мелкие кусочки. Слюна смачивает пищу, чтобы она легче прошла свой дальнейший путь, по пищеводу в желудок. Вот так выглядит желудок. (Показывает на схеме орган – желудок). В желудке пища переваривается и превращается в питательные вещества, полезные нашему телу. Из желудка пища попадает в кишечник. Есть в нашем организме еще много органов и один из них это почки (на схеме показывает орган – почки). У человека две почки. Почки очищают кровь.

Теперь вы видите, что человеческий организм очень сложный и все в нем взаимосвязано.

9. Беседа о витаминах

- Чтобы человек был здоров, рос и развивался, ему нужны витамины.

Витамины очень важны для здоровья. Их очень много, но самые главные – это витамины А, В, С, Д.

- Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок черничный пьет.

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам,
И не только по утрам.
От простуды и ангины
Помогают Фитнес без границы,
Ну а лучше съесть лимон
Хоть и очень кислый он.
Никогда не унываю
И улыбка на лице
Потому что принимаю
Витамины А, В, С, Д.

- Давайте повторим, что надо кушать, чтобы наш организм всегда получал витамины? (Фитнес без границы и лимоны, кашу, хлеб, морковку и овощи, фрукты).

10.Заключительная часть.

Ребята, теперь мы не только знаем о строении нашего тела, но знаем и о том, как правильно необходимо питаться. Но чтобы вы стали здоровыми, сильными и крепкими, мы с вами будем все лето закаляться, загорать и не забывать улыбаться, чтобы у нас всегда было хорошее настроение!

Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки «Качалочка»

Цели: улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей.

На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине.

Давайте мы тоже попробуем так покачаться!

И.п.: лечь на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижать колени к груди и обхватить колени руками. Покачаться на спине вправо, влево. Пауза. Повторить 3 раза.

«Цапля»

Цели: улучшение функции вестибулярного, укрепление опорно-двигательного аппаратов.

Когда цапля ночью спит, На одной ноге стоит.

Не хотите ли узнать:

Трудно ль цапле так стоять?

А для этого нам дружно Сделать позу эту нужно.

И.п.: стоя на правой ноге, согнуть левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и постоять так немножко. Затем на левой ноге. Повторить 3—4 раза. (2-й вариант: ногу, согнутую в колене, поднять вперед, вверх, под углом.) Очень трудно так стоять,

Ножку на пол не спускать, И не падать, не качаться, За соседа не держаться.

«Морская звезда»

Цели: формирование правильной осанки, улучшение координации движений.

И.п.: лежа на животе, поднять руки и ноги в стороны. Вы — морская звезда! Покачайтесь на волнах.

«Покачай малышку»

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса.

И.п.: сидя, поднять к груди стопу ноги, обнять ее руками. Укачивать «малышку», касаясь лбом колена и стопы ноги.

«Танец медвежат»

Цели: укрепление мышц нижних конечностей и мышечного корсета позвоночника.

Представьте себе, что вы маленькие медвежата, и решили потанцевать.

И.п. — *о.с.:* положить руки на пояс, выполнять полуприседания. Темп средний.

«Птица»

Цели: развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах, укрепление мышечного корсета позвоночника.

И.п.: лежа на животе, поднять руки вверх, в стороны, прогнуться. Махать руками, как птица крыльями. Мы полетели. Лечь на живот, опустить руки.

Пауза, отдых. Затем продолжить «полет». Повторить 2—3 раза.

«Маленький мостик»

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, связочно-мышечного аппарата ног и рук. Шли ежата по лесу. Перед ними ручей. Как им перебраться через него? Давайте поможем им: построим мостики через ручей.

И.п.: лечь на спину, не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнять туловище. Ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживать спину. Держите, держите спину, пока ежата не перебегут на другой берег. Вот ежата и перебрались, а мы отдохнем. Повторить 3 раза.

«Колобок»

Цели: улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление мышц позвоночника, верхних и нижних конечностей.

Что за странный колобок На окошке появился?

Полежал чуток,

Взял и развалился.

И.п.: лечь на спину, а затем сесть, обнимая руками колени. Убрать голову в колени. Прижать колени к плечам и посмотреть на свои ступни ног.

Вот вы все и колобки!

Раз, два, три, четыре, пять — Развалились все опять.

Вытянуть ноги и лечь на спину.

«Ножницы»

Цели: укрепление мышц нижних конечностей, участвующих в формировании свода стопы.

Давайте представим, что наши ножки — ножницы.

И.п.: лежа на спине, поднимать поочередно прямые ноги вверх-вниз.

Чтобы «ножницы» хорошо резали, ноги должны быть прямые. Лечь на живот, отдохнуть. Повторить 3 раза. (Второй вариант: и.п. — лежа на спине.)

«Лягушата»

Цели: формирование правильной осанки, укрепление мышц нижних конечностей и мышц, участвующих в формировании свода стопы.

Вот лягушки по дорожке

Скачут, вытянувши ножки. Ква-ква-ква!

Скачут, вытянувши ножки!

И.п.: встать на четвереньки, присесть, пальцами рук касаться пола.

Колени развести, руки между коленями. Подпрыгнуть вверх и вернуться в и.п. (Второй вариант: с продвижением вперед).

Средь деревьев, на болотце, Есть свой дом у лягушат.

Вот лягушки по дорожке

Скачут, вытянувши ножки. Ква-ква-ква, ква-ква-ква,

Скачут, не жалея ножки.

Игра "Сделай правильно"

Дети свободно располагаются на площадке. По команде воспитателя дети бегают, танцуют, прыгают или ходят с различным положением стоп или на четвереньках и др., обязательно под музыкальное сопровождение. Выключается музыка и воспитатель называет детям положение, которое они должны принять. Воспитатель отмечает детей, которые допустили ошибки, и поправляет их.

Название положений, которые дети принимают по команде воспитателя: "Оловянный солдатик" (основная стойка); "Осанка" (правильная осанка); "Фигуристка" (стоя на правой ноге, левую отвести назад, согнуть в колене, удерживая руками стопу, локти выпрямить, прогнуться); "Лечь" (лежа на спине, руки за головой, туловище должно лежать ровно); "Чипполино" (присед, спина прямая, руки вверх); "Носочки" (стойка на носочках, руки на поясе, локти отвести назад); "Загораем" (лежа на животе, руки под подбородком, ноги сгибаем и разгибаем в коленях).

Комплекс упражнений направленных на укрепление мышц стопы:

«Танцующий верблюд»

И.п. – стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной. Ходьба на месте с поочередным подниманием пятки (носки от пола не отрывать).

"Страус"

И.п. - ноги врозь.

1 Правая нога на пятку, руки назад, наклон туловищем вперед. 2 И.п. Тоже с другой ноги 8-16 раз. Темп средний. 4 и.п.

«Забавный медвежонок»

И.п. – стоя на наружных краях стоп, руки на поясе. Ходьба на месте на наружных краях стоп. Тоже с продвижением вперед – назад, вправо – влево. То же, кружась на месте вправо и влево.

«Смеющийся сурок»

И.п. – стоя, ноги вместе, руки перед грудью локтями вниз, кисти направлены пальцами вниз. 1-2 полуприсед на носках, улыбнуться; 3-4 и.п.

«Поскоки»

И.п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе 1-16 подскоки на носках (пятки вместе).

«Перекаты» с пятки на носок.

 <p><i>Ходите как великан</i></p>	 <p><i>Ходите как карлик</i></p>	 <p><i>Ходите как медведь</i></p>
 <p>Стоя на двух или на одной ноге, крепко возьмитесь для поддержки за что-нибудь рукой. После этого поднимитесь на пальцы и опуститесь на пятки. Следите за тем, чтобы у вас не получилось прыжка! Колени все время выпрямлены.</p>	 <p><i>Танец на канате.</i> Начертите на полу мелом линию и попробуйте по ней пройти, удержав равновесие: разведите руки в сторону и делайте вид, что танцуете на проволоке. Поставьте одну ступню вплотную перед другой, колени сгибать нельзя.</p>	 <p><i>Вяжите ногами</i></p>  <p>Из положения стоя сядьте по-турецки</p>
 <p>Сожмите пальцы ног в «Кулак» Сядьте на пол или на табурет, сильно прижмите пальцы ног к подошве, а затем снова их с силой распрямите (подобное упражнение хорошо и для кистей рук).</p>	 <p>Катайте мячик. Сядьте на пол или на табуретку и поставьте ступню на теннисный мячик. Затем начните катать мячик то к носку, то к пятке. Это очень хороший массаж для ног! Ноги время от времени надо менять---</p>	 <p>Сядьте на табуретку и вытяните ноги, поставьте ступню правой ноги чуть повыше икры левой ноги и начинайте сильно массировать ее. Массируйте поочередно то одну, то другую ногу.</p>
 <p><i>Вертите палку</i></p>	 <p><i>Взберитесь на палку</i></p>	



ХОДИТЕ С МЯЧОМ

Возьмите теннисный мяч, сильно зажмите его между ступнями. После этого начинайте ходить на внешней стороне ступней.



ВОСХОЖДЕНИЕ ПО ДОСКЕ

Без помощи рук поднимитесь или опуститесь по наклонной доске. Идти надо выпрямившись, мелкими шажками. Затем поставьте доску еще круче и начните восхождение. Попробуйте подняться вперед спиной.



ПРОГУЛКА С ШАРИКАМИ

Пальцами ног удерживайте по шарик. Затем сильно сожмите пальцы и переместитесь на внешней стороне ступни вперед. Потом попробуйте удержать два шарика или больше. Вот так с ним и гуляйте.



ИГРАЙТЕ В МЯЧ НОГАМИ



СКАТАЙТЕ ЧУЛОК

Сядьте на пол или табурет и расстелите перед собой чулок (или Плоток). Выдвиньте вперед одну ногу, распрямите пальцы, ухватите ими чулок и подверните часть его под ступню. Затем снова распрямите пальцы и подберите новую часть чулка. И так повторяйте до тех пор, пока чулок не исчезнет под ступней полностью. Сначала делайте это упражнением одной ногой, потом второй, а под конец двумя ногами одновременно.



Сядьте на скамью и упритесь пальцами ног об пол. Начните разминку с маленьких шажков. Идите вперед до тех пор, пока ступни не коснутся пола, затем вернитесь назад, как балерина на пуантах.



ИГРА В ШАРИКИ И КОЛЬЦА

Сядьте на пол, разложите перед собой в линию десять колец. Перед кольцами положите по шарик. Опустите шарик в кольца поочередно: пять пальцами правой ноги, пять — левой. Затем выньте шарик руками и положите их перед кольцами. Потом возьмите кольца и опустите их на шарик. А кто половчее, шарик из колец может вынуть не руками, а пальцами ног.



ДВИГАЙТЕ СТУПНЕЙ

Сядьте на стул или на пол. «Познакомьте» друг друга — пятку и пальцы правой ноги. Пальцы остаются на месте, а пятку продвигайте вперед по направлению к пальцам. Пальцы отодвигаются. Снова приблизьте пятку — и пальцы снова уберутся. В результате ступня начнет двигаться волнообразно. Теперь выполните упражнение в обратную сторону — отодвиньте пальцы, но на этот раз останется одна пятка.

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ

«Если бы ноги стали руками» (подготовительная группа)
Данная игра проводится под текстовое сопровождение педагога:

Собрались ребята на нашем дворе
И стали придумывать: что, как и где
Надо исправить, перевернуть,
Чтоб веселее было чуть-чуть.
— Что б мы, ребята, делали с вами,
Если бы ноги были руками? —
Вдруг неожиданно Мишка сказал,
Ну, а Сережка его поддержал:
— Разве со скукой не справиться нам,
Если придумаем дело ногам?!

Саня взял «спицы» и начал «вязать»,



Димка ногами — «грибы собирать»,



Я на руках по песочку шагать,



Яша — ногами игрушку катать,



Мишка, улегшись у самых дверей,
Стал дирижировать «Марш глухарей».



Ваня ногою рисует портрет,



Леня же пишет отличный сонет,



Юра ногою до Солнца достал,



Ласково, нежно его приласкал.
Словно с мячом, поиграл он немножко
И отпустил, пусть бежит по дорожке.
Ну, а теперь, словно сказочный веер,
Тучки по небу ногами развеял.



«Ножницы» выдумал мудрый Андрей,
Из тучек нарезал он сто кораблей.



Как это здорово — думайте сами
И предложите рукам стать ногами!

Пальчиковые игры
Пальчиковая игра «Наш малыш»



Малыши любого возраста будут рады, если Вы проиграете с ними несколько раз такую игру.

Возраст: от 2 до пяти лет. Что развиваем:

речь, мелкую моторику рук. Как играть в эту игру:

смотрите фото-инструкцию (на ней каждый кадр имеет надпись, из которой понятно, какими словами сопровождаются те или иные движения. Вместо слов «Этот пальчик – наш малыш» можно проговаривать «Этот пальчик

– Катенька» (подставляем имя ребенка).

Исходное положение: пальчики одной руки согнуты в кулачок.

Действия: Вы по очереди разгибаете согнутые пальцы. Начинать следует с большого пальчика.

Советы:

Приведенное упражнение следует выполнять в достаточно медленном темпе. Показ игры нужно повторить несколько раз (от трех до пяти). Указания малышу нужно делать спокойно, доброжелательно и четко.

Кажется, любой взрослый может вспомнить эту игру: в детстве мы не могли смириться с тем, что самый маленький, слабенький и худенький пальчик

– мизинец остался без каши. Предложите своему малышу эту игру.

Возраст: от 2 до 5 лет.

Развиваем в этой пальчиковой игре: речь, тонкую моторику рук. Исходное положение: Рука раскрыта, пальчики чуть-чуть расставлены.

Указательным пальцем одной руки прочертите по ладошке несколько раз круги (на первые две строчки потешки).

Как играть:

Поочередно загибайте пальчики (дотрагиваясь до них указательным пальцем другой руки). Когда доберетесь до мизинца, ухватите его за кончик и покачайте легко из стороны в сторону.

Советы:

Если малышу не удастся выполнить все действия, поиграйте с его ладошкой сами. Повторите игру несколько раз.

Пальчиковая игра «Пальчики»

Дети очень часто наделяют собственные пальчики характером и судьбой. Ведь характеры так легко считываются! Большой палец – толстый, важный и не желает знаться с остальными. Мизинчик – самый любимый пальчик малышей, поскольку они ассоциируют его с собой. Предложите ребенку легкую игру, которая поможет вообразить, что кулачок – это «домик», а пальчики – живые и ходят на прогулку.

Возраст: от 2 до 5 лет.

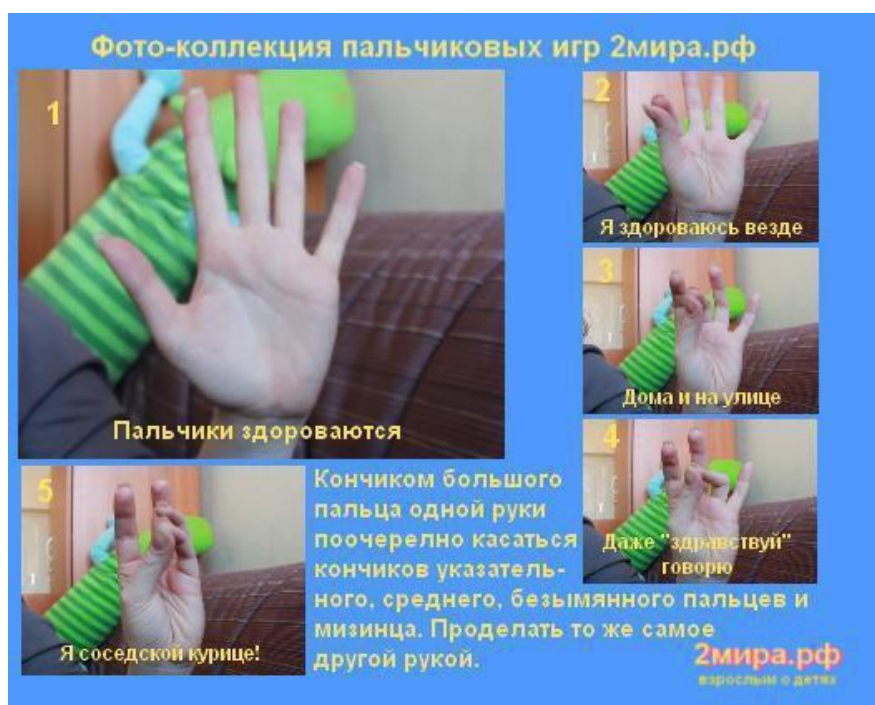
Развиваем в этой пальчиковой игре: речь, мелкую моторику рук, воображение ребенка.

Исходное положение: Пальчики сжаты в кулачок. Как играть:

Поочередно разгибайте пальчики, начиная с самого маленького – мизинца. А на словах «в домик спрятались» начните их загибать в том же порядке.

Советы: Эту игру можно с успехом использовать даже с самыми маленькими ребятами.

Пальчиковая игра «Пальчики здороваются»



Данная игра полезна не только для тренировки мелкой моторики рук малыша, но и для воспитания вежливости.

Возраст: от 2 до 5 лет.

Развиваем в этой пальчиковой игре: речь, мелкую моторику рук, воображение ребенка и вежливость.

Исходное положение: Ладонка раскрыта.

Как играть:

Поочередно дотрагивайтесь кончиком большого пальца до кончиков остальных пальчиков, как показано на фотографиях.

Советы: Как можно более четко проговаривайте слова этой игры. Привычное для взрослых слово «здравствуй» кажется очень сложным для малышей!

Тучка солнце повстречала,

Поочерёдное сжимание в кулак («тучка») и разжимание (пальчики растопырены – «солнышко») ладоней обеих рук.

Погостить его позвала.

«Приглашающий» жест пр.рукой. Показать ладошку лев.руки (пальчики растопырены «солнышко»)

«Нет!» - ей солнышко в ответ.

Погрозить ук пальцем пр.руки. Тучка закрывает свет.

Соединить кулачок пр. руки («тучка») с ладошкой лев.руки (пальчики растопырены – «солнышко»).

Плывёт кораблик по волнам.

Волнообразные движения кистями обеих рук вперёд от себя.

Дельфины слева, справа там.

Волнообразные движения лев.кистью, затем пр. кистью перед собой.

Волна кораблик догоняет

Лёгкие движения кистями от себя.

И ветер с парусом играет.

Помахать обеими руками влево-вправо над головой.

Ёжик



По тропинке, по дорожке

«Рисуем» соединёнными ладонями обеих рук на столе тропинку.

Разъединяем ладони - рисуем дорожку.

Топают к нам чьи-то ножки. *«Пошлёпать» ладошками по столу.*

Это ёж – колючий бок,

Движения вправо-влево соединёнными ладонями (пальчики растопырить). По грибам большой знаток!



Указательным и большим пальцами пр.руки «нанизываем грибочки» на пальчики лев.руки.

Паучки

Паучки ползут по стенке.

«Перебирающие» движения пальчиками обеих рук снизу-вверх перед собой.

Вот так сгибаются коленки.

Быстро слегка сжимать пальчики обеих рук.

Паутину наплетут,

Круговые «наматывающие» движения кулачками обеих рук.

В неё мухи попадут.

Попеременные соединительные движения обеими руками: кулак («муха») – ладонь (паль-чики растопырить «паутина»).

Рыбки

Рыбки в салочки играют. И друг друга догоняют.

Поочерёдные «волнообразные» движения правой и левой рукой перед собой.

Осьминог плывёт, пылит. Рыбки все за камень – шмыг.

Колебательные движения кистями перед собой (пальчики растопырены).

Соединить ладони перед собой.



Капли

Тучка по небу летала,

Движения руками над головой влево-вправо. Ну и капли потеряла.

«Волнообразные» движения ладонями сверху-вниз.

Значит, дождь пойдёт - мы знаем.

«Побарабанить» пальчиками по столу.

Все под зонтиком гуляем.

Ладони соединить над головой («зонтик»).

Повороты головой влево-вправо.



Уточки

Утки в озере ныряют,
«Волнообразные» движения кистями обеих рук вперёд от себя.
Ряску клювом подбирают.
Быстро сжимать «в щепотку» пальчики на обеих руках
А потом на бережок,
Положить ладони на стол.
Друг за другом шлёп, да шлёп.
«Пошлёпать» ладонями обеих рук по столу.



Массаж пальцев «Точилка»

сжав одну руку в кулачок, вставляем в него поочередно по одному пальцу другой руки и покручиваем влево-вправокаждый пальчик по 2 раза.

Мы точили карандаш, Мы вертели карандаш. Мы точилку раскрутили, Острый кончик получили.**Массаж пальцев**

«Этот пальчик» массируют поочередно пальчики, начиная с мизинца.

Этот пальчик в лес пошел, Этот пальчик гриб нашел, Этот пальчик чистить стал, Этот пальчик жарить стал, Этот пальчик все съел, Оттого и потолстел.

Массаж пальцев «Воробьи»

Пять воробьев на заборе сидели, *показывают пять пальцев левой руки* Один улетел, а другие запели, *массируют и загибают большой палец* И пели, пока не сморила усталость.*загибают указательный палец* Один улетел, а трое осталось, *массируют средний палец*

Сидели втроем и немного скучали.*загибают средний палец* Один улетел, а двое остались, *массируют безымянный палец* Сидели вдвоем, и снова скучали.*загибают его*

Один улетел, и остался один, *массируют мизинец*

Один посидел, да и взял, улетел.*все пальцы сжимают в кулак*

Методика выполнения асан йоги.

В положении сидя, стоя на коленях:

«*Поза кренделек*». И.П.: сидя ровно, скрестив ноги. Одну руку положить на противоположное колено. Другую руку вытянуть за собой и глубоко вдохнуть. Затем поменять руки.

«*Поза льва*». И.П.: стоя на коленях, опустить грудь на бедра. Вдохнуть и выдохнуть. Подать тело вперед и зарычать как лев.

«*Поза лотоса*» И.П.: сидя скрестив ноги, спина прямая. Положить руки на колени ладонками вверх. Дыхание свободное.

«*Поза устрица*». И.П.: сидя прямо подошвы ног сведены вместе. Положить руки под колени, локтями коснуться пола. Вдохнуть выдохнуть. Медленно коснуться ступней головы.

«*Поза бабочки*». Сидя на полу, согнуть ноги в коленях и соединив подошвы и пятки вместе, постараться максимально подтянуть стопы к паху, держать спину ровно. Обхватить ноги (колени) руками и давить их к полу. Время от времени можно немного попружинить, словно бабочка машет крыльями. Стараться максимально прижать колени (бедра) к полу, при этом не разъединяя стопы и не сгибая спину. Не прогибать спину назад, не поднимать плечи к ушам.

«*Поза доброй кошки*». И.П.: стоя на четвереньках, упор на ладони и колени. Одновременно поднимать голову и копчик, прогнуть спину. Дыхание спокойное, произвольное. Вернуться в исходное положение.

Это упражнение хорошо укрепляет мышцы живота и позвоночник.

«*Поза сердитой кошки*». И.П.: стоя на четвереньках, упор на ладони и колени. Опустить голову, выгнув спину дугой вверх, как бы втягивая живот. Дыхание произвольное. Вернуться в исходное положение. Это упражнение развивает гибкость.

В положении лежа:

«*Поза полумостика*». И.П.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища, ладонями к полу. Медленно поднимать таз вверх. Затем плавно опуститься на спину. Расслабиться и немного отдохнуть. Это упражнение способствует исправлению осанки, укрепляет мышцы живота.

«*Поза кобры*». И.П.: лежа на животе, ноги вместе, носки вытянуты, руки согнуты в локтях, ладони упираются в пол. Плавно выпрямлять руки. Постепенно поднимать голову, подбородок, плечи, грудь. Затем медленно опускаться в исходное положение и расслабляться.

Улучшается работа внутренних органов, и увеличивается гибкость.

«*Поза самолетик*». И.П.: лежа на животе, руки вдоль туловища. Поднимать грудь, руки и ноги. Дышат глубоко.

«*Лежачая поза бабочки*». И.П.: лежа на полу, под спиной свернутый рулоном коврик. Ноги согнуть в коленях, стопы соединить и подтянуть к паху, руки раскинуть в стороны ладонками вверх. Дыхание медленное и глубокое. Эта поза раскрывает грудь, а легкие и сердце получают больше кислорода. Организм успокаивается и расслабляется после тренировки.

В положении стоя:

«*Поза цапли*». И.П.: стоя прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Медленно наклоняться в низ, не сгибая ноги в коленях. Постараться голову прижать к коленям, обхватив ноги руками. Если наклон сразу не получается, то можно просто коснуться руками пола. Вернитесь в исходное положение. Дыхание произвольное.

Это упражнение хорошо укрепляет мышцы бедра, позвоночник и улучшает пищеварение.

«*Поза слоника*». И.П.: стоя ровно, руки вдоль туловища. Нагнуться вперед и сомкнуть руки. Покачивать руками в стороны (будто слоник хоботом).

«*Поза йога*». И.П.: стоя прямо, вся ступня на полу. Медленно поднимать руки над головой, чтобы тело образовало букву Г. Глубоко дышать.

«*Поза вулкан*». И.П.: стоя прямо, ноги слегка разведены. Сложить ладонки на уровне груди. На выдохе вытолкнуть руки вверх. Развести руки в стороны и вернуться в центр.

«*Поза лягушки*». Медленное приседание. Колени развести в стороны, не отрывая пятки от пола. Дыхание произвольное. Вернуться в исходное положение.

Упражнение укрепляет коленные суставы, а также улучшает работу пищеварительной системы.

В каждой позе нужно задержаться на 3–4 вдоха-выдоха.

Йога для детей: упражнения в картинках

Кренделек



Слоник



Самолетик



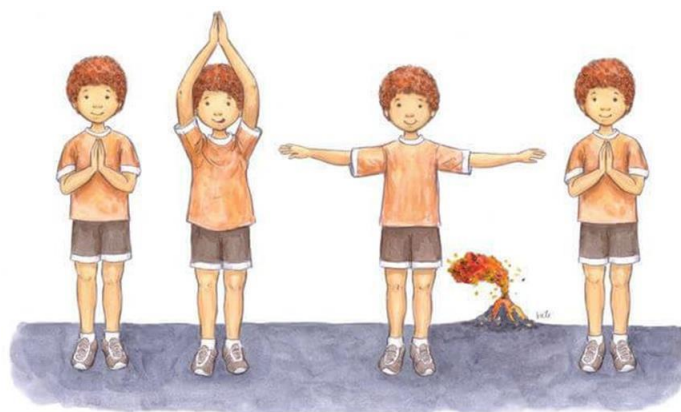
Йога



Устрица



Вулкан



Лежачая поза бабочки



Комплекс парных физических упражнений взрослого с ребенком.

3-я серия: оба партнера, держась за руки, лицом друг к другу в прыжке выдвигают попеременно вперед, то левую, то правую ногу.

Активизируется внимание, сосредоточение, умение согласовывать свои действия с действиями партнера.

Развиваются сила, ловкость, координация движений, тренируются мышцы ног, рук, туловища.

Игра «Ехали, ехали с орехами...»

Ребенок сидит на коленях у взрослого лицом к нему. Взрослый слегка подкидывает его коленями, приговаривая: «Ехали, ехали, ехали с орехами, в ямку бух!»

Это игра возвращает некоторых детей, возможно, в раннее детство и, это вызывает определенную эмоциональную реакцию. Для других детей это новые ощущения, которые важные для него. Не только детей раннего возраста, но и дошкольники испытывают восторг от этой игры: они улыбаются, смеются, визжат. Им нравятся контрастные состояния и падения.

Развиваются эмоциональная сфера, мышечная чувствительность, внимание, умение преодолевать страх.

Развивается вестибулярный аппарат.

Игра « Угадай, что я нарисовал».

Оба партнера, удобно расположившись, поочередно пальчиком рисуют на различных частях тела друг друга либо геометрические фигуры, буквы, цифры...

Цель угадать, что нарисовал партнер. В случае успешности партнеры меняются.

Дети углубляются свои знания о различных частях своего тела, делают открытия, что оказывается можно нарисовать на любом месте тела, но для того чтобы угадать, необходимо прислушиваться к своему телу.

Активизируется кожная чувствительность, внимание, сосредоточение, эмоции (радость от успешности).

„Ежик”

Ежик добрый, не колючий,
Посмотри вокруг получше.

И.П. - основная стойка.

- 1- поворот головы вправо - короткий шумный вдох носом.
- 2- поворот головы влево - выдох через полуоткрытый рот.

7 раз



„Петух”

Крыльями взмахнул петух,
Всех нас разбудил он вдруг.

И.п. - встать прямо, ноги врозь, руки опустить

- 1-поднять руки в стороны (вдох)
- 2-хлопнуть руками по бедрам
«ку-ку-ре-ку(выдох)

5 раз



„Поворот”

Вправо, влево повернемся
И друг другу улыбнемся.

И.п. - основная стойка.

- 1-сделать вдох,
- 2-на выдохе повернуться -одна рука за спину, другая вперед,
- 3-вернуться в И.п.

7 раз

