

Муниципальное казенное учреждение  
дополнительного образования  
«Одоевский Дом детского творчества»

Обсуждена и одобрена на заседании  
педагогического совета  
МКУДО «ОДДТ»  
протокол от 30.08.2022 г. № 1



Утверждаю  
Директор МКУДО «ОДДТ»  
Л.Ю. Мотунова  
Приказ от 30.08.2022 г. № 23

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Детский фитнес»

Направленность: физкультурно-спортивная  
Срок реализации: 1 год  
Уровень реализации: дошкольное образование  
Возраст: 5,5- 7 лет

подготовила:  
Сороколетова Ольга Ахметзяновна,  
педагог дополнительного образования

Одоев 2022 г.

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*«Хочешь быть здоровым – бегай!  
Хочешь быть красивым – бегай!  
Хочешь быть умным – бегай!»*  
Древнегреческие мудрецы

Дополнительная общеразвивающая программа «Детский фитнес» разработана с учетом Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО) (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»), на основе примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. - М. Мозаика - Синтез, 2014г и с использованием программы Сулим Е.В. «Детский фитнес», а также элементы авторской дополнительной образовательной программы по «Фитнес аэробике», составленной на основе Интернет источника «Методика организации и проведения занятий фитнесом в детском саду» (курс провела С.Т. Лисицкая, мастер спорта по художественной гимнастике, к.б.н., профессор РГУФКСиТ). Программа модифицирована педагогом дополнительного образования с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

В 2022 году программа была доработана и приведена в соответствии с «Требованиями к содержанию и оформлению дополнительных образовательных программ дополнительного образования детей» утвержденных на заседании Научно-методического совета по дополнительному образованию детей Министерства образования РФ от 03.06.2003 года.

## 1.1. Новизна программы.

Новизна программы заключается в том, что она включает новое направление в здоровье-сберегающей технологии, танцевальная аэробика, освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

Фитнес (английское слово fitness, от глагола «tofit» соответствовать, быть в хорошей форме) появился в нашей стране в 90-е гг. XX в. Это деятельность, направленная на повышения уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни.

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. Ребенок дошкольного 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 фитбол-аэробике, о стретчинге, обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры в процессе сотрудничества педагога и ребенка.

Современная физкультурно-оздоровительная работа – это постоянное движение вперед, пополнение арсенала используемых средств и методов тренировки. Основным средством, как и раньше, являются физические упражнения, вспомогательными – различные приспособления, которые помогают разнообразить эти упражнения и сделать их более интересными и занимательными.

Чем раньше ребенок ощутит радость от физических нагрузок, тем лучше. Ведь если дети младшего возраста регулярные занятия спортом воспримут, как само собой разумеющееся, то в дальнейшем ребенок сам будет испытывать потребность в занятиях, связанных с физическими нагрузками. Кроме того, фитнес – отличный способ выплеснуть неуемную детскую энергию.

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.

## **1.2. Актуальность программы**

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, снижению умственной и физической активности.

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость

организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики — ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, пилатес, суставная и дыхательная гимнастики, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайская гимнастика, йога и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

Научным исследованиям в области фитнеса в последнее время стало придаваться большее значение, некоторые аспекты можно встретить в работах отечественных и зарубежных авторов. В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Поэтому задача каждого неравнодушного педагога и родителя – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья. И главную роль в его решении должны играть дошкольные образовательные организации дополнительного образования детей. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

### **1.3. Педагогическая целесообразность программы**

Педагогической целесообразностью программы *является* то что, 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 управлять своим телом.

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. На занятии предлагается игра-сказка, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой форме физические упражнения. С подражания образу

малыши познают технику спортивных и танцевальных движений и игр, развивают творческую и двигательную деятельность и память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание и т.д. Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движения, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника. Это позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывает глубокое оздоровительное действие на весь организм. Далее постепенно добавляются элементы фитбол-гимнастики.

#### **1.4. Практическая значимость программы**

Практическая значимость программы 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.

Программа «Детский фитнес» основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевальных упражнений, что делает занятия привлекательными. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

#### **1.5. Формы организации процесса**

##### ***Участники реализации программы:***

- ✓ Программа предназначена для дошкольников 5-7 лет;
- ✓ Родители (законные представители) детей;
- ✓ Педагоги дополнительного образования детей.

##### ***Объем и срок освоения программы:***

- ✓ Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы – 36 часов (сентябрь – май)

### ***Режим занятий:***

- ✓ Периодичность занятий - 1 раз в неделю.
- ✓ Продолжительность занятия – 20 - 30 минут

### ***Форма занятий:***

- ✓ групповая,
- ✓ оптимальная численность по 8-10 обучающихся в группе, с возможностью добора детей в группу на место выбывших обучающихся

### ***Формы обучения:***

- ✓ очная форма обучения
- ✓ специально организованная образовательная деятельность;

### ***Формы работы:***

- ✓ Познавательная беседа;
- ✓ Объяснение;
- ✓ Наглядно-демонстрационный показ;
- ✓ Игровые приёмы и упражнения;
- ✓ Комплекс занятий по основным видам движений
- ✓ Коррекционно-оздоровительные занятия
- ✓ Разные виды детского фитнеса
- ✓ Просмотр видеоматериала;
- ✓ Рассматривание иллюстраций.

## **1.6. Показатели эффективности освоения программы**

Эффективность программы заключается в том, что дети узнают о назначении отдельных упражнений игрового стретчинга, фитбол-гимнастики. Возникает желание двигаться, танцевать под музыку, передавать в движениях, пластике характер музыки, игровой образ. Умеют выполнять простейшие двигательные задания творческие игры, специальные задания, используют разнообразные движения в импровизации под музыку. Дети выразительно, свободно, самостоятельно двигаются под музыку. Умеют точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности. Занимающиеся дети могут хорошо ориентироваться в зале при проведении подвижных игр. Выразительно исполняют движения под музыку, могут передать свой опыт младшим детям, организовать игровое общение с другими детьми. Они способны к импровизации, с использованием оригинальных и разнообразных движений.

## **1.7. Возрастная характеристика дошкольников 5-7 лет.**

Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвиж-

ными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми. Уделяя внимание развитию детской самостоятельности, руководитель широко использует приемы индивидуального подхода, следуя правилу: не делать за ребенка то, что он в состоянии сделать самостоятельно. Но при этом он исходит из реального уровня умений, которые могут значительно различаться у разных детей. Поэтому, если для одних детей будет достаточно простого напоминания о нужном действии, совета, то для других необходим показ или совместное действие с ребенком — в этом проявляется одна из особенностей детей. *Примечательной особенностью детей является фантазирование*, нередко они путают вымысел и реальность. Яркость фантазий расширяет рамки умственных возможностей детей и используется руководителем для обогащения детского игрового опыта: придумывания в игре фантастических образов животных, людей, сказочных путешествий.

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения. *Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса*: за год ребенок может вырасти на 7—10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Необходимо уделять особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним. *Происходят большие изменения высшей нервной деятельности*. В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы — возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, психически становится более вынослив, что связано и с возрастающей физической выносливостью.

**На седьмом году жизни** происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

*Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр. Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме руководитель обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях.*

## **2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

### **2.1. Цель программы:**

- содействовать всестороннему развитию физических и духовных сил дошкольников, способствовать укреплению здоровья ребенка, с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей, развитию пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости.

### **2.2. Задачи программы:**

#### 2.2.1. Обучающие:

- ✓ Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия);
- ✓ Развивать умение ориентироваться в пространстве;
- ✓ Формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящности танцевальных движений, формировать правильную осанку;
- ✓ Развивать умение ориентироваться в пространстве;
- ✓ Оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка, развивать чувство ритма;
- ✓ Формирование зрительных и слуховых ориентировок;
- ✓ Приобщение к здоровому образу жизни;
- ✓ Обогащение опыта самопознания дошкольников.

#### 2.2.2. Развивающие:

- ✓ Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- ✓ Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, умение ориентироваться в пространстве;
- ✓ Развитие памяти, произвольного внимания, наблюдательности;



- ✓ Развитие чувства ритма, музыкального слуха, умению согласовывать движения с музыкой;
- ✓ Развитие детской самостоятельности и инициативы, воображения, фантазии, способности к импровизации;
- ✓ Развитие крупной и мелкой моторики (произвольности, ритмичности и точности движений).

### 2.2.3. Воспитательные:

- ✓ Воспитание трудолюбия, активности, настойчивости и самостоятельности;
- ✓ Воспитание умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении;
- ✓ Воспитание у каждого ребенка чувства собственного достоинства, самоуважения, стремления к активной деятельности и творчеству;
- ✓ Воспитание способности к сопереживанию, взаимопомощи, взаимной поддержке.

### **2.3. Принципы реализации программы**

- ✓ Доступность: учёт возрастных особенностей; адаптированность материала к возрасту детей;
- ✓ Систематичность и последовательность: постепенная подача материала от простого к сложному; частое повторение усвоенных упражнений и комплексов;
- ✓ Наглядность;
- ✓ Динамичность;
- ✓ Дифференциация: учёт возрастных и физиологических особенностей; создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждого ребенка.

## **3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

### **3.1. Учебно – тематический план:**

№	Тема	Количество часов		
		Общее кол-во часов	Теория	Практика
1.	Классическая аэробика	8	1	7
2.	Фитбол-гимнастика	8	1	7
3.	Стретчинг	8	1	7
4.	Лого-ритмика	2	1	1
5.	Дыхательная гимнастика	4	1	3

6.	Пальчиковая гимнастика	4	1	3
7.	Показательное занятие	2	1	1
	<b>ИТОГО</b>	<b>36 ч.</b>	<b>7</b>	<b>29</b>

### 3.2. Календарно-тематический план:

№	Тема	Количество часов			Дата
		Общее кол-во часов	Теория	Практика	
	<b>1. Классическая аэробика</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	
1.	Теоретическое занятие о базовых шагах в аэробике и технике безопасности	1	1		
2.	Шаги из марша: Тач-фронт, Тач-сайт, Базик степ,	1		1	
3.	Шаги из марша: Страдл –ходьба, Форвард,	1		1	
4.	Шаги из марша: Слим, Сайт	1		1	
5.	Шаги из марша: V-степ, Мамбо	1		1	
6.	Шаги из марша: Степ-стоп, Кёрл	1		1	
7.	Шаги из марша: Кёрл, Кик	1		1	
8.	Шаги из марша: Дабл-степ-тач, Шоссе - шаг	1		1	
	<b>2. Фитбол-гимнастика</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	
9.	Теоретическое занятие о базовых положениях на фитболах, ТБ	1	1		
10.	«Правильная осанка», «Перекаты»	1		1	
11.	«Часики», «Буратино»	1		1	
12.	«Незнайка», «Ленивец»	1		1	
13.	«Силач», «Покажи пяточки»	1		1	
14.	«Черепашка», «Весы»	1		1	
15.	«Посмотри на ладошки», «Котята»	1		1	
16.	«Мячики», «Перекаты»	1		1	
	<b>3. Стретчинг</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	
17.	Теоретическое занятие о базовых упражнениях в стретчинге, ТБ	1	1		

№	Тема	Количество часов			Дата
		Общее кол-во часов	Теория	Практика	
18.	«Деревце», «Кошечка», «Змея», «Волна».	1		1	
19.	«Гора», «Веточка», «Звездочка».	1		1	
20.	«Волк», «Дуб», «Солнышко», «Рыбка».	1		1	
21.	«Слоник», «Лебедь», «Цапля».	1		1	
22.	«Лягушка», «Божья коровка», «Медведь»	1		1	
23.	«Летучая мышь», «Морской червяк», «Носорог».	1		1	
24.	«Морская звезда», «Морской лев», «Улитка»	1		1	
	<b>4. Лого-ритмика</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
25.	Ознакомление, разучивание сказки в стихах	1	1		
26.	Проработка сказки в движении	1		1	
	<b>5. Дыхательная гимнастика</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	
27.	Теоретическое занятие о методике Дыхательной гимнастике, игры	1	1		
28.	«Бульканье», «Мыльные пузыри», «Поединок»	1		1	
29.	«Дыхание ХА», «Очищающее», «Курочка», «Ворона», «Шина»	1		1	
30.	«Роза и одуванчик», «Хомячок», «Дракон»	1		1	
	<b>6. Пальчиковая гимнастика</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	
31.	Ознакомление, разучивание стихов для гимнастики	1	1		
32.	«Дружба», «Мы сегодня рисовали», «Сидит белка на тележке»	1		1	
33.	«Раз, два, три, четыре, пять», «В гости», «Апельсин»	1		1	
34.	«Замок», «Домик», «Засолка капусты»	1		1	
	<b>7. Показательное занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
35.	Беседа: «Информирование родителей об актуальных задачах обучения детей на разных возрастных этапах их развития и о	1	1		

№	Тема	Количество часов			Дата
		Общее кол-во часов	Теория	Практика	
	возможностях педагога и семьи в решении данных задач»				
36.	Открытый урок: знакомство родителей со структурой фитнес-занятия.	1		1	
	<b>ИТОГО</b>	<b>36 ч.</b>	<b>7</b>	<b>29</b>	

## **4. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **4.1. Классическая аэробика (8 часов).**

Это некий синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение. Овладение техникой базовых шагов. Освоения упражнений общего воздействия, с повышенными энерго-затратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями рук, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Овладения и освоение техникой составления связок и комбинаций; указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике (Приложение № 1)

### **4.2. Фитбол-гимнастика (8 часов)**

Фитбол — большой упругий мяч от 55 до 75 см в диаметре, используемый для занятий. На основе коррекционных методик Потапчук А.А., разработаны новые формы занятий с использованием фитбол - гимнастики для оздоровления дошкольников. Организуя занятия по фитбол- гимнастике прежде всего предоставлена детям возможность познакомиться с новым оборудованием - поиграть с мячами. Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Он притягивает к себе, стимулирует фантазию и двигательное творчество. Мяч развивает руки ребёнка, а развитие руки напрямую связано с развитием интеллекта. Фитбол является не только уникальным оздоровительным " тренажёром", но может использоваться как обычный мяч в играх и эстафетах. Следующий этап - научить детей садиться и удерживать равновесие на мяче. Этот этап следует проводить отдельно с каждым ребёнком, страхуя его сбоку или сзади. Особое внимание обращать на то, чтобы посадка на мяче была правильной, а именно: угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой равен 90 градусов, голова приподнята, спина выпрямлена, руки фиксируют мяч ладонями сзади, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу. Продолжительность прыжков на мяче на первых занятиях не должна превышать 2-4 минуты, что связано с большой нагрузкой на мелкие мышцы

спины. Продолжительность занятий постепенно увеличиваю от 10-15 до 20 минут - в зависимости от возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. Упражнения дети выполняют в медленном и среднем темпе. (Приложение № 2).

Оздоровительная работа на фитнес занятиях по фитбол-гимнастике строится на основных принципах:

- ✓ Доступность - подбор мячей, упражнений и методов организации занятий в соответствии с возрастом и возможностями детей;
- ✓ Постепенность - от простого к сложному;
- ✓ Повторяемость и систематичность занятий - один раз в неделю.

#### **4.3. Стретчинг («растягивание») (8 часов)**

Освоение и овладение упражнениями на растяжку, повышающие эластичность сухожилий и соединительных тканей, позволяющие увеличить амплитуду движений. Название стретчинг происходит от английского слова «stretching» — растягивание. Стретчинг — это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах. Данные упражнения применяют в утренней зарядке, разминке и как средство специальной подготовки во многих видах спорта. Делать стретчинг упражнения можно в любом возрасте. При выполнении стретчинг упражнений усиливается кровообращение, что очень хорошо влияет на выведение из мышц молочной кислоты. Сама суть стретчинг упражнений заключается в том, чтобы удерживать свое тело в определенной позе, в продолжение 15-60 секунд. При выполнении стретчинг упражнения, желательно каждую растяжку фиксировать от 30 до 60 секунд и повторять каждую по два или три раза в медленном темпе (Приложение № 3).

#### **4.4. Лого-ритмика (2 часа)**

Чем выше двигательная активность ребенка, тем лучше развивается его речь. У детей с нарушениями речи, часто наблюдаются «неполадки» в общей моторике: недостаточная четкость и организованность движений, недоразвитие чувства ритма и координации. Таким образом, развитие общей моторики способствует развитию речи. Лого-ритмика – физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший, упражнения сочетают в себе движения, речь и музыку, что помогает развивать координацию движений и речь ребенка.

За последнее время увеличилось число детей с нарушением речи, со скудным словарным запасом, с недостаточно развитой общей моторикой. Для решения этой проблемы в фитбол- гимнастику были включены упражнения с элементами логоритмики, которые будут развивать как общую моторику детей, их физические качества, так и развивать речь и словарный запас детей. Каждое упражнение имеет название, сопроводительный текст, в стихотворной форме,

терапевтический эффект (Приложение № 4).

#### **4.5. Дыхательная гимнастика (4 часа)**

Данные упражнения включены в каждое занятие. Важно научить ребенка дышать носом, а не ртом. Обучая детей правильному дыханию, необходимо, прежде всего, добиться, чтобы они делали глубокий выдох. Это важно для максимальной вентиляции легких. Эти упражнения позволяют укрепить мышцы дыхательной системы: носоглотки и верхних дыхательных путей. Каждое упражнение имеет название, связанное с каким-либо образом и чаще всего с произнесением звуков на выдохе. Все это очень интересно детям, они выполняют их с удовольствием (Приложение № 5).

#### **4.6. Пальчиковая гимнастика (4 часа)**

После активных упражнений, дети с удовольствием занимаются «Пальчиковой гимнастикой» в сочетании движений с речью детей. Ребятам предлагается сконструировать из пальцев различные предметы и объекты. Такая необычная игровая деятельность вызывает интерес и яркий эмоциональный настрой. Все это позволяет стимулировать действие речевых зон коры головного мозга, что положительно влияет на исправление речи детей. Игровые упражнения: «Дружба», «В гости», «Замок», «Домик», «Засолка капусты» и др. (Приложение № 6).

Что дает пальчиковая гимнастика детям?

- Способствует овладению навыками мелкой моторики.
- Помогает развивать речь.
- Повышает работоспособность коры головного мозга.
- Развивает у ребенка психические процессы: мышление, внимание, память, воображение.
- Снимает тревожность.

#### **4.7. Показательное занятие (2 часа)**

Важнейшим условием развития детей является взаимодействия с родителями по вопросам физического развития ребенка, непосредственного вовлечения их в физкультурно - оздоровительную деятельность.

Это можно сделать в форме беседы: «Информирование родителей об актуальных задачах обучения детей на разных возрастных этапах их развития и о возможностях педагога и семьи в решении данных задач».

А также в форме открытого урока: знакомство родителей со структурой фитнес-занятия. Показать разнообразные методы и приемы организации детей на занятии.

## **5. ФОРМЫ СТРУКТУР ЗАНЯТИЙ**

## 5.1. Общая форма

### ➤ Вводная часть

- сосредоточение внимания детей, формирование эмоционального и психологического настроения, разогревание организма, ОФП, подготовка к комплексным нагрузкам предполагает: разновидности ходьбы, бега и прыжков; танцевальные элементы; творческие задания; построения; игры на внимание;

### ➤ Основная часть

- комплекс упражнений с предметами включает: упражнения из разных исходных положений для разных групп мышц; детский игровой стретчинг; упражнения импровизационного характера;
- задания обучающего характера с элементами гимнастики; аэробика; фитбол-гимнастика; манипуляции с предметами; упражнения на развитие физических качеств; игровые эстафеты;
- подвижные игры, лого-ритмика, игры с творческой направленностью соревновательного характера – это игры умеренной психофизической нагрузки на развитие мышления, памяти, внимания и коммуникативных способностей.

### ➤ Заключительная часть – восстановительные и расслабляющие упражнения, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, самомассаж.

## 5.2. Форма структуры коррекционно-оздоровительного занятия:

- Вводная часть (ОФП, строевые упражнения, сообщение задач занятия).
- Подготовительная часть (гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика, закаливающие процедуры).
- Основная часть (комплексы упражнений на профилактику нарушений осанки и плоскостопия), один из комплексов:
  1. «Бэби – йога», комплекс
  2. «На здоровье», комплекс
  3. «Тянись выше», комплекс
  4. «Буратино», комплекс
- Заключительная часть (малоподвижные игры, релаксация, дыхательная гимнастика).

## 5.3. Структура занятий по фитболу:

1. Подготовительная часть – разогревание организма, ОФП и создание положительного эмоционального настроения.

2. Основная часть - физическая нагрузка, в которую входят упражнения: для коррекции различных видов нарушений осанки (сутулая и круглая спина, кругловогнутая спина, плоская, плосковогнутая); для укрепления мышц плече-

вого пояса и рук; для укрепления мышц брюшного пресса; для укрепления мышц спины; для укрепления мышц тазового дна; для увеличения подвижности позвоночника и суставов; игры с фитболом ("пятнашки сидя", "гонки с выбыванием", "перекати поле").

3. Заключительная часть - расслабление и рефлексия.

Использование фитбола выступает как оздоровительный фактор. Использование упражнений на фитболах с элементами логоритмики развивает речь и обогащает словарный запас. Упражнения с элементами логоритмики можно проводить в основной части занятия по фитбол - гимнастике. При оптимальной и систематической нагрузке фитбол-гимнастика помогает укрепить мышечный корсет у детей, что приводит к исправлению и формированию правильной осанки. Дети становятся более гибкими, ловкими, подвижными, улучшается координация движений. Фитбол-гимнастика стимулирует двигательную активность детей, повышает интерес, снижает утомление и даёт положительный эмоциональный заряд, что приводит к эффективному процессу обучения двигательным умениям и навыкам. По программе необходимо еженедельно знакомить детей с комплексами упражнений на фитболах. В конце месяца проводятся итоговые занятия, которое имеет свой сюжет, например, " В поисках сокровищ", "Подводное царство", "Лесные приключения".

#### **5.4. Комплексы заданий по основным видам движений, используемые в Основной части, игры.**

1. *«Будь внимателен к другим»*

Игра «Ты мой друг и я твой друг!», ходьба на носках, на пятках, перекаты с пятки на носок, бег медленный, бег с подскоками, бег с ноги на ногу.

Дыхательная гимнастика: «Ежики», «Насос», «Ищейка»

Пальчиковая гимнастика – «Проснись, потянись», «Мяч», «Волна» и др.

2. *«Познай себя»*

Игры – эстафеты: «Я позвоночник берегу»,

Картинки из серии «Познай свое тело» - рассмотрение схемы человека.

3. *«Неуклюжий слон»*,

4. *«Здравствуй солнце»*,

5. *«Раз и два»*,

6. *Упражнения:* «Пружинки», «Качели», «Самолетик», «Оловянный солдатик», «бабочка», «Неваляшка», «Робот», «Фараон», «Мятник», «Стульчик», «Забор», «Резинка», «Кошечка», «Мельница»

Данные комплексы ориентированы на профилактику нарушения осанки, укрепление координации.

## **6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Ожидаемый результат взаимодействия с детьми:**



### ***Знать:***

- формирование правильной осанки;
- формирование мотивации здорового образа жизни
- снижение заболеваемости детей, посещающих занятия;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой;
- развитие произвольной памяти;

### ***Уметь:***

- овладение техникой основных базовых танцевальных шагов;
- самостоятельное изменение движения в соответствии со сменой темпа музыки;
- развитие координации движений рук и ног, быстрота реакции;
- развитие чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- формирование интереса к собственным достижениям;
- умение сосредоточивать внимание на предметах и явлениях (внимание)
- развитие творческих способностей, умение выражать свои чувства при помощи танца.

## **7. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **7.1. Материально-техническое обеспечение**

Для успешной работы и обеспечения прогнозируемых результатов необходимы следующие условия:

#### **Спортивное оборудование:**

1. Зал;
2. Спортивные коврики по количеству детей;
3. Гимнастические маты;
4. Фитбол-мячи по количеству детей;

#### **Вспомогательное оборудование:**

1. Музыкальный центр;
2. Аудио-файлы для музыкального сопровождения занятий;
3. Проектор;
4. Презентации для освоения теоретической части и просмотра видео- уроков;
5. Картотека комплексов упражнений общеразвивающего воздействия;
6. Картотека подвижных игр и игр малой подвижности;
7. Картотека лого-аэробики;
8. Вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.

### **7.2. Методическое обеспечение программы**

При проведении занятий используются следующие **формы и методы:**

- словесно- наглядный - объяснение и показ упражнений;
- словесный - объяснение, после которого следует самостоятельное выполнение упражнений;

- практический - самостоятельное выполнение упражнений;
- игровой;
- творческие задания;

Каждое занятие строится по определенной схеме, которая может меняться в зависимости от поставленных задач и уровня подготовленности занимающихся.

В основной части комплекс упражнений с предметами включает: упражнения из разных исходных положений для разных групп мышц; детский игровой стретчинг; упражнения импровизационного характера. Дозировка определяется в зависимости от уровня подготовленности занимающихся: количество упражнений в серии 3-10, количество повторений каждого упражнения 2-10 раз.

В основной части целесообразно сочетать упражнения статического характера с динамическими. Продолжительность 65-70%.

Заключительная часть - футбол, а также упражнения сегментно-дугового метода для профилактики заболеваний позвоночника, приведение организма в первоначальное состояние.

Включение в программу различных методик психотренинга, ролевых игр, бесед, конкурсов, походов создаёт благоприятный микроклимат и улучшает психоземotionalное здоровье детей. У каждого ребенка должен быть богатый фонд счастливых воспоминаний, собственная духовная история.

### **7.3. Воспитательная работа с родителями**

Детям абсолютно необходимы события, потрясающие их воображение, рождающие человеческую неповторимость. В этой связи участие родителей в воспитании, а значит и реакция близких взрослых оказывает огромное влияние на формирование **Я - концепции**, что является важнейшим условием развития личности ребёнка.

Поэтому программой предусмотрены такие **формы работы с родителями**:

- открытые занятия;
- спортивные совместные праздники;
- педагогические, консультационные практикумы;
- родительские собрания.

Когда дети и родители объединены общей идеей - идеей здорового образа жизни, это помогает формированию правильной жизненной позиции подростка в отношении своего здоровья. Активная физическая деятельность не только укрепляет здоровье, но и помогает в борьбе с негативными явлениями: страхом, гневом, обидой, депрессией, вредными привычками.

## 9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белостоцкая Е.Н., Виноградова Т.Ф., Теличи В.И. Гигиенические основы воспитания детей от 3-х до 7 лет: В кн. для работников дошкольных учреждений. – М. 1987.  
<https://gramoteyka.jimdofree.com/конспекты-планы-работ-рекомендации/здоровье-физкультура/гигиенич-е-основы/>
2. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М., Скрипторий,  
<https://piratebooks.ru/threads/netradicionnie-fizkulturnie-zanyatiya-v-dou.45415/>
3. Гусева Т.А. «Вырастай – ка!». Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: - Тольск, 2004.  
[https://rusneb.ru/catalog/004191\\_000025\\_DONPB-DGPB%7C%7C%7CBIBL%7C%7C%7C0000050248/](https://rusneb.ru/catalog/004191_000025_DONPB-DGPB%7C%7C%7CBIBL%7C%7C%7C0000050248/)
4. Казакевич Н.В., Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. «Ритмическая гимнастика» (методическое пособие) - Издательство «Познание», 2001г.
5. Клубкова Е.Ю. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма.- СПб, 2001
6. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ, 2004г.  
[https://rusneb.ru/catalog/001980\\_000024\\_DVGPB%7C%7C%7CBIBL%7C%7C%7C0000138046/](https://rusneb.ru/catalog/001980_000024_DVGPB%7C%7C%7CBIBL%7C%7C%7C0000138046/)
7. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009г.
8. Потапчук А.А., Лукина Г.Г. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте. - СПб., 1999г.
9. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС» - Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.
10. [Бауэр Ольга Павловна и др.]; под ред. С. О. Филипповой, Г. Н. Пономарева Теория и методика физической культуры дошкольников. СПб, 2004  
[https://rusneb.ru/catalog/000199\\_000009\\_002504621/](https://rusneb.ru/catalog/000199_000009_002504621/)
11. Токарева Т.Э. Технология физического развития детей 6-7 лет – М.: ТЦ Сфера, 2018 г.
12. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду. - М. Гном и Д.,2003г.
13. Яковлева Л.В., Юдина Р.А.. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Пособие для педагогов дошкольных учреждений: В 3ч. – М, Владос, Программа «Старт», 2003
14. Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2008.
15. Интернет – ресурсы:
16. <http://www.obruch.ru/index.php?id=8&n=12&r=12>
17. <http://dohcolonoc.ru/proektnaya-deyatelnost-v-detskom-sadu/6943-proekt-razvitie-step-aerobiki.html>
18. - <http://www.maam.ru/detskijasad/step-ayerobika-v-detskom-sadu-55810.html>

## **Базовые шаги и освоение техники классической аэробики.**

### Шаги из марша:

**Тач-фронт** - выполняется на 4 счета:

- 1 - шаг ведущей ногой вперед на носок (вес тела остается на опорной),
- 2 - шаг ведущей ногой обратно,
- 3 - шаг опорной ногой вперед на носок (вес тела остается на ведущей),
- 4 - шаг опорной ногой обратно.

**Тач-сайт** - выполняется на 4 счета:

- 1 - шаг ведущей ногой перекрестно вперед на носок (вес тела - на опорной),
- 2 - шаг ведущей ногой обратно,
- 3 - шаг опорной ногой перекрестно вперед на носок (вес тела - на ведущей),
- 4 - шаг опорной ногой обратно

**Базик степ** - базовый шаг. Выполняется на 4 счета:

- 1 - шаг ведущей ногой вперед,
- 2 - приставить опорную ногу к ведущей,
- 3 - шаг ведущей ногой обратно,
- 4 - приставить опорную ногу к ведущей.

**Страдл -ходьба** ноги врозь - ноги вместе. Выполняется на 4 счета:

- 1 - шаг ведущей ногой в сторону,
- 2 - шаг опорной ногой в сторону,
- 3 - шаг ведущей ногой обратно,
- 4 - шаг опорной ногой обратно.

**Форвард** - выполняется на 8 счетов:

- 1 - шаг ведущей ногой вперед,
- 2 - шаг опорной ногой вперед,
- 3 - 4 – повторяются движения 1-2,
- 5 - шаг опорной ногой назад,
- 6 - шаг ведущей ногой назад,

7 - 8 - повторяются движения 5-6.

**Слим** - выполняется на 4 счета:

- 1 - шаг ведущей ногой в сторону (коснуться носком пола, не перенося на эту ногу вес тела),
- 2 - шаг ведущей ногой обратно,
- 3 - шаг опорной ногой в сторону (коснуться носком пола, не перенося на эту ногу вес тела),
- 4 - шаг опорной ногой обратно. При этом корпус не поворачивать.

**Сайт** - выполняется на 4 счета:

- 1 - шаг ведущей ногой в сторону,
- 2 - мах опорной ногой в сторону (маховая нога прямая в коленном суставе),
- 3 - шаг опорной ногой в сторону,
- 4 - мах ведущей ногой в сторону (маховая нога прямая в коленном суставе).

**V-степ** - разновидность ходьбы в стойке ноги врозь, затем - вместе. Выполняется с выпадом вперед и назад на 4 счета:

- 1 - шаг ведущей ногой вперед и в сторону,
- 2 - шаг опорной ногой вперед и в сторону,
- 3 - шаг ведущей ногой обратно,
- 4 - шаг опорной ногой обратно. /Шаг в виде английской буквы «V»/.

**Мамбо** - выполняется на 4 счета:

- 1 - шаг ведущей ногой вперед (вес тела остается на опорной ноге),
- 2 - шаг опорной ногой на месте,
- 3 - шаг ведущей ногой назад,
- 4 - шаг опорной ногой на месте.

**Степ-стоп** - выполняется на 4 счета:

- 1 - шаг ведущей ногой в сторону,
- 2 - приставить опорную ногу к ве-

душей,

3,4 - поставить ведущую ногу на носок, вес тела на опорной ноге.

**Кёрл** - перемещение с ноги на ногу, со сгибанием голени назад. Выполняется на 4 счета:

- 1 - шаг ведущей ногой в сторону,
- 2 - захлест опорной ногой (коснуться пяткой опорной ноги ягодицы с той же стороны),
- 3 - шаг опорной ногой в сторону,
- 4 - захлест ведущей ногой (коснуться пяткой ведущей ноги ягодицы с той же стороны).

**Кик** - выполняется на 4 счета:

- 1 - шаг ведущей ногой в сторону,
  - 2 - мах опорной ногой вперед (маховая нога прямая в коленном суставе),
  - 3 - шаг опорной ногой в сторону,
  - 4 - мах ведущей ногой вперед (маховая нога прямая в коленном суставе).
- Маховая прямая нога поднимается точно вперед, разрешено небольшое "выворотное" положение стопы, но без сопутствующего маху поворота таза. Амплитуда маха определяется уровнем подготовленности занимающегося, не допускается "хлестобразное" движение и неконтролируемое опускание ноги после маха (падение).

**Дабл-степ-тач** - двойное движение в

сторону приставными шагами. Выполняется на 8 счетов:

- 1 - шаг ведущей ногой в сторону,
- 2 - приставить опорную ногу к ведущей,
- 3 - шаг ведущей ногой в сторону,
- 4 - приставить носок опорной ноги к стопе ведущей,
- 5 - шаг опорной ногой в сторону,
- 6 - приставить ведущую ногу к опорной ноге,
- 7 - шаг опорной ногой в сторону,
- 8 - приставить носок ведущей ноги к стопе опорной.

**Шоссе - шаг** на 4 счета:

- 1 - шаг ведущей ногой в сторону,
- 2 - с подскоком поставить опорную ногу к ведущей, а ведущую «подбить» и сделать ею шаг в сторону,
- 3 - шаг опорной ногой в сторону,
- 4 - с подскоком поставить ведущую ногу к опорной, а опорную «подбить» и сделать ею шаг в сторону.

Движения на развитие чувства ритма: шаги, хлопки, бег, приседания под музыку на сильную долю.

Движения для освоения техники базовых шагов в разном темпе, в чистом виде и в комбинациях (действовать одновременно и синхронно со всем коллективом).

## Комплекс упражнений на фитболах

### 1. «Правильная осанка»

Исходное положение: сидя на мяче, стопы поставить на пол, руки на бедрах, спина прямая.

Выполнение: сохранять правильную осанку, голову не опускать (10 секунд)

### 2. «Перекаты»

И. п.: то же

Выполнение: перекаты стопами с пяток на носки и наоборот (15 секунд)

### 3. «Часики»

И. п.: Сидя на мяче, руки на поясе.

Выполнение: 1-наклон вправо (влево); 2-и. п. (2-3 раза).

### 4. «Буратино»

И. п.: сидя на мяче, руки на бедрах.

Выполнение: 1-поворот головы вправо; 2-3 – медленно поворачивая голову влево, описать носом полукруг от правого плеча к левому; 4- и. п. (5 раз).

### 5. «Незнайка»

И. п.: сидя на мяче, руки опустить.

Выполнение: 1-2 – подъем плеч, руки скользят вдоль мяча вверх; 3- и. п. (7 раз)

### 6. «Ленивец»

И. п.: сидя на пятках пере мячом, руки положить на мяч, одна ладонь на другой, подбородок на ладони.

Выполнение: покачивание на мяче вперед – назад (5 раз)

### 7. «Силач»

И. п.: сидя на пятках, держать мяч руками.

Выполнение: 1 – встать на колени,

поднять мяч вверх, посмотреть на него; 2-и. п. (5 раз).

### 8. «Покажи пяточки»

И. п.: лежа на животе на мяче, опору делать на стопы и на ладони.

Выполнение: 1- поднять прямые ноги; 2 и. п. (5 раз).

### 9. «Черепашка»

И. п.: лежа на животе на мяче с опорой на стопы и ладони.

Выполнение: 1-медленно поднять правую (левую) ногу; 2 – и. п. (3 раза).

### 10. «Весы»

И. п.: лежа (животом) на мяче, опираясь на ладони и стопы.

Выполнение: 1-4 медленно согнуть руки, наклонившись вперед, ноги приподнять с пола; 5 – и. п. (6 раз).

### 11. «Посмотри на ладошки»

И. п.: лежа (на спине) на мяче, руки опустить, ноги согнуть в коленях.

Выполнение: 1-поднять руки, посмотреть на ладошки; 2 – и. п. (8 раз).

### 11. «Котята»

И. п.: лежа (на спине) на трапике, мяч взять в руки, ноги подняты.

Выполнение: 1-перебирать мяч руками; 2 – и. п. (8 раз).

### 12. «Мячики»

И. п.: сидя на мяче, руки опустить.

Выполнение: 1 – легкие подпрыгивания на мяче с движениями рук в стороны – вверх с хлопком, с подъемом поочередно колен; 2 – и. п.

## Комплекс упражнений стретчинга

Упражнения и Стихи к упражнениям

### Упражнение 1. «Деревце».

*И. п. Пятки вместе, носки разведены, руки опущены вдоль тела.*

1) Поднять прямые руки над головой – вдох.

2) Опустить руки, расслабиться – выдох.

Его весной и летом мы видели одетым.

А осенью с бедняжки сорвали все рубашки,

Но зимние метели в меха его одели

### Упражнение 2. «Кошечка».

*И. п. Стоя в упоре на ладони и колени.*

1) Прогнуться в пояснице, голову поднять вверх и вперед – вдох.

2) Округлить спину, голову опустить вниз – выдох.

Мордочка усатая, шубка полосатая,

Часто умывается, а с водой не знается.

### Упражнение 3. «Звездочка».

*И. п. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.*

1) Вытянуть руки в стороны ладонями вниз – вдох.

2) Руки опустить вниз, расслабиться – выдох.

В небе звёздочки мигают,

Звёздам весело мигать!

В телескоп считаем звёзды:

Раз, два, три, четыре, пять ...

Звёзд на небе очень много,

Их попробуй сосчитать!

### Упражнение 4. «Дуб».

*И. п. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.*

1) Вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсев, ноги крепко упираются в пол – вдох.

2) Руки опустить, расслабиться – выдох.

Я из крошки-бочки вылез,

Корешки пустил и вырос.

Стал высок я и могуч,

Не боюсь ни гроз, ни туч.

### Упражнение 5. «Солнышко».

*И. п. Ноги на ширине плеч, левая (правая) стопа развернута наружу, руки в стороны.*

1) На выдохе – наклоняться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола, правая (левая) рука вытянута вверх.

Ежедневно по утрам

Солнце входит в окна к нам.

Если солнышко взошло –

Значит день уже пришёл.

### Упражнение 6. «Волна».

*И. п. Лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища.*

1) На выдохе – согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу. Нижняя часть спины прижата к полу.

По морю идёт, идёт,

А до берега дойдёт – тут и пропадёт.

### Упражнение 7. «Лебедь».

*И. п. Лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.*

1) На выдохе – согнуть правую (левую) ногу, прижать ее к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу.

2) Выпрямить правую (левую) ногу и потянуть к себе.

3) *И. п.*

Улетали с севера на юг

И теряли белый пух.

### Упражнение 8. «Слоник».

*И. п. Ноги на ширине плеч, пальцы ног направлены вперед, ладони согнутых в локтях рук лежат на бедрах, позвоночник вытянут вверх.*

1) На выдохе – потянуться вперед вверх, наклон вперед до полного касания руками пола, пятки не отрываются от пола, спина прямая, ладони лежат на полу на ширине плеч.

2) *И. п.*

Он крупнее всех на суше, у него как флаги уши,

Хобот как трубопровод, как амбар большой живот,

Ноги как колонны, средний вес – три тон-

ны.

И огромен, и силен, но добрее мыши

### **Упражнение 9. «Рыбка».**

*И. п. Лежа на животе, руки вдоль туловища, ладонями вниз.*

1) Вытянуть ноги и напрячь мышцы ягодиц - на вдохе.

2) На выдохе – оторвать от пола ноги и плечи, не сгибая колен. Голова и ноги должны находиться на одном уровне.

3) *И. п.*

В синем море рыбки плавают, резвятся.

К неводу большому подплывать бояться.

### **Упражнение 10. «Змея».**

*И. п. Лежа на животе, ладони под грудью, пальцами вперед.*

1) На выдохе – подняться на руках, руки в локтях чуть согнуты.

2) *И. п.*

Вот змея, она пугает

И к себе не подпускает.

По земле ползёт она, извивается слегка.

### **Упражнение 11. «Веточка».**

*И. п. Узкая стойка, руки вытянуты вперед и сцеплены в «замок», ладонями наружу – вдох.*

1) На выдохе – поднять руки над головой.

2) *И. п.*

### **Упражнение 12. «Гора».**

*И. п. Лежа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки лежат вдоль туловища.*

1) Оторвать бедра и таз от пола, поднять таз выше живота – вдох.

2) Выдох – *и. п.*

С горки – ух, на горку – ух!

Бух! Захватывает дух!

### **Упражнение 13. «Ель большая».**

*И. п. Стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.*

1) Развести носки врозь – вдох.

2) Вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз. Ладони направлены в пол – выдох.

3) *И. п.*

Что же это за девица – не швея, не мастерица,

Ничего сама не шьёт, а в иголках круглый год?

### **Упражнение 14. «Цапля».**

*И. п. Согнутая стойка, руки опущены вдоль туловища.*

1) Согнуть правую (левую) ногу, поставить правую (левую) стопу пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше.

2) Развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны.

3) *И. п.*

Цапля ходит по болоту,

Будто ищет там кого-то.

Ой боюсь, что эта цапля

Лягушонка хочет сцапать.

### **Упражнение 15. «Волк»**

*И. п.: сесть в позу прямого угла. Согнуть одну ногу в колене и разместить её так, чтобы подошва ступни касалась внутренней поверхности бедра другой ноги, колено лежит на полу.*

1. Поднять руки вверх, потянуться.

2. Наклониться вперёд, достать руками пальцы выпрямленной ноги. Постараться прижать лоб к колену вытянутой ноги, задержаться.

3. *И. п.*

Это – страшный зверь.

На охоте он весь день.

Он зубами щёлк да щёлк.

Кто же это? Серый ...

### **Упражнение 16. «Зайчик»**

*И. п.: встать на четвереньки, пальцы ног упираются в пол.*

1. Передвигая руки к ногам, выпрямляя колени, постараться встать на пятки, руки от пола не отрывать.

2. Вернуться в *и. п.*

Скачет между травками

Быстроногий зайчик.

Смял своими лапками

Белый одуванчик

### **Упражнение 17. «Медведь»**

*И. п. сесть в позу прямого угла, ноги согнуть в коленях, слегка разведя их. Пятки приблизить к ягодицам. Руки провести под*



*внешнюю сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внешней стороны.*

*1. Поднять правой рукой правую ногу, стараясь выпрямить колено, задержать-ся.*

*2. Вернуться в и. п. 3–4. Прodelать то же движение левой ногой.*

Я Мишка очень славный,

В лесу я самый главный.

По лесу я не зря хожу —

За порядком я слежу.

#### **Упражнение 18. «Божья коровка».**

*И. п.: сидя на пятках, выпрямиться, потянуться вверх, сесть на пятки, наклон вперед, носом коснуться колен, руки отвести назад, и. п.*

Я разжала кулачок,

А в руке сидит жучок,

Спинка красная в горошек,

До чего же он хороший!

На ладошке посидел...

Зажужжал, и улетел.

#### **Упражнение 19. «Лягушка»**

*И. п., лёжа на животе руки под подбородком, ноги максимально согнуты в коленях и раскрыты, как у лягушки. Бёдра внутренней поверхностью плотно прижаты к полу, как и пятки.*

И в лесу мы и в болоте —

Нас везде всегда найдёте

На полянке, на опушке

Мы — зелёные ... (лягушки)

#### **Упражнение 20. «Летучая мышь».**

*И. п. сесть в позу «прямого угла», развести ноги в стороны как можно шире. Наклониться вперед, стараясь коснуться подбородком пола. Руки развести в стороны параллельно полу.*

То повыше, то пониже

Над землей летают мыши.

И сидят, поджав хвосты,

Очумевшие коты.

#### **Упражнение 21. «Носорог».**

*И. п. лечь на спину, руки заложить за голову, ноги выпрямить, пальцы ног вытянуть. Поднять голову и плечи, одновременно поднять одну ногу, сгибая е в колене. Стараться коленом коснуться носа.*

Недоволен носорог —

Зачесался левый бок,

Хоть и есть, чем почесать,

А до бока не достать.

#### **Упражнение 22. «Морской червяк»**

*Упор стоя согнувшись;*

#### **Упражнение 23. «Улитка»**

*Упор лежа на спине, касание ногами за головой;*

Для улитки дом — ракушка

Как красивая игрушка

Весь завитый и резной

Носит домик за спиной.

#### **Упражнение 24. «Морской лев»**

*Упор сидя между пятками, колени врозь;*

Этот лев не царь зверей:

Обитатель он морей.

Морда с пышными усами,

С очень умными глазами.

#### **Упражнение 25. «Морская звезда»**

*Лежа на животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь;*

С неба звездочка упала,

В океан она попала.

И теперь там круглый год

Не спеша по дну ползет.

## Комплекс упражнений по логоритмике

**Педагог:** Ребятки, отгадайте-ка загадку.

По лесной тропинке,  
Рано поутру,  
На колючей спинке,  
Нес грибы в нору.  
Весь в иголках серых,  
На кого похож?

Отвечаем смело:

Дети: «Это, дети... (ЁЖ!)»

**Педагог:** К нам сегодня в детский сад, где полным - полно ребят, из-за леса, из-за гор, в гости ёж пришёл Егор. Посмотрите, какой веселый ежик прибежал на нас поглядеть.

Массаж лица «*Ежик*», с проговариванием чистоговорки хором (*Картушина М. Ю.*).

Жа-жа-жа —

Мы нашли в лесу ежа.

Слегка касаясь пальцами, провести по лбу 7 раз.

Жу-жу-жу —

Подшли мы к ежу.

Слегка касаясь пальцами, провести по щекам 7 раз.

Ужа-ужа-ужа —

Впереди большая лужа.

Приставить ладони ко лбу, как бы сделав козырек, и растереть лоб движениями в стороны — вместе.

Жок-жок-жок —

Надень, ежик, сапожок.

Кулачками массировать крылья носа.

А теперь мы в **зверяток превратимся**, полный зал будет чудес. Отправляемся, ребята, мы гулять в волшебный лес.

Мишутка, Ежик, Белка, отправились гулять,

Побегать и попрыгать, грибов по собирать.

Немного поаукать, друг друга поискать.

Кувшинчик земляники к обеду поднабрать.

Набрать еще малины, с ней чаю заварить

Друг другу тихо- тихо словечки говорить.

Как хорошо всем вместе так весело дружить,

Аукаться, шептаться и чай с малиной пить.

Ходьба с имитацией сбора урожая

Ёжик, ёжик не скучай.

Ты по коврику ступай.

Скоро в гости я приду.

Шарфик тёплый принесу.

Ходьба по ребристой дорожке

Зайцы утром рано встали,

Весело в лесу играли.

По дорожкам прыг-прыг-прыг!

Кто к зарядке не привык?

Прыжки из обруча в обруч

Вот лиса идёт по лесу.

Кто там скачет, интересно?

Чтоб ответить на вопрос,

Тянет лисонька свой нос.

Ходьба на месте

Подтягиваются вверх на носочках

Радостный ёжик по лесу бежал,

Шарик воздушный за нитку держал.

Птички щебечут! Светло и тепло.

Только вдруг солнце за тучу зашло.

Медленный бег

В лесу недолго до беды.

Но заяц не простак.

Умей запутывать следы!

Вот так! Вот так! Вот так!

Ходьба змейкой

**Педагог:** Ёж Егор пришел к нам не один, он привел с собой друзей, маленьких, колючих ежей. (Дети подходят к корзинке, берут массажные мячи, встают вокруг елки, **Педагог раздаёт мячи**).

Стихи, сопровождаемые движением рук.

Сто тропинок, сто дорожек

В освежающем лесу, —

В нем живет колючий ёжик.

Не боится он лису.

Он и волка не боится,

И медведя, и зайчат.

Потому что иглы-спицы

У него везде торчат.

Разминают в ладошках массажные мячи

Повороты влево-вправо,

Это лёгкая забава.

Нам известно всем давно -

Там стена, а там окно.

И. п. - стойка ноги врозь, руки на поясе

Наклониться вправо (влево, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

Солнце вышло из-за тучки,  
Мы протянем к солнцу ручки.  
Руки в стороны потом  
Мы пошире разведём.  
И. п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

1. Потягивания-руки вверх.
2. Потягивания-руки в стороны

Ловко прыгают зайчата:

Прыг да прыг, скок да скок!  
Быстро бегать зайцам надо,  
Чтоб не скушал серый волк! И. п. - ноги вместе

1. Прыжком ноги врозь, руки в стороны;
- 2 Исходное положение.

Приседаем на прогулке  
Встанем прямо, руки в боки.

Дышим носом глубоко.

Поднимаемся легко.

И. п. – стоя ноги на ширине ступни, массажный мяч в обеих руках внизу. Присесть, мячик вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение.

**Педагог:** На лесной опушке много собралось **зверят**, прыгают, смеются, поиграть хотят?

Артикуляционная гимнастика: способствует выработке нужных артикуляционных укладов и развивает способность удерживать, переключать артикуляционные позы.

“Зайчик”. Поднять только верхнюю губу, обнажая верхние зубы.

“Сердитый волк”. Нижнюю губу прикусить верхней губой.

“Ежик фыркает”. Вибрация губ.

“Лосенок сосет молоко и чмокает”. Всосать верхнюю губу под нижнюю с резким выбрасыванием при раскрытии рта (*чмоканье*). (Е. А. Пожиленко)

Игра на развитие фонематического слуха

**Педагог:** Я буду называть вам разных животных, а вы хлопните в ладошки, когда услышите дикое животное.

Пальчиковая гимнастика «*Волк и волчонок*»

Волк волчонок учит выть,

Настоящим волком быть.

А волчонку надоело

На луну выть неумело.

Он не воет, а мечтает

В небе звездочки считает.

Динамическая пауза "Милый ёж"

Ёж колючий, неуклюжий, разбросал свои грибы, иголки, мы собрать ему поможем, соберёмся все у ёлки (звучит песня «*Милый ёж*», **Педагог** разбрасывает из корзинки грибочки - дети собирают под музыку).

**Педагог:** Как мы дружно поиграли и грибочки все собрали, ручки мы свои встряхнем и немножко отдохнём.

Упражнение на релаксацию "Барсук"

На полянке у осинки

Наш барсук лежит на спинке.

Он раскинул свои лапки,

И расслабил цап – царапки.

Греет солнышко животик,

Шёрстку ветерок ласкает...

Лежебока наш барсук

Мирно дремлет, отдыхает...

Сладко наш барсук зевнул,

Свою спинку изогнул,

Потянулся, потянулся...

Бодро встал – совсем проснулся.

По бокам себя похлопал,

По делам в лесок потопал!

**Педагог:** пора домой нам возвращаться.

Ёжик в лес скорее побежит, а на прощанье

говорит:

Ёж Егор:

У меня-то что-то есть,

Это что-то можно съесть!

Это что-то сладкое,

Круглое да гладкое.

Я нашёл его в саду,

Захочу - ещё найду.

Это что-то сладкое,

Круглое да гладкое.

Много-много притащу,

Папу с мамой угощу!

Это что-то сладкое,

Круглое да гладкое. Что это, ребятки?

Дети хором: Яблоки!

**Педагог:** Нам пришла пора прощаться, сладким призом угощаться! (*провожает детей в группу*).

## Комплекс упражнений по дыхательной гимнастике

**Дыхательную гимнастику** могут проводить педагог, инструктор, воспитатель или медицинский работник. Освоить её могут и родители.

В основе методики проведения занятий **дыхательной гимнастики для дошкольников** — специальные статические и динамические **дыхательные упражнения**. А в основе самих **дыхательных** упражнений лежит упражнение с удлинённым и усиленным выдохом, сочетаемое с физическими упражнениями, которые направлены на общее укрепление организма и физическое развитие ребёнка. Этого можно достичь, произнося в момент отработки упражнений гласные звуки (а-а-а, о-о-о, у-у-у), шипящие согласные (*ж, ш*) и сочетания звуков (*ах, ха, фу, ух*). Всё это лучше делать именно в игровой форме, **например**: жужжит пчёлка, гудит самолёт, едет поезд и т. д.

Занимаясь **дыхательной гимнастикой**, важно следить, чтоб у ребенка не было симптомов гипервентиляции легких (учащённое **дыхание**, резкое изменение цвета лица, дрожание кистей рук, чувство покалывания и онемения в руках, ногах).

Если начинает кружиться голова – складываем **ладшки вместе** «ковшиком», подносим их вплотную к лицу и несколько раз глубоко дышим в них (2-3 раза).

После этого **дыхательную гимнастику можно продолжать**.

### Веселые «дыхательные игры»

#### «Бульканье»

Ребенок сидит, перед ним стакан с водой, в котором соломинка для коктейля. Научите ребёнка, как нужно дуть в стакан через соломинку, чтобы за один выдох получилось долгое бульканье (вдох - носом, **выдох - в трубочку**: «буль-буль-буль»). Нужно следить, чтобы щеки не надувались, а губы были неподвижными.

#### «Мыльные пузыри»

Эта забава известна всем. **Научите малыша пускать мыльные пузыри**: вдох - носом, а выдох через сложенные в трубочку губы, длинный и мягкий, тогда пузырь получится большой и красивый.

#### «Поединок»

Из кусочка ваты скатать шарик - "мяч". Ворота - 2 кубика. Ребенок дует на "мяч", пытаясь "забить гол" - вата должна оказаться между кубиками. Немного поупражнявшись, можно проводить состязания с одним ватным шариком по принципу игры в футбол.

#### Великан и карлик

Сядьте на пол, сложив ноги перед собой ступня к ступне. Руки положите на внутренние стороны коленей, которые прижаты к полу. Наберите полную грудь воздуха, плечи расправьте, голову гордо поднимите вверх, на выдохе опуститесь вниз, прижмитесь головой к ступням.

#### «Дыхание ХА»

Используется в нервных ситуациях, особенно перед выступлением на сцене, для снятия напряженного состояния. **Вдыхаем – руки вверх**, на выдохе сбрасываем тело с произнесением звука «ха» благодаря движению воздуха, а не усилию горла. Это упражнение способствует улучшению циркуляции крови, тщательно очищает **дыхательные органы**.

#### «Очищающее»

Используется после быстрых темповых движений. Медленно **вдыхаем**, задерживаем **дыхание** на несколько секунд (*можно просчитать счет до 5, 8, 10*) и медленно **выдыхаем через рот**. Это упражнение увеличивает уверенность в себе, кровь насыщается кислородом, облегчает общий тонус организма. При регулярном использовании облегчает состояние при хронических заболеваниях, повышается иммунитет.

#### «Роза и одуванчик»

Выполняется в положении стоя. Вначале ребенок делает глубокий вдох носом, как будто он нюхает розу, стараясь втянуть в себя весь ее аромат, затем «дует на одуванчик» -

максимально выдыхает ртом.

#### «Курочка»

Ребенок сидит на стуле с опущенными руками, потом делает быстрый вдох и поднимает ручки к подмышкам, ладошками вверх, изображая крылья курочки. На выдохе опускает «крылышки», поворачивая ладошки вниз.

#### «Хомячок»

Предложите малышу изобразить хомячка – надо надуть щеки и пройти так несколько шагов. После чего, повернуться и хлопнуть себя по щекам, таким образом выпустив воздух. А потом пройти еще несколько шагов, дыша носом, как бы вынюхивая новую еду для нового наполнения щек.

#### «Ворона»

Ребенок стоит, слегка расставив ноги и опустив руки. Делает вдох разводит руки широко в стороны, как крылья, на выдохе медленно опускает руки и произносит «каррр», максимально растягивая звук «р».

#### «Дракон»

Предлагаем ребенку представить себя драконом, который дышит поочередно через каждую ноздрю. Одну ноздрю ребенок зажимает пальцем, другой глубоко вдыхает и выдыхает воздух.

**Дыхательная гимнастика учит согласовывать дыхания с движением**, чтобы занятия были эффективными, очень важно научить детей правильно дышать. Комплекс **дыхательных** упражнений поможет освоить правильное **дыхание** и даст нагрузку на многие группы мышц и восстановить **дыхание** после быстрого темпа занятия. **Дыхательные** упражнения влияют и на укрепление осанки. Дети учатся правильному чередованию вдоха и выдоха, умению напрягать и расслаблять положение тела.

## Дыхательная гимнастика в стихах

#### «Просыпайтесь поскорей»,

Улыбайтесь веселей,

Поиграем от души –

Игры наши хороши.

Шарик красный

Воздух мягко набираем, Вдох.

Шарик красный надуваем, Выдох.

Шарик тужился, пытел, Вдох.

Лопнул он и засвистел: Выдох со звуком.

«Т-с-с-с-с!».

#### «Филин»

Сидит филин на суку Сидя. Вдох.

И кричит: «Бу-бу-бу-бу». Выдох со звуком.

Ветер

Ветер сверху набежал, Сидя. Вдох.

Ветку дерева сломал: Выдох.

«В-в-в-в!». Вдох.

Дул он долго, зло ворчал

И деревья всё качались:

«Ф-ф-ф-ф»

#### «Шина».

Выдох.

Поехали

Завели машину, Сидя. Вдох.

Ш-ш-ш-ш, Выдох.

Накачали шину, Вдох.

Ш-ш-ш-ш, Выдох.

Улыбнулись веселей Вдох.

И поехали быстрее, Выдох.

Ш-ш-ш-ш-ш-ш.

Носом – вдох

Носом – вдох, Стоя. Поднимание рук – на выдохе.

А выдох – ртом,

Дышим глубже,

А потом –

Марш на месте, не спеша,

Коль погода хороша!

## Комплекс упражнений для пальчиковой гимнастики

\* \* \*

Раз, два, три, четыре, пять –  
 Будем листья собирать. (Сжимают и разжимают кулачки).  
 Листья березы, (Загибают большой палец).  
 Листья рябины, (Загибают указательный палец).  
 Листики тополя, (Загибают средний палец).  
 Листья осины, (Загибают безымянный палец).  
 Листики дуба мы соберем, (Загибают мизинец).  
 Маме осенний букет отнесем. (Сжимают и разжимают кулачки).

\* \* \*

Мы сегодня рисовали,  
 Наши пальчики устали. (Сжимают и разжимают кулачки).  
 Наши пальчики встряхнем,  
 Рисовать опять начнем. (Пошевелить всеми пальцами).

\* \* \*

Сидит белка на тележке, (Сжимают и разжимают кулачки).  
 Продает она орешки:  
 Лисичке-сестричке, (Поочередно разжимают пальцы).  
 Воробью, синичке,  
 Мишке - топтыжке  
 И зайчику- трусишке.

\* \* \*

«Апельсин»

Мы делили апельсин,  
 Много нас, а он один.  
 Эта долька — для ежа,  
 Эта долька — для стрижа,  
 Эта долька — для утят,  
 Эта долька — для котят,  
 Эта долька — для бобра,  
 А для волка — кожура.  
 Он сердит на нас — беда!  
 Разбегайтесь кто-куда!

<b>1. Дружба</b>	
<p>Дружат в нашей группе                      Девочки и мальчики.                      Мы с тобой подружим                      Маленькие пальчики.                      Раз, два, три, четыре, пять.</p> <p>Начинай считать опять:                      Раз, два, три, четыре, пять.                      Мы закончили считать.</p>	<p>Пальцы обеих рук соединяются ритмично в замок.                      Ритмичное касание пальцев обеих рук.</p> <p>Поочередное касание пальцев на обеих руках, начиная с мизинца.</p> <p>Руки вниз, встряхнуть кистями.</p>
<b>2. В гости</b>	
<p>В гости к пальчику большо-                      му                      Приходили прямо к дому                      Указательный и средний,</p>	<p>Выставляем вверх большие пальцы.                      Соединяем под углом кончики пальцев обеих рук.                      Поочередно называемые пальцы соединяются с большими на двух руках одновременно.</p>

<p>Безымянный и последний,  Сам мизинчик-малышок  Постучался о порог.  Вместе пальчики-друзья,  Друг без друга им нельзя.</p>	<p>Пальцы сжаты в кулак, вверх выставляем только мизинцы.  Кулаки стучат друг о дружку.  Ритмичное сжатие пальцев в кулак на обеих руках.</p>
<b>3. Замок</b>	
<p>На двери висит замок  Кто открыть его бы мог?  Потянули,    Покрутили,  Постучали    И открыли!</p>	<p>Ритмичные быстрые соединения пальцев двух рук в замок.  Пальцы сцеплены в замок, руки тянутся в разные стороны.  Движение сцепленными пальцами от себя, к себе.  Пальцы сцеплены, основания ладоней стучат друг о друга.  Пальцы расцепляются, ладони в сторону.</p>
<b>4. Домик</b>	
<p>Раз, два, три, четыре, пять.  Вышли пальчики гулять.  Раз, два, три, четыре, пять.    В домик спрятались опять.</p>	<p>Разжимаем пальцы из кулака по одному, начиная с большого.  Ритмично разжимаем все пальцы вместе.  Сжимаем по очереди, широко расставленные пальцы в кулак, начиная с мизинца.  Ритмично сжимаем все пальцы вместе.</p>
<b>5. Засолка капусты</b>	
<p>Мы капусту рубим,  Мы морковку трем,    Мы капусту солим,    Мы капусту жжем.</p>	<p>Резкие движения прямыми кистями вниз и вверх.  Пальцы обеих рук сжаты в кулаки, движения кулаков к себе и от себя.  Движение пальцев, имитирующее посыпание солью из щепотки.  Интенсивно сжимаем пальцы обеих рук в кулаки.</p>