

Комитет образования и науки г. Новокузнецка

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №162»**

г. Новокузнецк, ул. Бугарева, 27а, тел. (3843) 37-67-75
E-mail: l.horina@yandex.ru

ПРИНЯТО
Педагогическим советом ДОУ
Протокол № 1 от 31.08. 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МБ ДОУ «Детский сад
№162»

Л.М. Хорина
Приказ от № 67-0 от 31.08.2023 года.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СМЕШАРИКИ»**

**Возрастная обучающихся 2 - 3 года
Срок реализации программы: 8 месяцев**

Разработчик: Подругина Ольга Николаевна,
Инструктор по физической культуре.

Новокузнецкий городской округ, 2023 год.

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.

Пояснительная записка.

Нормативно-правовое обеспечение разработки и реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Смешарики» (Далее - Программа):

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в редакции с изменениями от 01.05.2017 года.
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 (с изменениями от 30.09.2020) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Приложение к письму Комитета образования и науки администрации города Новокузнецка от 02.07.2019 г. № 2028).
7. Устав Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад 162.
8. Положение о платных дополнительных образовательных услугах муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 162».

Программа «Смешарики» (далее – программа) имеет *физкультурно – спортивную* направленность, *стартовый уровень* освоения содержания.

Актуальность программы заключается в том, что, **детский фитнес** имеет ряд преимуществ по сравнению с занятиями обычной физкультурой. Прежде всего, детский фитнес – это грамотно подобранная спортивная программа с учетом возраста ребенка, его уровня развития и физической подготовки. Кроме того, детский фитнес – это еще и отличная возможность для ребенка выплеснуть накопившуюся энергию, весело и с пользой провести время с другими детьми. Детский фитнес – это спортивные занятия, которые могут включать в себя элементы хореографии, гимнастики, аэробики, йоги. Детский фитнес - это организация физкультурно-оздоровительных мероприятий для детей в игровой форме обучения. Также в детском фитнесе приветствуется индивидуальный подход к каждому ребенку. Заниматься детским фитнесом могут все здоровые дети, начиная с 2 лет – и мальчики, и девочки. Так, малыши в возрасте 2-4 лет могут заниматься детским фитнесом не более 10- 15 минут 2 раза в неделю. Для детского фитнеса практически не существует абсолютных противопоказаний. Однако, если ребенок страдает хроническими заболеваниями, важно правильно подобрать программу, которая будет полезна для укрепления его здоровья.

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с

окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия.

Современные родители, ведущие здоровый образ жизни озабочены состоянием здоровья своих детей. Они понимают всю необходимость двигательной активности в младшем дошкольном возрасте. Родители воспитанников максимально заинтересованы в том, чтобы дети получали дополнительный двигательный опыт в условиях и системе дошкольного учреждения. Дошкольный период - чрезвычайно важный этап в жизни ребенка. Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью – всему научиться со временем.

Установлено, что формирование основ культуры здоровья детей следует начинать с двухлетнего возраста. Именно в этом возрасте у детей начинают формироваться начальные представления о здоровом образе жизни. Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно нравственных качеств. Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

Учитывая социальный запрос родителей на развитие и оздоровление детей, была разработана программа «Смешарики». (Секция детского фитнеса.) Таким образом, программа предлагает родителям альтернативу детским спортивным секциям.

Работа по программе «Смешарики» проводится на основе методических разработок по детскому фитнесу, которые составлены на весь учебный год по принципу «от простого к сложному» с применением технологий В.Г. Алямовской, Л.И. Пензулаевой, Ж.Е. Фирилевой, а также технологий, разработанных Академией детского фитнеса (Москва, 2006г).

В рамках детского фитнеса мы предлагаем следующие занятия для детей:

Звероаэробика. Эти упражнения выглядят как имитирование движений зверей. Крохи этот вид фитнеса очень любят.

Упражнения на **фитболах.** Это практически единственный вид аэробики, где в выполнении физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный, слуховой и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий на фитболах. Занятия фитбол-гимнастикой вызывают большой интерес, как у детей, так и у взрослых. Они уникальны по своему физиологическому воздействию на организм. Яркий, большой мяч, музыкальное сопровождение и многообразие упражнений создают у детей положительный эмоциональный настрой.

Элементы йоги. Детская йога один из видов физического развития детей. Детская йога развивает координацию, гибкость, укрепляет внутренние органы и улучшает общее состояние детей любого возраста, способствует развитию спокойствия, концентрации и эмоционального равновесия у детей

Партерная гимнастика способствует формированию правильной осанки, укреплению мышц спины и улучшению подвижности суставов. На занятиях ритмикой развиваются растяжка, гибкость и артистичность, даются основы хореографии, поскольку в процесс обучения входит освоение простых танцевальных движений.

Адресат программы: Программа предназначена для детей 2 - 3 лет (особенности прописаны далее в программе), реализуется 1 учебный год (8 месяцев). Набор в группы осуществляется по принципу добровольности, без отбора и предъявления требований к наличию у них специальных умений. Обязательным условием приема детей является наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям с физическими нагрузками.

Объем и сроки освоения программы:

Количество занятий в учебном году:

-2 занятия в неделю;

-8 занятий в месяц;

-64 занятия в год;

-программа рассчитана на 8 месяцев

-форма занятий - групповая, подгрупповая.

Основной формой организации обучения является **очное** занятие.

Режим занятий:

Занятия в секции «Спортивный калейдоскоп» проводятся с октября месяца. В сентябре проводится работа с родителями и детьми (консультации, совместные мероприятия (с учетом эпид.требований), размещение видео и информации о занятии в секции в различных мессенджерах), в ходе которых формируется группа детей (по желаниям детей и родителей).

При формировании групп необходимо учитывать:

- возраст детей;

- принадлежность к медицинской группе;

- психофизиологические особенности ребенка.

Группы формировать средней наполняемости - от 10 до 20 человек. В отдельных случаях, можно проводить и малыми группами (по 5-10 человек).

Возраст детей	2 - 3 лет
Продолжительность занятия (на основе требования СП 2.4.26-48-20)	10 - 15 минут

Перерыв между занятиями согласно нормативным требованиям 10 минут.

Цель программы – развитие физических качеств детей и формирование интереса к физическим упражнениям, в процессе овладения элементарными приемами детского фитнеса, укрепление здоровья воспитанников.

Задачи программы	Планируемые результаты
<ul style="list-style-type: none">• формировать элементарные знания о детском фитнесе;• развивать физические качества и координационные способности.• воспитывать нравственно - волевые качества личности (умение доводить дело до конца, стремиться к правильному выполнению упражнений).	<ul style="list-style-type: none">• элементарные (в соответствии с программой и возрастом) знание о фитнесе и его роли в здоровье ребенка;• развиты физические качества и координационные способности (согласно возрасту и содержанию программы);• сформированы нравственно волевые качества (в соответствии с возрастными особенностями и задачами программы)

В программе применяется дифференцированный подход к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями, результативность в усвоении материала может быть различной. Допускается ограничение поставленных задач для детей, испытывающих затруднения. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям и способствует удержанию желания детей заниматься

Особенностью программы является то, что занятия детским фитнесом мы начинаем с самого раннего дошкольного возраста. Установлено, что формирование основ культуры

здоровья детей следует начинать с двух лет. Именно в этом возрасте начинают формироваться начальные представления о здоровом образе жизни. При этом, используемые технологии сбалансированы и адаптированы для детей этого возраста. Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир.

Сочетание имеющихся в программе здоровьесберегающих технологий, обеспечивает этот принцип занятий фитнесом. При этом, используемые технологии сбалансированы и адаптированы для детей младшего дошкольного возраста. В то же время, ученые доказали, что физическое развитие ребенка – неотъемлемая составляющая развития его личности, в целом, а физическая активность – один из этапов его адаптации к социуму.

Программа предусматривает фронтальные, индивидуальные, групповые *формы образовательной работы с детьми*. Фронтальная работа предусматривает, что все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение или делают одновременно разные упражнения. Этот способ применяется во всех частях занятия, в т. ч и в основной. Групповая форма работы позволяет группе детей делить на несколько подгрупп и каждая получает отдельное задание. Индивидуальная форма работы предусматривает, что каждый ребенок делает упражнение по очереди, а воспитатель проверяет качество выполнения и дает соответствующие указания.

Содержание программы Учебно - тематический план

№	Раздел программы	Всего часов	Теория	Практика
1	Первичная диагностика физического развития, объективных и субъективных критериев здоровья	4	1.	3
2	Гимнастические упражнения с предметами.	15	2	11
	Упражнения с обручем	9	1	8
	Упражнения с мячом	6	1	5
3	Упражнения общеразвивающего воздействия:	3	1.5	1.5
	дыхательные упражнения;	1	0.5	0.5
	упражнения на расслабление.	1	0.1	0.1
4	Упражнения специального воздействия:	32	2	30
	- зверобика;	8	0.5	7.5
	- упражнения на фитболах;	8	0.5	7.5
	- упражнения детской йоги;	8	0.5	7.5
	- партерная гимнастика	8	0.5	7.5
5	Подвижные игры.	6	1	5
6	Открытое занятие для родителей	2	1	1
7	Итоговая диагностика физического развития детей	2	0.5.	1.5
	Итого	64	9.5	54.5

В программе представлены физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности с предметами и без предметов. Все они выполняются под музыкальное сопровождение.

Исходными положениями таких упражнений могут быть: лежа на спине, на животе, сидя с прямыми и согнутыми ногами, упором стоя на коленях, стоя.

Упражнения общей направленности включают строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, беге, прыжках, упражнения гимнастики, на растягивание и расслабление мышц, и танцевальные упражнения.

Комплексы физических упражнений общей направленности содействуют развитию координационных способностей, то есть решаются задачи общей физической подготовленности занимающихся, а в связи с этим и их физического развития.

Упражнения специальной направленности включают упражнения для формирования и закрепления осанки, профилактики плоскостопия, дыхательную гимнастику, фитбол-гимнастику, хатха йогу, зверобуку, партерную гимнастику.

Комплексы физических упражнений специальной направленности содействуют той функции или системе организма занимающихся, на которую они направлены. Здесь используется большинство упражнений коррекционной и лечебно-профилактической направленности.

Содержание занятий с воспитанниками

№ занятия	Число	Месяц	Тема	Цель	Методические рекомендации
1 – 2 3 - 4		Октябрь	Обследование	Диагностика показателей физического развития, критериев здоровья (совместно с медицинским персоналом)	Создание условий для проведения тестовых заданий; игровой метод; показ, объяснение
5-6 7-8		Октябрь	Зверобика « Веселые зверята» «Гимнастические упражнения» с предметами.	Разучить название животных, развивать воображение, формировать умение ритмически выполнять простые движения под музыку. Упражнять в ходьбе на месте, беге, прыжках	Игровые ситуации, сюрпризный метод, проблемные вопросы и ситуации; - использование имитационных движений, помощь детям путём коррекции позы и движений

9-10		Ноябрь	Зверобика «Поход в зоопарк»	Повторить название животных, развивать воображение, формировать умение ритмически выполнять простые движения под музыку.	Четкое объяснение и показ; игровые ситуации, сюрпризный метод, помощь детям путём коррекции позы и движений.
11-12			Фитбол – гимнастика. «Для чего нам этот мяч»	Дать понятие о фитболе; укрепление мышц рук и плечевого пояса; развитие функции равновесия.	Свободные игры с мячом, применять разные исходные положения.
13-14			Гимнастика с элементами Хатха-йоги «Что такое Йога»	Дать понятие для чего она нужны упражнения йоги, выполнить несколько основных ассан.	Использовать музыкальное сопровождение, релаксацию.
15-16			«Гимнастические упражнения», с предметами	Упражнять в ходьбе на месте и в передвижениях, беге, прыжках, Содействовать развитию координационных способностей.	Использовать упражнения с обручами, мячами. Использовать показ, сюрпризный момент, игровую ситуацию.
17 -18		Декабрь	Зверобика «Как Маша любит животных»	Упражнения растягивание и расслабление мышц, имитация повадок животных. Развитие воображения, памяти.	Использовать показ, сюрпризный момент, игровую ситуацию.
19-20			Фитбол – гимнастика. « Лошадки»		
21-22			Гимнастика с элементами Хатха-йоги « Поиграем в сказку»	Выполнить несколько основных ассан. Способствовать улучшению кровообращения, нормализации работы внутренних органов.	Внимание уделяется статическому поддержанию поз. Их выполнение требует плавных, движений, спокойного ритма, сочетание физических упражнений с расслаблением..
23-24			«Гимнастические упражнения», с предметами		
25-26		Январь	Зверобика «Кто не спит зимой в лесу»	Повторить название животных, развивать воображение, формирование осанки, костно-мышечного корсета;	Игровые ситуации, сюрпризный метод, проблемные вопросы и ситуации; проведение зрительной, пальчиковой, дыхательной гимнастики, релаксация
27-28			Фитбол – гимнастика. «Мой веселый	развитие координации движений;	

			звонкий мяч»		
29-30		Январь	Гимнастика с элементами Хатха-йоги «Зимний лес»	Развивать двигательный, вестибулярный, зрительный, слуховой и тактильный анализаторы, создать у детей положительный эмоциональный настрой.	Четкое объяснение и показ; игровые ситуации, сюрпризный метод, помощь детям путём коррекции позы и движений; обращать особое внимание на дыхание детей
31-32			Фитбол – гимнастика. «Веселые попрыгушки»		
33-34		Февраль	Гимнастика с элементами Хатха-йоги « Поиграем в сказку»	Способствовать профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата и простудных заболеваний;	Включение элементов психогимнастики для создания благоприятного психологического климата с преобладанием положительных эмоций;
35-36			Зверобика « Прогулка в Африку»	содействовать не только физическому укреплению ребёнка, но и оздоровлению его психики.	проведение зрительной, пальчиковой, дыхательной гимнастики, релаксация.
37 - 38		Февраль	Партерная гимнастика «Учимся танцевать»	Дать понятие хореографии, для чего она нужна	Использовать показ, музыкальное сопровождение, предметы(стул, гимнастическую палку.).
39 –40			«Гимнастические упражнения», с предметами	Развивать физические качества: ловкость, координацию движений; психические процессы: внимание, сосредоточенность, память..	Тренировать в ходьбе и беге с мячом и обручем, использовать музыкальное сопровождение, показ взрослого и ребенка.
41 - 42		Март	Фитбол – гимнастика. «Веселые лошадки»	Способствовать коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и	Применять широкое использование имитационных движений, помощь детям путём коррекции позы и движений;
43 - 44			Зверобика «Дружные зверята»	увеличения двигательной активности. Обогащать знания ребенка о диких животных и их детенышей.	Увеличивать темп упражнений, через музыкальное сопровождение.

45 -46		Март	Гимнастика с элементами Хатха-йоги «Явления природы»	Способствовать улучшению кровообращения, дыхания, пищеварения, кровоснабжение мозга, укрепление нервной системы, укреплению мышц спины, формированию правильной осанки, развитию выворотности и подвижности суставов.	Использовать игровые упражнения; объяснение сопровождать показом упражнений, а также используются наглядные пособия. Применять медленный темп упражнений.
47 - 48			Партерная гимнастика «красивая спина»		
49 - 50		Апрель	«Гимнастические упражнения», с предметами	Закреплять название предметов и их применение; содействовать развитию ловкости и координации движений, подвижности и музыкальности; укреплению мышц рук и плечевого пояса, мышц брюшного пресса;	Объяснение, показ, работа по подгруппам. Игровые ситуации, сюрпризный метод, проблемные вопросы и ситуации; соревновательный момент.
51- 52			Фитбол – гимнастика. «Силачи»		
53 -54		Апрель	Гимнастика с элементами Хатха-йоги «Рассказываем историю»»	Развивать координацию, гибкость; способствовать развитию спокойствия, концентрации и эмоционального равновесия, артистичности; формированию правильной осанки, укреплению мышц спины и улучшению подвижности суставов. Воспитывать чувства дружбы и доброго отношения друг к другу.	Использовать наглядность (картинки). Средний и медленный темп, музыкальное сопровождение, помощь детям путём коррекции позы и движений, релаксация. Поиск проблемной ситуации, использовать эмоциональный отклик.
55 -56			Партерная гимнастика «Круг дружбы»		

57 –58		Май	Фотосессия «Вот мы какие!»	Закрепить название известных упражнений и способы их выполнения.	Эмоциональное объяснение и показ, помощь детям путём коррекции позы и движений, широкое использование имитационных движений.
59		Игровое занятие «Веселые игрушки»	Развивать психические процессы: воображение, внимание;		
60		Открытое занятие для родителей « Веселые зверята»	Способствовать развитию творческого потенциала, артистичности, созданию веселого настроения, радости.		
61 -62		Май	Итоговая диагностика физического развития детей	Диагностика показателей физического развития, анализ освоения программы.	Использование тестовых заданий, игровой метод.
63 -64					

Форма подведения итогов:

- открытый показ организованной деятельности по дополнительному образованию для родителей и педагогов;
- участие в методических объединениях и мероприятиях различного уровня;
- видеоматериал.
- фотоотчет.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

Календарный учебный график.

п/п	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Режим работы
1	1	64	32 (с 1 октября по 31 мая)	64	По 1 часу 2 раза в неделю. 20 мин.

Условия реализации программы:

Организованная деятельность по дополнительному образованию «Спортивный калейдоскоп» проводятся в спортивном зале или специально приспособленном помещении, отвечающем всем гигиеническим требованиям (размеры зала, освещение, проветривание, оборудование, инвентарь).

Основные средства для реализации программы

- спортивное оборудование: мячи большого диаметра «фитболы», мягкие модули, коврики,
- массажные мячики;
- картотека комплексов упражнений общеразвивающего воздействия;
- картотека комплексов специального воздействия;
- аудиотека для музыкального сопровождения.

Форма аттестации и оценочные материалы.

Диагностическое исследование достижения детьми планируемых результатов.

Цель диагностики:

На начало года: определение зоны образовательных потребностей детей для коррекции планирования содержания программы с учетом его индивидуализации.

На конец года: определение степени освоения детьми программы и влияние образовательного процесса на развитие ребенка.

Формы диагностики: специальные задания для детей.

Процесс освоения программы предусматривает следующие виды диагностики:

вводная (в начале года), итоговая(в конце года);

Показатели диагностики

В процессе наблюдения за деятельностью детей делается

вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей): высокому, среднему, низкому.

Высокий – выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) взрослого

Средний – выполняет самостоятельно, при напоминании взрослого

Низкий – выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные – в совместной со взрослым деятельности.

План диагностики

№ №	Ф.И. ребенка	Основные навыки владения фитболом	Владение упражнениями детской йоги	Выполнение упражнений зверобики
1.				
2.				

Задания для детей на выполнение упражнений зверобики

1. Упражнение «Кошка». Под музыку выполнять движения, имитируя умывание кошки, по показу в начале года и самостоятельно в конце года.

2. Упражнение «Змея». Под музыку выполнять волнообразные движения двумя руками вверх и вниз, соединив ладони, по показу в начале года и самостоятельно в конце года.

Задания для детей на владение фитболами.

1. Упражнение «покачивание». Сесть на фитбол, ноги стоят прямо. Выполнять покачивания на мяче, руки в стороны.

2. Упражнение «Самолет». Лечь животом на мяч, ноги и руки на полу. Поднять голову и грудь вверх, руки в стороны. Зафиксировать положение на 3 секунды. Опуститься в прежнюю позицию.

Задания для детей на владение упражнениями детской йоги

1. Упражнение «Кобра». Лечь на живот, руки согнуты в локтях, под плечами. На вдохе выпрямить руки, прогнуться назад как можно дальше. Задержаться в позе до 5 секунд. На выдохе произносить звук: ш-ш-ш, возвращаясь в прежнюю позицию.

2. Упражнение «собака головой вниз». Из позы «кобра» подвернуть носки внутрь, поднять туловище вверх, с опорой на ступни и ладони. Толкнуть себя ладонями назад на пятки. Колени выпрямлены, голова внизу. Задержаться в позе до пяти секунд. Затем опуститься на четвереньки, выпрямиться.

Методическое обеспечение программы

Направленность программы

Программа «Смешарики» предназначена для детей младшего дошкольного возраста и направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействует оздоровлению различных функций и систем организма.

Направленность упражнений звероаэробики:

- развитие координации движений;
- укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной систем;
- формирование умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку;
- овладение навыками совершенного управления своим телом;

Направленность упражнений футбол-гимнастики:

- укрепление мышц рук и плечевого пояса;
- укрепление мышц брюшного пресса;
- укрепление мышц ног и свода стопы;
- развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- формирование осанки;
- развитие ловкости и координации движений;
- развитие подвижности и музыкальности
- расслабление и релаксация;

Направленность упражнений йоги

- улучшение кровообращения, дыхания, пищеварения;
- увеличение кровоснабжение мозга, укрепление нервной системы;
- проявлению и укреплению эстетических чувств, тренировке мышления, воображения
- увеличение гибкости и подвижности суставов.
- снятие тревоги, нервного напряжения, выработка усидчивости, сосредоточения на конкретном действии.

Направленность упражнений партнерной гимнастики

- укрепление мышц спины, формирование правильной осанки,
- развитие выворотности и подвижности суставов.
- формирование упругости, развитие эластичности и силы мышц при максимальной подвижности суставов;
- развитие гибкости позвоночника в совокупности с подвижностью и укреплением всего суставо-связочного аппарата.

Методы, приемы и технологии

В программе используются три группы **методов**: наглядные, словесные и практические. Наглядные **методы** обеспечивают яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующие развитие его сенсорных способностей. Словесные **методы** активизируют мышление ребенка, помогают целенаправленно воспринимать технику упражнений, способствуют созданию более точных зрительных представлений о движении. Практические **методы** применяются для создания мышечно-двигательных представлений о **физических** упражнениях и закрепления двигательных навыков и умений.

Приемы, относящиеся к наглядному **методу**: показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитации (подражания, зрительных ориентиров, звуковых сигналов). **Тактильно-мышечные приемы** - непосредственная помощь преподавателя, музыка, песни.

Приемы, относящиеся к словесному методу: объяснения, пояснения, указания, беседа, вопросы к детям, подача команд, распоряжения, сигналы, образный сюжетный рассказ, словесная инструкция, повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме.

Технологии, используемые в программе:

Здоровьесберегающие **технологии**:

технологии сохранения и стимулирования здоровья;

технологии обучения здоровому образу жизни;

технологии коррекционные (*направленные на профилактику плоскостопия и коррекцию осанки*).

технологии сказкотерапии .

Технологии интегрированного обучения. Интегрированные занятия включают в себя использование различных направлений фитнеса.

упражнений, специального воздействия, контрольно – проверочные занятия.

Формы занятий, используемые в программе

- традиционное;
- игровое (занятие построенное на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов);
- тематическое (посвящено, как правило, какому-либо одному виду спортивных игр или упражнений)
- в виде комбинации упражнений специального воздействия,
- контрольно-проверочное (проводится в конце квартала и направленное на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности детей и основных движений и физических качеств);

Общая структура и методика проведения занятий

Направленность и продолжительность части занятия	Зона воздействия и направленность упражнений	Основные упражнения	Указания
1.Подготовительная часть			
1.Разминка, разогревание 2-3 мин.	Разновидности ходьбы, прыжков, бега. Локальные (изолированные) движения частями тела; совмещения; Движения для обширных мышечных групп.	Повороты головы, наклоны, движения плечами, полуприседы, вращения туловища, с перемещениями в сочетании движениями рук.	Рекомендуется использовать низкий или средний темп движений.
2. Основная часть			
1.Зверобика или упражнения фитбол – гимнастики 5 мин Упражнения йоги	Движения для мышц шеи, рук, туловища, бедра и голени. Упражнения на гимнастических мячах	Растягивание мышц шеи и туловища, голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы.	Выполнять в медленном и среднем темпе в положении стоя, с опорой руками о бедра.

или Партерная гимнастика. 5 мин	Предпосылки к асанам. Принятие простейших поз. Упражнения для растяжки мышц ног, бедер и суставов.	Коррекция позвоночника, стопы, растяжка мышц, суставов, равновесие, координация движений.	Увеличение нагрузки, амплитуды и интенсивности движений.
3. Заключительная часть			
«остывание» снижение нагрузки 2-3 мин Релаксация. Самомассаж Игры-миниатюры.	Упражнения на гибкость, «общая заминка». Упражнения на расслабление, перемену деятельности.	Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голени, мышц груди, рук и плечевого пояса.	В разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением.

Список литературы.

1. Мелехина Н.А, Колмыкова Л.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей 2012 г.
2. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду. 2010 г.
3. Александрова Е.Ю. Оздоровительная работа в дошкольном учреждении по программе «Остров здоровья»2007г.
4. Бабенкова . Е.А Как сделать осанку красивой, а походку легкой 2008 г.
6. Бокатов А.б. Детская йога 2009г.
7. Колчанова Н.А Комплексы партерной гимнастики для младших дошкольников
8. Анисимова Т.Г. ,Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 2 - 3 лет. Волгоград, Учитель 2009 г.
9. Бабенкова Е.А Как сделать осанку красивой, а походку легкой 2008 г.
10. Зимонина В.Н. Воспитание ребенка-дошкольника. Росинка. Расту здоровым.
11. Каштанова Г.В. .Мамаева Е.Г., Лечебная физкультура и массаж М.,Аркти,2007г.

При составлении программы использованы интернет-ресурсы сайтов:

1. <http://dob.1september.ru/articlef.php?ID=200701217>
2. <http://ds82.ru/doshkolnik/370-.html>

Комплекс упражнений на фитоболах:

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 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).

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. (30 секунд)

Примерный комплекс упражнений партерной гимнастики

(на первоначальном этапе можно придумывать каждому упражнению ассоциативное название)

Педагог определяет для каждого ученика его точное место в определенной линии для занятий на ковриках.

«Достать до солнышка»

Упражнения для укрепления мышц спины.

Исходное положение: сидя на полу, спина прямая, подтянутая, ноги вытянуты в коленях и стопе, руки опущены на пол.

Музыкальный размер 2/4.

1-2-й такты – руки ставим на пояс, корпус вытягивается, «тянемся макушкой до солнышка».

3-4-й такты – корпус расслабляется, исходное положение.

Упражнение повторяется 4 раза.

«Складочка»

Упражнение для мышц спины и брюшного пресса.

Музыкальный размер 2/4.

Исходное положение: сидя на полу, спина прямая, подтянутая, ноги вытянуты в коленях и стопе, руки опущены на пол.

1-2-й такты – руки через стороны медленно поднимаются в третью позицию;

3-4-й такты – «Складочка» к ногам (спина подтянута, ноги вытянуты).

5-6-й такты – сохраняя третью позицию, поднимаем корпус вверх, удерживая подтянутой поясницу;

7-8-й такты – плавным движением опускаем через стороны руки в исходное положение.

Упражнение выполняется 4 раза.

«Лягушка»

Упражнение на развитие выворотности и эластичности ног.

Музыкальный размер 3/4.

Исходное положение – сидя на полу.

При исполнении под музыку этого элемента педагог следит за выворотностью ног и подтянутостью корпуса (медленно и спокойно колени ребенка достают до пола).

Упражнение «лягушка» может так же исполняться лежа на спине или лежа на животе.

Исходное положение: сидя на полу, ноги выворотны – «лягушка», корпус подтянут, руки опущены на пол.

1-2-й такты – руки поднимаются через стороны в третью позицию;

3-4-й такты – опускаем корпус вниз, «складочка» (ноги выворотны, спина подтянута, руки сохраняют третью позицию);

5-6-й такты – сохраняя третью позицию рук, поднимаем корпус вверх;

7-8-й такты – руки возвращаются в исходное положение.

Упражнение повторяется 4 раза.

«Растем-растем!»

Упражнение на напряжение и расслабление всех мышц (лежа на спине).

Музыкальный размер 4/4.

Исходное положение: лежа, корпус вытянут, руки в стороны ладонями вниз.

1-й такт – корпус, шею, колени, стопы вытянуть (следить, чтобы поясница прилегала плотно к полу);

2-й такт – расслабить все мышцы.

Упражнения хатха - йоги.

Дыхание тыквы. Делаем глубокий вдох, и грудь становится красивой и круглой, как тыква, которая превращается в карету Золушки. Выдыхаем и представляем, как карета уменьшается и опять становится тыквой. Повторяем 3-10 раз. Такое глубокое дыхание наполняет кровь кислородом, очищает лёгкие от мокроты, остатков углекислого газа, заставляет их максимально раскрываться и эффективно вентилировать.

Корабль

Садимся ровно на полу, сгибаем и подтягиваем к себе ножки. Теперь выпрямляем ноги вперёд и вверх, а руки вытягиваем параллельно полу. Стараемся не падать. Летучий корабль бороздит небесные просторы, немного отклоняясь то вправо, то влево. Очень важно, чтобы корабль не перевернулся и не упал. Считаем медленно до 10 и пришвартовываем корабль, опуская ножки.

Русалочка

Садимся по-турецки, скрестив ноги. Правую ногу вытягиваем строго назад. Вес переносим на левое бедро, раскрывая и растягивая тазобедренный сустав. Вытянутая нога – это хвост русалки. Важно, чтобы плечи и бедра малыша находились в одной плоскости. Теперь нужно опереться ладонями о пол, потянуться макушкой вверх, выпрямить спину, подать плечи и лопатки назад. Русалочка сидит на большом камне и вглядывается вдаль в поисках принца. Затем опуститесь вперёд на локти, положите голову на руки, а руки вытяните вперёд, будто устремляетесь сквозь толщу воды. Расслабьтесь.

Почувствуйте, как мягко тянется бедро и суставы.

Пчёлка

Ребенок делает глубокий вдох, после чего опускается на коленки и заводит руки за спину. Выдыхая, опускает голову вниз и жужжит, как пчелка.

Котик

Стоя на четвереньках, глубоко дышит и выгибает позвоночник.

Облако

Сидя в позе лотоса, глубоко вдыхая и выдыхая, малыш должен представить, как все эмоции, которые его мучают, уходят вверх. Можно тянуться вверх руками к облакам.

Дерево

Ребенок стоит прямо, дышит глубоко. Одну ногу поджимает и застывает, опираясь на пятку другой ноги. Руки должны быть прямыми, поднятыми вверх.

Поза ребенка

Малыш становится на колени, сворачивается калачиком, руки держит вдоль туловища. Дышит глубоко, используя весь объем легких.

Упражнения для увеличения роста

В хатха-йоге существует комплекс асан, способствующих вытягиванию позвоночника, что положительно влияет на увеличение роста. Выполнять его можно в любое время дня. Последовательность действий такова:

1. Малыш становится на четвереньки, сильно прогибает поясницу так, чтобы лопатки тянулись к тазу. Голову держит прямо, грудь выпячивает вперед. Делает глубокий вдох и округляет спину, на вдохе — прогибается, как кошка, вперед.

2. Кроха принимает позу ребенка, растягивая руки перед собой, корпус опускает на колени.

3. Ребенок переходит в позу собаки. Тазом тянется вверх, спину прогибает, согнув колени и потягиваясь пяточками вниз. Затем медленно подтягивается к ногам руками, потихоньку разгибается.

4. Малыш упирается ладонями о пол, наклоняет корпус вперед и сгибает колено передней ноги. Задняя нога прямая, держится на носочке. Повторяет упражнение, меняя положение ног.

Упражнения для улучшения работы кишечника

1. Малыш сидит ровно на полу, сгибает и подтягивает к себе ножки. Затем выпрямляет ноги вперед и вверх, а руки вытягивает параллельно полу. Считает медленно до 10 и опускает ножки.

2. Ребенок садится по-турецки, скрестив ноги. Правую ногу вытягивает назад. Вес переносит на левое бедро, раскрывая и растягивая тазобедренный сустав. Теперь нужно опереться ладонями о пол, потянуться макушкой вверх, выпрямить спину, подать плечи и лопатки назад. Затем малыш опускается вперед на локти, кладет голову на руки.

3. Кроха ложится на коврик, сгибает колени и ставит ступни поближе к себе. Медленно поднимает бедра и таз. Получается хороший прочный мост. Затем опускает попу на пол. Повторяет 3-5 раз.

В завершение ребенок ложится на спинку и отдыхает 5 минут, слушая сказку, которую расскажет мама.

Упражнения для шеи и плеч

Этот комплекс упражнений особенно важно выполнять школьникам и деткам, которые много времени проводят за компьютером. Итак, последовательность зарядки такова:

1. Из положения стоя ребенок вышагивает правой ножкой вперед. Пяточки находятся на одной линии. Живот подтянут, поясница ровная. Затем вытягивается макушкой вверх и разводит руки в стороны, удерживая их на одной линии.

2. Из предыдущего положения ребенок разворачивается так, чтобы весь корпус смотрел в сторону правой ноги. Стопа левой ножки также разворачивается и становится на носочек. Теперь нужно потянуться ручками и всем корпусом вверх.

3. Следующая асана вытекает из предыдущей. Ребенок переносит вес тела на правую, согнутую в колене ногу и выпрямляет ее. Вытягивается ручками и корпусом вперед, а ножкой назад. Ладони сложены, малыш смотрит вперед.

4. Из предыдущего положения ребенок сгибает опорную ножку в колене и аккуратно опускает ручки на пол. Прямую ножку поднимает вверх и тянется носочком в потолок. Повторяет упражнение с другой ножкой.

5. Малыш садится на пол между пяточками, стопы смотрят назад. Макушкой тянется вверх, вытягивая позвоночник и шею.

В каждой асане необходимо задержаться в течение 5-10 секунд. Заканчивают йогу, лежа на полу, на спине с выпрямленными ножками и ручками, глаза закрыты.

Упражнения для глаз

В предлагаемом комплексе используются упражнения, разработанные специалистами по охране зрения детей. Предлагаем вам ознакомиться с наиболее простыми асанами:

1. Малыш садится в позу лотоса и медленно вращает глазами яблоками по кругу. Затем кроха смотрит вверх, вниз, вправо, влево, в правый нижний угол, в левый верхний, после чего — в правый верхний и в левый нижний углы. Глаза поворачивает с усилием. В крайних положениях фиксирует взгляд на несколько секунд.

2. Ребенок смотрит в течение нескольких секунд на большой палец вытянутой на уровне глаз правой руки. Отводя руку вправо, следит за пальцем, не поворачивая головы. Затем возвращает руку в исходное положение, не отрывая взгляд от кончика пальца. То же выполняет с левой рукой.

Лучший отдых для глаз — расслабление, которое можно выполнять в положении лежа на спине или сидя. Предложите крохе закрыть глаза и максимально расслабить веки, а глазные яблоки как бы опустить в глазницы. В этом положении нужно задержаться на 20-40 секунд.

Самомассаж кистей рук, пальцев и ладоней для детей

Самомассаж рук для детей важно проводить регулярно, чтобы активизировать определенные зоны в головном мозге. Так как каждый пальчик, как на ручках, так и на ножках детей отвечает за определенный орган, рекомендуется выполнять такие упражнения вместе с детьми. Самомассаж пальцев рук для детей позволяет улучшать мозговую активность и ускоряет психологическое развитие малыша.

«Растирание ладоней» — трем правую руку о левую, пока не почувствуется тепло. Этот самомассаж ладоней и пальцев рук для детей является подготовительным этапом, нужно чтобы ребенок почувствовал тепло.

«Браслетик» — растирание запястья одной руки другой.

«Снятие перчатки» — указательным и большим пальцами «снимаем» перчаточку с каждого пальчика.

Со стопами делаем то же самое: растираем, поглаживаем, массируем каждый пальчик, стучим кулачком по пяточке.

Перед занятиями для концентрации внимания предложите детям помассировать «точку ума» — указательным пальцем массировать между бровей над носом (9 раз — в одну сторону, 9 — в другую).

А по окончании какого-либо занятия предложите указательным пальцем помассировать кончик носа «точку веселья» (9 раз в одну сторону, 9 в другую).

Самомассаж «Петушок»

- Раз и два! Раз и два! (тереть ладони друг о друга),
- Начинается игра! Красим крылья и живот (поглаживать ладонями руки, живот),
- Красим грудочку и хвост (поглаживать грудь),
- Красим спину (поглаживать поясницу),
- Красим ножки (поглаживать ноги),
- Красим гребешок немножко (поглаживать голову).