

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 28 «КАЛИНКА»**

**ПРИНЯТО:**

решением педагогического совета  
МБДОУ №28 «Калинка»  
Протокол от «30» августа 2024г. № 1

**УТВЕРЖДЕНО:**

Приказом от 30.08.2024 № ДС28-11-65/4  
Заведующий МБДОУ №28 «Калинка»  
А.В. Лыско

**СОГЛАСОВАНО:**

Управляющим советом  
МБДОУ №28 «Калинка» от  
«15» августа 2024г. № 7  
Председатель:  
К.В. Мишуткина

**Подписано электронной подписью**

Сертификат:

008CAAEE6F42CAD69FC06FF29E97291636

Владелец:

Лыско Анна Владимировна

Действителен: 15.04.2024 с по 09.07.2025

**Дополнительная общеразвивающая программа  
дошкольного образования  
«Фитнес для дошкольников»**

Возраст обучающихся: с 3 до 7 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Донская Асият Асхатовна,  
педагог дополнительного образования

## ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ МБДОУ № 28 «КАЛИНКА»

|                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Название программы                                                   | «Фитнес для дошкольников»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Направленность программы                                             | художественная                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Ф.И.О. педагога, реализующего программу                              | Донская Асият Асхатовна                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Год разработки                                                       | 2024                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Где, когда и кем утверждена дополнительная общеразвивающая программа | Принята на заседании педагогического совета<br>Утверждена Заведующий МБДОУ<br>№ 28 «Калинка» А.В. Лыско                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Уровень программы                                                    | Стартовый                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Информация о наличии рецензии                                        | нет                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Цель                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- удовлетворять естественную потребность детей в движении;</li> <li>- обеспечивать развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка через специально организованную, оптимальную для каждого возраста физическую нагрузку;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Задачи                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- оптимизировать рост и развитие опорно - двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);</li> <li>- совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, координацию);</li> <li>- развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности;</li> <li>- развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращение, сердечно - сосудистую и нервную системы организма;</li> <li>- создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;</li> <li>- воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении;</li> <li>- повышать интерес к спорту.</li> </ul> |
| Ожидаемые результаты освоения программы                              | Проявление активности, Развитие индивидуальных способностей детей, получение специализированных знаний, участие в праздниках, концертах, фестивалях детского творчества.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Срок реализации программы                                            | 9 месяцев                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|                                 |                  |
|---------------------------------|------------------|
| Количество часов в неделю/месяц | 20 часа/12 часов |
| Возраст обучающихся             | 3 -7             |

### **Актуальность программы**

Слово «фитнес» происходит от английского «to be fit» - быть в форме. А это значит, хорошо себя чувствовать, прекрасно выглядеть, быть здоровым.

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

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

Биологическая потребность в движениях свойственна всем детям, а ее количественные характеристики зависят от уровня физической подготовленности ребенка, типа высшей нервной деятельности, пола, возраста, времени года, климатических условий, телосложения и функциональных возможностей растущего организма. Развитие движений оказывает значительное влияние на становление соответствующих структур мозга.

Сокращение мышц стимулирует кровообращение мозга, в кору головного мозга поступают потоки нервных импульсов, которые повышают ее тонус. Это является важным фактором повышения работоспособности, созревания и усовершенствования всех анализаторных систем и, таким образом, сенсорики ребенка, являющейся первой ступенью познания окружающего мира. В дошкольном возрасте связь между физическим и психическим развитием более тесная и крепкая, чем в дальнейшие периоды жизни.

Фитнес является важнейшей составляющей образа жизни и поведения детей.

Формирующее влияние разнообразных средств фитнеса на совершенствование систем и развития функций растущего организма в наибольшей степени проявляется в дошкольном возрасте.

Оптимальный режим занятий детским фитнесом, способствующий эффективному развитию двигательных функций дошкольников, следует рассматривать с количественной и качественной сторон. Количественные характеристики: объем движений, выполняемый детьми в определенный календарный период, место занятий фитнесом в режиме дня дошкольника. Качественные характеристики: содержание двигательной активности, уровень сопротивляемости организма к негативному влиянию окружающей среды.

Низкий двигательный уровень вызывает отклонение в физическом развитии детей, и они часто приобретают избыточную массу тела, становятся инертными, как следствие, часто болеют.

Актуальность программы состоит в том, что через танец-игру, музыку и движение дети быстрее овладевают основными движениями, у них улучшается координация, моторика, развивается гибкость, они становятся более внимательными, и как следствие - у них появляется желание реализовать свои внутренние потребности.

Многие дети нуждаются в особых программах физического воспитания, в которых был бы учтен весь комплекс интеллектуальных и физических возможностей.

**Цели:**

- удовлетворять естественную потребность детей в движении;
- обеспечивать развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка через специально организованную, оптимальную для каждого возраста физическую нагрузку;
- давать возможность каждому ребенку демонстрировать свои двигательные умения сверстникам и учиться у них.

**Задачи:**

- оптимизировать рост и развитие опорно - двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, координацию);
- развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности;
- развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращение, сердечно - сосудистую и нервную системы организма;
- создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;
- воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении;
- повышать интерес к спорту.

| Возраст  | Продолжительность занятия | Задачи                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3-4 года | 15 минут                  | Обучение простым упражнениям, ритмическим танцам, самомассажу. Создание первоначальных представлений о технике выполняемых упражнений. Первоначальные знания о здоровом образе жизни. Обучение выполнению упражнений под музыкальное сопровождение.                                                                                                                                                 |
| 4-5 лет  | 20 минут                  | Обучение играм, упражнениям, ритмическим танцам, самомассажу. Создание первоначальных представлений о технике выполняемых упражнений. Усложнение знакомых упражнений за счёт увеличения количества повторений, временного параметра и усложнённого варианта выполнения. Закрепление первоначальных знаний о здоровом образе жизни. Продолжение выполнения упражнений под музыкальное сопровождение. |
| 5-7 лет  | 25 минут                  | Улучшение качества выполнения детьми упражнений. Привитие стабильной привычки у детей к выполнению физических упражнений. Воспитание осознанного отношения к своему здоровью, творческому самовыражению (импровизация).                                                                                                                                                                             |

***Целевая аудитория:*** программа рассчитана на детей в возрасте от 3 до 7 лет. Занятия проводятся группой или по подгруппам.

**Периодичность занятий** – 2 раза в неделю.

## **Формы и режим обучения**

**Формы работы:** занятия, игры, праздники, консультации для родителей, подготовка спортивно-танцевальных постановок.

**Типы занятий:** сюжетные, игровые, с предметами, танцевально - спортивные, оздоровительные.

**Формы занятий:** групповые.

## **Принципы реализации программы**

В основу реализации программы положены следующие принципы: сознательности и активности участников образовательного процесса; доступности и постепенности увеличения нагрузок; систематичности и регулярности; направленности на различные группы мышц; комплексного подхода; успешности каждого ребенка; сотрудничества «воспитатель (родитель) – инструктор по физической культуре – ребенок»; психологической комфортности.

## **Методы работы с детьми:**

- игровой метод (драматизация, театрализация, игроритмика, игрогимнастика, танец, музыкально- ритмическая гимнастика);
- метод сравнения - наглядная демонстрация образцов правильного и неправильного владения исполнительскими навыками;
- метод звуковых и пространственных ориентиров;
- метод наглядно-слухового показа;
- метод активной импровизации;
- метод коммуникативного соревнования;
- метод упражнения (многократные повторения музыкально-ритмических и спортивно-танцевальных движений).

## **Ожидаемые результаты и способы определения результативности**

- высокий уровень развития основных физических качеств;
- развитие музыкально-ритмических способностей;

## **Ресурсное обеспечение**

Программа реализуется учителем по физической культуре совместно с родителями. Для проведения занятий необходимы: зал, магнитофон, атрибуты, фонотека (классическая, детская, мультипликационная, современная музыка), видеотека, фитболы, степ – платформы, скакалки, обручи, детская спортивная форма для занятий.

## **Содержание программы**

Структура занятий разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребёнка при физических нагрузках. Части занятия естественно переходят одна в другую.

**Вводная часть.** Подготовка организма ребёнка к выполнению более сложных упражнений основной части: различные виды ходьбы, бега, прохождение полосы препятствий под ритмичную музыку, игротанцы, короткие игровые задания. Продолжительность - 4-6 минут.

**Основная часть.** Обучение новым упражнениям, закрепление пройденного материала: ритмические танцы, упражнения на ковриках (стретчинг, упражнения с

предметами), самомассаж, фитбол-гимнастика, подвижные и музыкально-ритмические игры. Структура основной части занятия зависит от направленности и задач занятия. Продолжительность - 15-20 минут.

Заключительная часть. Упражнения для релаксации: пластические этюды, дыхательные упражнения, самомассаж. Продолжительность - 2-5 минут.

### **Методическое обеспечение программы**

#### 1. Характеристика видов физических упражнений, используемых в программе:

В каждое занятие включены:

- спортивно -ритмические танцы разной направленности. Это могут быть танцы-разминки со специально подобранными упражнениями на разные группы мышц; танцы с применением самомассажа, где основные приёмы массажа выполняются под ритмичную музыку; танцы, направленные на укрепление позвоночника, выполняются лёжа, сидя, стоя, на четвереньках; танцы, развивающие пластику, красоту движений, выполняются под медленную характерную музыку и др.

- Танцы-игры (зверобика) отличаются от ритмических танцев тем, что все движения, выполняемые под песенку, носят свободный характер и решают задачи повышения эмоционального фона детей, развития внимания и воображения.

- Спортивные танцы – очень популярный вид спорта, отлично формирующий и развивающий двигательные навыки детей. В качестве ознакомления в детском саду предлагается использовать элементы различных танцев, а также с применением предметов: мячей, скакалок султанчиков, помпонов, обручей, лент.

- Фитбол-гимнастика – это занятия на больших упругих мячах. Их проведение решает целый комплекс задач: развитие двигательных навыков; обучение основным двигательным действиям; развитие и совершенствование координации движений; укрепление мышечного корсета; улучшение функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем; нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития; улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов; устранение венозного застоя; улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы; стимуляция развития анализаторных систем, развитие мелкой моторики и речи; адаптация организма к физической нагрузке. Фитбол-гимнастика всегда проходит на повышенном эмоциональном подъёме детей, что является эффективным методом их мотивации.

- Ритмическая гимнастика с элементами аэробики -общедоступный, высокоэффективный, эмоциональный вид оздоровительной гимнастики. Занятия ритмической гимнастикой привлекают не только своей доступностью, но и возможностью изменять содержание в зависимости от возраста, интересов, состояния здоровья и уровня двигательной подготовленности благодаря большому арсеналу средств и методов. В ритмической гимнастике применяются несколько групп упражнений: строевые, упражнения для согласования движений с музыкой, общеразвивающие, танцевальные, упражнения с элементами художественной гимнастики и оздоровительных видов гимнастики, а также базовые и основные шаги аэробики.

- Стретчинг – это система статических растяжек. Любое движение нашего тела – это растяжка: глубокий вдох, улыбка, наклоны, перегибы корпуса. Гибкость нашего тела – это наша молодость, а молодость и здоровье следует беречь с детства. Не интенсивность, а систематичность упражнений – вот ключ к успеху при занятиях стрейтчингом. Игровой стрейтчинг направлен на активизацию защитных сил организма, развитие пластичности, мышечной свободы, ритмичности, слухового внимания и памяти, т.е. творческих и оздоровительных возможностей организма, на снижение эмоционально-психического напряжения. Стретчинг включает в себя динамические и статические нагрузки в игровой форме. Именно игра поддерживает живой интерес к занятию. Упражнения игрового стретчинга носят имитационный характер. К 5-ти годам у ребенка формируется наглядно-образное мышление, что позволяет с большей эффективностью выполнить имитационные движения.

- Baby – йога - не секрет, что здоровье современных детей оставляет желать лучшего. Можно винить в этом плохую экологию, наследственность, что угодно, но, как показывает беспощадная статистика, большинство проблем со здоровьем дети приобретают обычно в дошкольном и младшем школьном возрасте. Нарушение осанки, плоскостопие, проблемы с координацией движений, нарушения зрения, плохая работа пищеварительной системы, ожирение, неспособность концентрировать внимание и плохая память - всех этих проблем можно избежать, если вовремя обратить внимание на образ жизни ребёнка.

Почему всё больше родителей во всём мире, выбирая вид физической активности для своих детей, отдаёт предпочтение йоге? Ведь существует немало видов спорта. Ответ прост: потому что йога-это не спорт. Изменения, происходящие в человеке, практикующем йогу, затрагивают не только его тело, но и его ум, и душу, и все эти изменения – только в лучшую сторону. Если говорить о физическом аспекте йоги, то этот вид активности следует предпочесть потому, что в нём, в отличие от большинства видов спорта, практически исключён травматизм.

Большинство упражнений в хатха - йоге естественны, физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, определённые положения людей, предметы. Использование знакомых образов животных, птиц помогают детям представить ту или иную позу (будят фантазию и воображение).

Это уникальные упражнения, регулярное выполнение которых помогает развивать координацию и укреплять органы. Кроме того у детей, практикующих йогу, улучшается общее состояние здоровья, выносливость и гибкость. Также развиваются память, воображение и наблюдательность. Неуравновешенным подросткам занятия йогой помогают обрести спокойствие, достичь эмоционального равновесия, быстро побеждать стрессы, научиться концентрировать внимание и, в то же время, поддерживать свое тело в хорошей форме.

Занятия йогой с детьми младшего возраста лишь отдаленно напоминают настоящие «взрослые» упражнения. Все действия максимально облегчены, от ребенка не требуют точного повторения сложных для него элементов. В первую очередь занятия йогой должны приносить малышу удовольствие. Когда малыш немного привыкнет к нагрузкам, можно постепенно усложнять программу. Однако любые

изменения должны проходить под руководством опытного инструктора, в противном случае существует вероятность навредить хрупкому детскому организму.

### **Основные принципы организации работы по игровому стретчингу:**

- наглядность – образный показ;
- доступность;
- обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей;
- систематичность – регулярность занятий, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения; закрепление навыков выполнения упражнений; индивидуально-дифференцированный подход; учет возрастных особенностей, состояния здоровья каждого ребенка;
- сознательность, понимание пользы от выполнения упражнений, потребность их выполнять.

Комплексы упражнений игрового стретчинга проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Широко используется метод аналогии с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), метод театрализации, где педагог-режиссёр, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребёнка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих и оздоровительных возможностей подсознания.

- Игровой самомассаж, массаж в парах является одной из основ закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребёнка сознательного стремления к здоровью. Перед самомассажем необходимо разогреть ладони растиранием друг о друга до появления в них тепла. Делая самомассаж, ребёнок воздействует на весь организм в целом с полной уверенностью в том, что он действительно творит что-то прекрасное, развивающее у него позитивно-ценностное отношение к собственному телу.

- Дыхательные упражнения включены в каждое занятие. Важно научить ребёнка дышать носом, а не ртом. Обучая детей правильному дыханию, необходимо, прежде всего, добиться, чтобы они делали глубокий выдох. Это важно для максимальной вентиляции альвеол лёгких. Через эти упражнения укрепляются 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. Эти упражнения очень интересны детям, они выполняют их с удовольствием.

- Упражнения с предметами позволяют укрепить разные группы мышц, развить ловкость, внимание, повысить гибкость. Дети сами выбирают вид упражнений, взрослый направляет движения детей, выполняет страховку при сложных упражнениях, рекомендует те или иные упражнения.

- Подвижные и музыкально-ритмические игры создают атмосферу радости, способствуют эффективному комплексному решению задач оздоровления, и поэтому имеют место на каждом занятии.

### ***Возрастные особенности детей***

#### ***Младшая группа (от 3 до 4 лет)***

Рост на четвертом году жизни несколько замедляется относительно первых трех лет. К 2 годам рост увеличивается на 10-12 см, к 3 годам – на 10 см, к четырем годам – на 6-7 см. В 3 года средний рост мальчиков – 92,7, девочек – 91,6 см, а в 4 года – 99,3 и 98,7 см. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики. В этом возрасте крупная мускулатура в развитии преобладает над мелкой. Детям даются движения всей рукой, но постепенно в других видах деятельности совершенствуются движения кисти, пальцев.

Сердечнососудистая система ребенка, по сравнению органов дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

Продолжается совершенствование центральной нервной системы, как морфологическое, так и функциональное. К трем годам у ребенка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации (различению) раздражений окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит непосредственным восприятиям и речи, с помощью которых обобщаются и уточняются

получаемые ребенком впечатления.

#### ***Средняя группа (от 4 до 5 лет)***

В возрасте 4 - 5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Опорно-двигательный аппарат. В связи с особенностями развития строения скелета детям 4 – 5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также следить за

правильностью принимаемых детьми поз.

Сердечнососудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29. Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. О реакции организма на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость,

общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений.

К 4 – 5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнения, рисования, конструирования и даже одевания. На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдение правил поведения.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой - либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т.д.

### *Старшая группа*

#### *5 до 6 лет*

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).

К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком. В старшем возрасте продолжают совершенствоваться культурно-гигиенические навыки: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности. Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

#### *6 до 7 лет*

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения».

Опорно-двигательный аппарат. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к 5-6 годам еще не завершено. Позвоночный столб ребенка 5-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям.

Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, при неблагоприятных условиях осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у

мальчиков может образоваться грыжа. У детей 5-7 лет наблюдается незавершенность стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большого, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. В развитии мышц выделяют несколько этапов, среди которых - возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Основным проявлением двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторые преимущества перед мальчиками.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности».

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90 процентов размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения. В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения. У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

## **2.                   Перечень основных видов физических упражнений**

### **Упражнения для развития навыков ходьбы:**

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

### **Упражнения для развития навыков бега:**

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

### **Упражнения для развития прыжковых навыков:**

- прыжки на фитболах,
- прыжки на месте вверх (на двух ногах, на одной),
- прыжки: ноги вместе, ноги врозь (скрестно-врозь),

- прыжки на одной или двух ногах с продвижением вперед,
- прыжки из обруча в обруч (в 6 лет 70-80 см.),
- прыжки через скакалку (первый и второй год обучения - формирование основ передвижения и закрепление навыка передвижения).

Упражнения для развития навыков работы с мячами различного диаметра:

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

Упражнения в равновесии:

- упражнения в равновесии с фитболами,
- различные виды равновесия.

**Общеразвивающие упражнения без предметов:** «Ветерок», «Рисуем кружок», «Волны», «Бокс», «Мешаем кашу», «Бабочка», «Кошка», «Я – балерина», «Цапля», «Слон и муравей», «Хлопни раз, хлопни два», «Тик-так», «Ночь и день», «Тушим пожар», «Ежик покатился», «Плавающая лягушка», «Незнайка», «Покажем ушко солнышку», «Кошка – мышка», «Гуси прячут крылышки», «Елочка качается», «Посмотри в окошечко», «Тук-тук».

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

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

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

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

**Упражнения с фитболами в исходном положении:** сед на мяче; лежа на спине на мяче; лежа на животе; стоя; лежа на мяче, на боку; сидя на коврик с мячом.

**Упражнения с обручами:** «Катание обруча», «Вращение обруча», «Сильный животик», «Прыжки из обруча в обруч», «Смерч», «Запрыгни-выпрыгни», «Скакалка», «Коробочка», «Лодочка», «Наклоны».

**Танцевально-ритмическая гимнастика:** «Чебурашка», «Часики», «Воробьиная

дискотека», «Карусельные лошадки», «Ну, погоди!», «Сосулька», «Зарядка», «Ванечка-пастух», «Четыре таракана и сверчок», «Облака» с лентами, «Три поросенка», «Белочка» с мячами, с флажками.

**Силовые упражнения:** «Лодочка», «Носорог-силач», «Золотая рыбка», «Поплыли», «Маленькая горка», «Уголок», «Велосипед», «Мячик», «Ёжик-силач», «Наклоны», «Крокодил», «Замочек», «Тюлень», «Русалка».

**Стретчинг:** «Бабочка», «Неваляшка», «Покачай малышку», «Да-Нет», «Книжка»,

«Ванька-встанька», «Мост», «Ежик», «Стойка на лопатках», «Змея», «Рыбка», «Кошечка», «Поза ребенка», «Лошадка», «Верблюды», «Лебедь», «Солнышко», «Зернышко», «Дерево», «Жуки», «Улитка», «Стрекоза», «Неваляшка-2», «Собака», «Замок», «Морской конек», «Черепашка», «Кузнечик», «Волчонок», «Страус», «Носорог», «Лисичка», «Муравей», «Зайчик», «Медвежонок», «Дыхательные упражнения».

**Комплексы упражнений игрового стретчинга:** «Сказка о глупом императоре», «Просто так», «Возращение домой», «Физкультура зверят», «Спор зверей», «Из зернышка в дерево», «Путешествие Сережи», «Ящерица».

**Музыкально-ритмические игры:** «Музыкальное эхо», «Космонавты», «Трансформеры», «Конники-спортсмены», «Найди предмет», «Музыкальные стулья», «Автомобили», «Воробышки», «Усни-травы», «Паровоз», «Дирижер-оркестр», «Волк во рву», «Капканы».

**Музыкально-ритмические упражнения:** «Пружинка», «Подскок», «Шаг с притопом», «Приставной шаг с приседанием», «Пружинящий шаг», «Боковой галоп», «Переменный шаг».

**Различные танцевальные шаги** (полька, русская, хип-хоп, вальс и т.д.). Импровизация под музыку соответствующего характера (лыжник, наездник, котик, рыбак, конькобежец и др.).

### **Перспективное планирование к программе «Фитнес для дошкольников»**

**Занятие 1** Ходьба: обычная; на носках; в глубоком приседе; с поворотом туловища назад. Острый шаг, обычная ходьба, по кругу вправо, влево. Ходьба приставным шагом.

Бег со сменой ведущего; с выбрасыванием прямых ног. Ходьба по гимнастической скамейке. Игровое упражнение «Цирковая лошадка», Аэробика «Кошечка»

**Занятие 2** Фитнес - тренировка комплекс 1, Стретчинг «Домики»

**Занятие 3** Веселые ножки, Фитнес - тренировка комплекс 1 Стретчинг «Дуб».

*Занятие 4* Аэробика «Обезьянки». Фитнес - тренировка комплекс 2 Игра малой подвижности с использованием стретчинга « Ветер» Дыхательная гимнастика.

*Занятие 5* Силовая гимнастика комплекс 1 Стретчинг «Струнка», Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.

*Занятие 6* Силовая гимнастика комплекс 1 Стретчинг «Самолет» Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.

*Занятие 7* Игроритмика «Необыкновенный человек» Стретчинг «Лисичка», . Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.

*Занятие 8* Игроритмика «Необыкновенный человек»Стретчинг «Колобок». Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.

*Занятие 9* Ходьба обычная, с высоким подниманием колен, спиной вперед. Танцевальные шаги. Бег с перестроением, галоп, подскоки. Игровые упражнения: «Поворот», Танцевально - игровая композиция « Рябина». Стретчинг «Журавль», Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.

*Занятие 10* Игровые упражнения: «Поворот», «Плие». фитнес - аэробика Стретчинг. «Журавль», Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.

*Занятие 11* Игровые упражнения: «Поворот», «Плие», Фитнес аэробика « Мяч» Стретчинг «Журавль». Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.

*Занятие 12* Игровые упражнения: «Поворот», «Плие», «Кик», Стретчинг «Кузнечик», Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.

*Занятие 13* Игровые упражнения: «Поворот», «Плие», «Кик», Ходьба обычная, с высоким подниманием колен, спиной вперед. Танцевальные шаги. Бег с перестроением, галоп, подскоки. «Махи в сторону». Стретчинг « Кузнечик»,. Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.

*Занятие 14* Аэробика «Чебурашка».Стретчинг «Матрешка». Игровые упражнения :  
«Арабеск». Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.

*Занятие 15* Аэробика «Черепашка».Стретчинг «Матрешка» Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.

*Занятие 16* Аэробика с обручем . Стретчинг « Змея» Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.

*Занятие 17* Ходьба обычная, с остановкой, по диагонали, с движением рук. Бег обычный, широким шагом, мелким шагом. Перестроение. Танцевальные шаги. Фитнес тренировка комплекс « Салют» Стретчинг «Матрешка» Игра малой подвижности « Веселые друзья» с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.

*Занятие 18* Аэробика с большим мячом «хоп», Стретчинг « Ракета».Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.

*Занятие 19* Аэробика с мячом.Стретчинг «Собачка» . Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.

*Занятие 20* Игроритмика « Птички».Стретчинг «Цапля». Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика « Трубочка».

*Занятие 21* Танцевальная композиция « Русская плясовая». Стретчинг «Цапля». Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.

*Занятие 22* Силовая гимнастика « Мы силачи».Стретчинг « Павлин». Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика. « Каша кипит».

*Занятие 23* Силовая гимнастика « Мы силачи». Стретчинг « Павлин». Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.

*Занятие 24* Ходьба обычная, с остановкой, по диагонали, с движением рук. Бег обычный, широким шагом, мелким шагом. Перестроение. Танцевальные шаги Аэробика «ЗООПАРК». Стретчинг «Шоколадница» . Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.

*Занятие 25* Степ - аэробика .Стретчинг « Морская звезда» . Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.

*Занятие 26* Степ - аэробика . Стретчинг «Лисичка». Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.

*Занятие 27* Силовая гимнастика « Мы спортсмены». Стретчинг «Сундучок» . Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.

*Занятие 28* Ходьба обычная, с остановкой, по диагонали, с движением рук. Бег обычный, широким шагом, мелким шагом. Перестроение. Танцевальные шаги Силовая гимнастика «Мы спортсмены». Стретчинг «Сундучок». Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.

*Занятие 29* Элементы художественной гимнастики. Стретчинг « Уж». Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.

*Занятие 30* Элементы художественной гимнастики. Стретчинг« Уж». Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.

*Занятие 31* Элементы художественной гимнастике. Танцевальная композиция. Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.

*Занятие 32* Ходьба по гимнастической скамейке, с остановкой, с движением рук. Бег обычный, с захлестом голени, мелким шагом. Перестроение. Танцевальные шаги. Аэробика « Гномики».Стретчинг « Елка». Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.

*Занятие 33* Игроритмика « Походка и настроение». Стретчинг« Елка». Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.

*Занятие 34* Элементы акробатики. Стретчинг «Цветок». Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.

*Занятие 35* Элементы акробатики. Стретчинг «Цветок». Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.

*Занятие 36* Силовая гимнастика. Стретчинг «Паучок». Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.

*Занятие 37* Силовая гимнастика. Стретчинг «Паучок». Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.

*Занятие 38* Фитнес аэробика на хоппах. Стретчинг «Береза». Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.

*Занятие 39* Комплекс гимнастических упражнений с мячом. Стретчинг« Береза». Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.

*Занятие 40* Игро - комплекс с мячом. ходьба скрестным шагом. Бег обычный, широким шагом, мелким шагом, галоп. Перестроение. Танцевальные шаги Игроритмика « Ёж». Стретчинг « Качели». Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.

*Занятие 41* Гимнастика « Мост». Стретчинг« Качели». Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.

*Занятие 42* Игро - комплекс с мячом. Бег обычный, широким шагом, мелким шагом, галоп. Перестроение. Танцевальные шаги. Веселая зарядка « Котофей» Силовая гимнастика Стретчинг « Лотос». Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.

*Занятие 43* Комплекс силовой гимнастики с гантелями. Стретчинг Лотос. Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.

*Занятие 44* Фитнес - тренировка « Дельфин». Стретчинг « Корзина». Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.

*Занятие 45* Фитнес - тренировка « Лента». Стретчинг «Корзина». Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.

*Занятие 46* Танцевальный комплекс «Волна»Стретчинг. Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.

*Занятие 47* Танцевальный комплекс Стретчинг « Рыбка» Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.

*Занятие 48* Танцевальный комплекс Стретчинг « Качели»Стретчинг. Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.

*Занятие 49* Игро - комплекс с гимнастической палкой. Ходьба обычная в сочетании с ходьбой скрестным шагом. Бег обычный, мелким шагом, галоп. Перестроение. Танцевальные шаги. Веселая зарядка « Кенгуру» Аэробика « Буратино».

Стретчинг «Качели»Стретчинг. Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.

*Занятие 50* Стретчинг « Звезда»Стретчинг. Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.

*Занятие 51* Танцевальный комплекс.

*Занятие 52* Стретчинг « Рыбка»Стретчинг. Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.

*Занятие 53* Стретчинг «Солнышко». Комплексы ритмической гимнастики с использованием гимнастической палки. Дыхательная гимнастика «Шуршит змея».

*Занятие 54* Стретчинг «Деревце». Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.

*Занятие 55* Танцевальный комплекс. Стретчинг «Ручеек».

*Занятие 56* Стретчинг «Деревце». Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика. Комплексы ритмической гимнастики с использованием обруча.

Реализация программы выстраивается на основе методических разработок по детскому фитнесу, которые составлены по принципу «от простого к сложному» с применением технологий Е.В. Сулим, Е.Г. Сайкиной.



VATAYANASANA



VRKSASANA



ARDHA PADMASANA



VIRABHADRASANA II



UTTHITA HASTA PADANGUSHTHASANA



UTTHITA TRIKONASANA



DANDAYAMANA DHANURASANA



TRIKONASANA



ADHO MUKHA SAVANASANA



VIRABHADRASANA



VtVEKASANA



UTKATASANA

## **Детская оздоровительная йога: упражнения**

Заниматься йогой с ребенком можно самостоятельно в домашних условиях. Но стандартные «взрослые» занятия йогой будут неинтересны малышу, поэтому лучше всего строить их в игровой форме. Предложите ребенку представить, что он – малыш-пандочка, а его мама – большая панда. Показывайте ребенку следующие упражнения, проделывая их с ним вместе.

**Упражнение №1.** Пандочки малыш и мама проснулись. Они сели (в упрощенную позу лотоса) и потянулись.

**Упражнение №2.** Малыш-панда собрался прогуляться. Но для этого ему придется размять лапки. Ребенок вытягивает вперед руки и ноги (передние и задние лапки), шевелит пальчиками.

**Упражнение №3.** Пандочки гуляют по лесу. Сначала предложите малышу походить на внешней стороне стопы, затем на внутренней.

**Упражнение №4.** Панда нашла яблочко и играет с ним. Пусть ребенок представит, что его голова – это яблоко. Пусть покрутит ею из стороны в сторону, поворачивает.

**Упражнение №5.** Панда хочет превратиться в дерево. Ребенок становится на одну ногу, при этом вторая нога упирается ступней в колено о первую. Руки подняты вверх «свечкой». Скорее всего, дерево будет сильно качаться от ветра, так как детям сложно удержать равновесие в этой позе.

### **Упражнение «Дерево»**

**Упражнение №6.** Малыш-панда заметил, как растет травка – она тянется кверху, к солнышку. Маленький панда показывает маме, как это происходит: сидя на корточках, постепенно поднимается, вытягивает ручки вверх.

**Упражнение №7.** Панда вместе со своей мамой становятся в позу «треугольник»: расставляют ноги, правую руку ставят к правой ступне, левую – поднимают как можно выше. Это они построили забор на лесной поляне. То же упражнение повторяют и в другую сторону.

**Упражнение №8.** Панда увидел, как с цветка на цветок порхает красивая бабочка. Вместе с мамой он повторяет ее действия: садятся на пол, соединенные вместе стопы слегка согнутых ног захватывают руками и начинают разводить и соединять колени. Затем пальцами рук нужно ухватиться за большие пальцы ног и резко развести их в стороны – так раскрылся цветочек, приглашая бабочку.

**Упражнение №9.** Малышу-панде понадобится корзинка, чтобы собрать фрукты. Ребенок ложится на животик, руками захватывая ступни. Мама помогает ему сделать такую корзинку.

### **Упражнение «Корзинка»**

**Упражнение №10.** Маленький панда решил покачаться по земле. Он ложится на спину, обхватывая руками колени. В такой позе он раскачивается взад и вперед.

После того, как все упражнения будут выполнены, предложите малышу просто полежать «на травке» и отдохнуть.

Для занятий можно придумывать разные забавные истории с участием зверушек и сказочных персонажей.

