

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №65 обще-
развивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности
по художественно-эстетическому развитию детей
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга

195426, Российская Федерация, Северо-Западный федеральный округ, г. Санкт-Петербург,
г. Санкт-Петербург, ул. Ленская, дом 4, корпус 4, тел.: 524-08-18, do65@obr.gov.spb.ru,
сайт: www.65kgspb.caduk.ru

Принята решением
Педагогического совета ГБДОУ д/с 65
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга
Протокол от 27.08.2026 №1

Утверждена
Приказом ГБДОУ д/с 65
Красногвардейского района СПб
От 27.08.2026 № 128/8 - О
Заведующий ГБДОУ

_____. Л.А. Агафонова

Учет мнения
Совета родителей (законных представителей)
ГБДОУ детского сада № 65
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга
Протокол от 27.08.2026 № 4

Агафонова Подписано цифровой
Лидия подписью: Агафонова
Александровна Лидия Александровна
Дата: 2026.08.27
17:20:05 +03'00'

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Детский фитнес»**

Срок реализации программы — 8 месяцев (октябрь-май)

Возраст обучающихся: от 4 до 5 лет

Разработчик:
Педагог дополнительного образования
Мельникова И.П.

Санкт-Петербург
2026

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
Содержание программы	9
Учебно-тематический план.....	9
Методическое обеспечение программы.....	13
Список литературы.....	19
Приложение.....	20

Пояснительная записка

Фитнес (от англ. *fitness* — соответствие) появился в нашей стране в 90-е гг. XX в. Это деятельность, направленная на повышение уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни.

Детский фитнес — хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, которые укрепляют мышцы ребенка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции. На занятиях по фитнес-тренировке рационально сочетаются разные виды и формы двигательной деятельности, самое главное — вызвать у детей интерес к выполнению упражнений.

Актуальность программы. С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно – сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям.

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

Данными вопросами в области образовательных и инновационных технологий занимались: В.А. Бордовский, Л.С. Подымова, С.Д. Поляков, А.И. Пригожин, Г.К. Селевко, В.А. Сластёнин, А.П. Тряпицына и др. Научным исследованиям в области фитнеса в последнее время стало придаваться большее значение, некоторые аспекты можно встретить в работах отечественных и зарубежных авторов (В.Е. Борилкевич, 1998 -2006; Э.Т. Хоули, Б.Дон Френке, 2000; А.Г. Лукьяненко, 2001; А.В. Менхин, 2002; Е.Б. Мякинченко, 2003; В.И. Григорьев, 2005 - 2008; С.В. Савин, 2008 и др.)

В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей и подростков, приобщения к здоро-

вому образу жизни.

Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста. Фитнес (англ. fitness, от глагола «to fit» - соответствовать, быть в хорошей форме) в более широком смысле - это общая физическая подготовленность организма человека.

Направления детского фитнеса:

- **«Зверобика»** — аэробика подражательного характера, веселая и интересная маленьким детям; развивает воображение и фантазию.
- **«Лого-аэробика»** — физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший; развивает координацию движений и речь ребенка.
- **Step by step** — освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе, развитие мелкой моторики.
- **Ваву топ** — упражнения на укрепление свода стопы, незаменимые для детей с развивающимся плоскостопием.
- **Упражнения с фитболом** — гимнастика на больших разноцветных мячах; развивает ОДА малыша.
- **Ваву games** — подвижные игры, всевозможные конкурсы, эстафеты (важно для меланхоликов и флегматиков) и упражнения на развитие внимания и мелкой моторики.
- **Детская йога** — благотворно влияет на психоэмоциональное состояние. Если ребенок неусидчив, гиперактивен, йога поможет научиться сдержанности.
- **First step** — занятия на освоение навыков равновесия, развитие памяти, речи, мелкой моторики.

Цель программы - освоение техники детского фитнеса, укрепление здоровья ребенка, средствами физических упражнений, создание благоприятных условий для личностного развития, творческой активности через приобщение к физической культуре, формирование основ здорового образа жизни.

Задачи программы:

Образовательные:

- знакомить с элементарными знаниями по физическому воспитанию;
- формировать жизненно необходимые умения и навыки;
- заботиться о формировании осанки детей, укреплении мышц стоп, а также мышц кистей и пальцев рук

Развивающие:

- развивать и совершенствовать основные физические качества, двигательные умения и навыки;

- способствовать развитию мелкой моторики, правильного дыхания;
- способствовать развитию координированности движений, их экономичности и ритмичности.

Воспитательные:

- воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми;
- воспитывать морально-волевые качества;
- развивать познавательный интерес и расширять кругозор.

Оздоровительные:

- охрана и укрепление здоровья детей;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- снижение заболеваемости.

Принципы обучения

- *Систематичность* – занятия проводятся регулярно.
- *Доступность* - физическая нагрузка на занятиях доступна детям дошкольного возраста и соответствует уровню подготовленности;
- *Активность* – так как основной формой деятельности дошкольников является игра, применяется как можно больше игр и игровых упражнений;
- *Наглядность* - для успешного прохождения процесса обучения, объяснение сопровождается показом упражнений, а также используются наглядные пособия (рисунки, плакаты игрушки и т.д.);
- *Последовательность и постепенность* - во время обучения детей простые и легкие упражнения предшествуют более сложным упражнениям.
- *Принцип творческой направленности*, результатом которого является самостоятельное создание ребенком новых движений, основанных на использовании его двигательного опыта и наличии мотива, побуждающего к творческой деятельности.

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 система комплексных занятий на основе методик детского фитнеса с использованием современных оздоровительных технологий:

- футбол-аэробика, игровой стретчинг, степ-аэробика.

Новизна программы состоит в том, что, охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности различных социальных групп населения в физ-

культурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес-программ, их доступности и эмоциональности занятий. Сочетание имеющихся в программе здоровьесберегающих технологий, обеспечивает этот принцип занятий фитнесом. При этом, используемые технологии сбалансированы и адаптированы для детей дошкольного возраста.

Практическая значимость. 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.

Оригинальность программы состоит в идеи **гармоничного сочетания** современных оздоровительных технологий: футбол - гимнастики, игрового стретчинга, степ-аэробики, классических оздоровительных методик и упражнений с предметами.

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 группу 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.

Так же используются **самостоятельные занятия физическими упражнениями.** Самостоятельными занятиями необходимо руководить, но делать это надо, не стесняя инициативы детей.

Условия реализации программы:

Количество занятий в учебном году:

- 2 занятия в неделю;
- 8 занятий в месяц;
- 64 занятия в год
- кружковая работа рассчитана на 1 учебный год.
- занятия проводятся 2 раз в неделю не более 20 минут;
- форма занятий - групповая, подгрупповая.

Занятия в секции «Детский фитнес» проводятся с октября месяца. В сентябре проходят занятия с родителями (пробные и рекламные), 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 - до 15 человек, можно проводить и малыми группами (по 4-5 человек).

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

Краткая характеристика физического развития детей

4-5 лет

Развитие двигательного аппарата детей 4-5 лет имеет ряд специфических черт по сравнению как с более ранними, так и более поздними возрастами. Развитие находящегося в процессе окостенения скелета 5-летнего ребенка носит не столь интенсивный характер по сравнению с предыдущими годами (особенно возрастом до 3 лет). Достаточно энергичен лишь процесс окостенения мелких костей запястья, благодаря которому движения кисти становятся более устойчивыми. В течение 5-го года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры. Заметно увеличивается ее масса, особенно резко нарастает мускулатура нижних конечностей, возрастают сила и работоспособность мышц. Совершенствуется координация многочисленных групп мышц. Ходьба 5-летнего ребенка отличается большей согласованностью движений верхних и нижних конечностей, устойчивостью туловища, более ритмичным отталкиванием ног от поверхности. Значительно улучшаются показатели мелкой моторики. Благодаря этому у ребенка развиваются навыки меткого бросания. Интенсивно развивается кровеносная система, увеличивается масса сердца. В развитии дыхательного аппарата наблюдается дисбаланс: легкие мощные, а просвет верхних воздухоносных путей (полость носа и гортани) узок, слабые дыхательные мышцы.

У 5-летнего ребенка происходят существенные перестройки в работе всей нервной системы и главным образом ее высшего отдела – головного мозга. Развитие нервной системы определяется количественным ростом. Качественное развитие мозга обусловлено расширением и обогащением деятельного опыта ребенка, характером его воспитания.

Планируемые результаты

Результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров, которые базируются на ФГОС ДО и задачах данной Программы. В результате освоения данной программы происходит формирование у ребенка потребности к систематическим занятиям физической культурой, к соблюдению норм здорового образа жизни. Также формируется установка на освоение ценностей физической культуры, укрепление здоровья и культурное развитие в усло-

виях физической активности, направленной на физическое совершенствование.

К целевым ориентирам дошкольного образования в соответствии с Программой «Детский фитнес» относятся следующие социально-нормативные характеристики возможных достижений ребенка:

- ☐ Ребенок овладеет разнообразными двигательными умениями и навыками;
- ☐ Ребенок приобретет навыки самоконтроля за состоянием здоровья;
- ☐ Ребенок приобретет необходимые гигиенические навыки;
- ☐ Ребенок разовьет физические и психомоторные навыки;
- ☐ Ребенок укрепит здоровье;
- ☐ Ребенок научится творческому самовыражению посредством двигательных действий;
- ☐ Ребенок разовьет художественно-эстетический вкус, воображение и фантазию;
- ☐ Ребенок научится красиво, грациозно двигаться.

Чему научится ребенок, освоив программу:

1. Улучшается общее здоровье ребенка и
2. Снизиться общая заболеваемость.
3. Происходит укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие и совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой, нервной систем организма;
4. Происходит улучшение психического состояния (снижение тревожности, эмоционального и мышечного напряжения, совершенствование внимания, памяти, воображения);
5. Ребенок приобретает новые знания: о собственном организме, о разных физических направлениях, о животном мире и т.д.
6. Развиваются и совершенствуются двигательные качества и координационные способности;
7. Творческие и изобразительные способности (в том числе и в двигательных навыках). Чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой,
8. Приобретаются положительные качества личности, развиваются нормы коллективного взаимодействия, эстетика и красота движений, устойчивый интерес к спорту и здоровому образу жизни.

Форма подведения итогов:

- открытый показ организованной деятельности по дополнительному образованию

для родителей и педагогов;

- фотоотчёт.

Основные средства для реализации программы

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

Содержание программы

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, на боку, сидя с прямыми и согнутыми ногами, на пятках, в упорах присев, упорах стоя на коленях, стоя, в висах.

Упражнения общей направленности включают строевые упражнения, общеразвивающие упражнения при ходьбе на месте и в передвижениях, 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, игровой стретчинг, хатха йогу.

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.

Учебный план

Раздел программы	Количество общих часов
-------------------------	-------------------------------

Первичная диагностика показателей физического развития, объективных и субъективных критериев здоровья (совместно с медицинским персоналом)	2
Вводное занятие «Детский фитнес. Каким он бывает. Что я умею»	2
Гимнастические упражнения с предметами.	15
Упражнения общеразвивающего воздействия.	3
Упражнения специального воздействия: - упражнения игрового стретчинга; - упражнения на фитболах; - упражнения хатха - йоги	32
Подвижные игры	6
Открытое занятие «Экскурсия в зоопарк»	2
Итоговая диагностика физического развития детей	2
Итого	64

Перспективно–тематическое планирование к программе

«Детский фитнес»

№ п/п	Месяц	Тема	Комплексы общеразвивающих упраж- нений / фитнес-тренировки	Количество обра- зовательных ситу- аций (часов)
1-2	Октябрь	Диагностическое Обследование.	Использование тестовых заданий. Техника безопас- ности на занятиях.	2
3-4		«Веселая карусель»	Комплекс общеразвиваю- щих упражнений -1	2
5-6		Стретчинг «Цыпленок и солнышко»	Комплекс общеразвиваю- щих упражнений -1	2
7-8		Фитнес-тренировка - комплекс 1	Силовая гимнастика с атле- тическим мячом и стрет- чинг	2
9-10	Ноябрь	«Путешествие на вол- шебный остров»	Комплекс общеразвиваю- щих упражнений - 2	2
11-12		Стретчинг «Котенок Кузя»	Комплекс общеразвиваю- щих упражнений -2	2
13-14		Фитнес-тренировка - комплекс 2	Силовая гимнастика с атле- тическим мячом и стрет- чинг	2
15-16		Фитнес-тренировка - комплекс 3	Силовая гимнастика с атле- тическим мячом и стрет- чинг	2
17-18	Декабрь	«Магазин игрушек»	Комплекс общеразвиваю- щих упражнений -3	2
19-20		Стретчинг «Спать по- ра»	Комплекс общеразвиваю- щих упражнений -3	2
21-22		Фитнес-тренировка – комплекс 4	Силовая гимнастика с атле- тическим мячом, акробати- ка и стретчинг	2
23-24		Фитнес-тренировка –	Силовая гимнастика с атле-	2

		комплекс 5	тическим мячом, акробатика и стретчинг	
25-26	Январь	«Путешествие в зимний лес»	Комплекс общеразвивающих упражнений - 4	2
27-28		Стретчинг «Непослушный мышонок»	Комплекс общеразвивающих упражнений - 4	2
29-30		Фитнес-тренировка – комплекс 6	Силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг	2
31-32		Фитнес-тренировка – комплекс 7	Силовая гимнастика на степ-платформе с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг	2
33-34	Февраль	«В гости к кукле Маше»	Комплекс общеразвивающих упражнений - 5	2
35-36		Фитбол-гимнастика «В гостях у Колобка»	Комплекс общеразвивающих упражнений - 5	2
37-38		Фитнес-тренировка - 8	Силовая гимнастика на степ-платформе с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг	2
39-40		Фитбол-гимнастика «Волшебная палочка-выручалочка»	Комплекс общеразвивающих упражнений -5	2
41-42	Март	Фитнес-тренировка - 9	Степ-аэробика, силовая гимнастика с гантелями и стретчинг	2
43-44		Фитбол-гимнастика «Веселые путешественники»	Комплекс общеразвивающих упражнений -6	2
45-46		Фитнес-тренировка – комплекс 10	Комплекс общеразвивающих упражнений -6	2
47-48		Фитнес-тренировка - комплекс 11	Комплекс общеразвивающих упражнений -6	2

49-50	Апрель	«Путешественники»	Комплекс общеразвивающих упражнений -7	2
51-52		Фитбол-гимнастика «Космонавты»	Комплекс общеразвивающих упражнений -7	2
53-54		Фитнес-тренировка – комплекс 12	Степ-аэробика, силовая гимнастика с гантелями и стретчинг	2
55-56		Фитнес-тренировка – комплекс 13	Аэробика, силовая гимнастика, школа мяча, и стретчинг	2
57-58	Май	«На солнечной поляночке»	Комплекс общеразвивающих упражнений -8	2
59-60		Фитбол-гимнастика «Быстрые ракеты»	Комплекс общеразвивающих упражнений -8	2
61-62		Фитнес-тренировка комплекс 14	Степ-аэробика, силовая гимнастика, школа мяча и стретчинг	2
63		Диагностика	Использование тестовых заданий. Оценка и рефлексия своей деятельности.	1
64		Итоговое занятие	Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг	1
Итого				64

Методическое обеспечение программы

Направленность программы

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

Направленность упражнений фитбол-гимнастики:

- укрепление мышц брюшного пресса;
- укрепление мышц спины и таза;
- укрепление мышц ног и свода стопы;

- развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- формирование осанки;
- развитие ловкости и координации движений;
- профилактика различных заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Направленность упражнений игрового стретчинга:

- активизация защитных сил организма
- формирование осанки, костно-мышечного корсета;
- развитие координации движений;
- укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной систем;
- формирование умения ритмически согласованно выполнять простые движения;
- овладение навыками совершенного управления своим телом;
- увеличение гибкости и подвижности суставов.

Направленность упражнений детской йоги

- ☐ улучшают кровообращение;
- ☐ помогают нормализовать работу внутренних органов;
- ☐ являются профилактикой нарушений опорно-двигательного аппарата и простудных заболеваний;
- ☐ способствуют не только физическому укреплению ребёнка, но и оздоровлению его психики.

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.

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

Приёмы, 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 упражне-

ний в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной 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 и игрового стрейчинга.
 - 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);
- ☐ сказка - путешествие (все части занятия объединены единым сюжетом),
- ☐ кросс-фит (занятие, направленное на развитие кардио – системы)
- ☐ 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 3-4 мин.	Локальные (изолированные) движения частями тела; Совмещения; Движения для обширных мышечных групп.	Повороты головы, наклоны, движения плечами, полуприседы, выпады, движение туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями, в	Рекомендуется использовать низкий или средний темп движений.

		сочетании движениями рук.	
2.Стретчинг-упражнения на гибкость или упражнения хатха – йоги <i>до 5 мин.</i>	Изолированные движения для мышц рук и плечевого пояса, бедра и голени.	Растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы. Подъемы, повороты, удержания.	Выполнять в медленном и среднем темпе в положении стоя, сидя, лежа с опорой руками о бедра, пол.
Основная часть			
1.Упражнения на фитболах 10-12 мин.	1. Разминка 3 мин.	Базовые элементы и усложнения движений, варианты ходьбы с движениями руками.	Разучивание танцевальных соединений в сред. Темпе на месте и с передвижениями в разных направлениях.
	2. Упражнение на растягивание мышц и суставов, на равновесие 6-9 мин.	Танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки в сочетании с движениями руками.	Выполнение сочетаний, «блоков» упражнений на месте и с перемещениями в разных направлениях, увеличение нагрузки, амплитуды и интенсивности движений.
	3. Первая «заминка» 2-3 мин.	Базовые движения, варианты дыхательных упражнений с уменьшающейся амплитудой движений руками;	Уменьшение амплитуды перемещений, темпа движений; движения сочетаются с дыханием, темп движений замедляется.
2.Акробатические упражнения 3-5 мин.	1.Упражнения для мышц туловища, бедра.	В положениях стоя, сидя, лежа упражнения на силу и выносливость мышц брюшного пресса и спины; приводящих и отводящих мышц бедра.	Выполнять от 1 до 3 серий по 5-8 повторений движений, в зависимости от уровня подготовленности, психофизических возможностей ребёнка.
	2.Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	Варианты сгибания и разгибания рук в разных исходных положениях.	Можно использовать упражнения с утяжелителями, амортизаторами, на тренажерах.

3. Заключительная часть			
«Вторая заминка» - «остывание» Снижение нагрузки 3 мин.	Упражнения на гибкость, дыхательные упражнения «общая заминка».	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.

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

№	Ф.И. ребёнка	Владение упражнениями с предметами (вращение обруча, прыжок со скакалкой)	Основные навыки владения футболом	Владение упражнениями детской йоги	Владение игровым стретчингом
1.					
2.					

Задания для детей на владение упражнениями с предметами

1. Вращение обруча на талии. Правильно разместить обруч, прижав его к спине. Сделав энергичный замах, крутить обруч на талии в течении 10 секунд.
2. Прыжки со скакалкой на двух ногах. Взять скакалку в руки, расположить ее сзади и натянуть. Выполнить десять энергичных прыжков, вращая скакалку вперед, ноги держать вместе.

Задания для детей на владение футболами.

1. Упражнение «Самолет». Лечь животом на мяч, ноги и руки на полу. Поднять голову и

грудь вверх, руки в стороны. Зафиксировать положение на 5 секунд. Опуститься в прежнюю позицию.

2. Упражнение «покачивание». Лечь на фитбол спиной, руки убрать за голову, ноги стоят на полу, под прямым углом к туловищу. Выполнять мягкие покачивания на мяче до 10 раз. Опуститься вниз и сесть на пол.

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 носкивнутри 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 руками походить к ногам, и медленно раскручивая позвоночник, выпрямиться.

Задания для детей на владение упражнениями игрового стретчинга

1. Упражнение «Березка». Лечь на спину, руки внизу. Поднять ноги вверх, руками подерживая поясницу, перейти в стойку на лопатках. Ноги должны быть прямые и перпендикулярно полу. Зафиксировать положение на 5 секунд. Опустить ноги и руки вниз.
2. Упражнение «Бабочка». Сесть в позицию «прямого угла», но ноги уже согнуты в коленях, стопы сведены вместе. Затем колени разводятся в стороны, а стопы ног обхватываются руками, спина должна быть прямой. Нужно как можно ниже опустить колени и в таком положении задержаться на 5 секунд, и вернуться в прежнюю позицию.

На конец года дети должны знать название упражнения и способ его выполнения.

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.

Список литературы для педагога

1. Анисимова Т.Г. ,Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 3-5 лет. Волгоград, Учитель 2009 г.

2. Безруких М.М. Здоровьеформирующее физическое развитие.
3. Иванова Т.А. Йога для детей: парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста / Т.А. Иванова; ООО «Издательство «Детство – пресс», 2023.-192с.
4. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж. ЧП Лакоценин СС 2007г.
5. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». Парциальная программа. – СПб.: ООО Издательство «Детство –пресс», 2016.-160 с.
6. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. «Танцы на мячах» - учебно-методическое пособие для специалистов физической культуры дошкольных и школьных образовательных учреждений и фитнес-центров – СПб.: Издательство РГПУ им. А.И.Герцена, 2013.,192 с.
7. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно- методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб.: "Детство - пресс", Санкт-Петербург, 2000г.
8. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М., Скрипторий, 2004г.
9. Юганова И.В. Физкультурно-оздоровительная работа детского сада в контексте новых федеральных требований. Методическое пособие / Под общей редакцией Микляевой Н.В. – М.: УЦ «Перспектива», 2011 г. – 152с.

При составлении программы использованы интернет-ресурсы сайтов:

<http://dob.1september.ru/articlef.php?ID=200701217>

<http://ds82.ru/doshkolnik/370-.html>

Комплекс дыхательных упражнений

1. «Кошка» — повороты головой в стороны — вдох. И. П.—выдох.
Например: 1 - поворот головы направо — вдох; 2-4 — поворот головы прямо - выдох.
2. «Малый маятник» — наклоны головы вперед-назад — вдох. И.П.— выдох.
Например: 1 — наклон головы вперед — вдох, 2—4 — голову прямо — выдох и т. д.
3. «Ушки» - наклоны головы в стороны — вдох. И. П. - выдох.
Например: 1 — наклон головы вправо — вдох; 2—4 — голову прямо — выдох.
4. «Кошка» — повороты туловища в стороны с полуприседанием.
Например: 1 — поворот туловища направо, «царапнуть пальцами» — вдох;
2—4 — туловище прямо — выдох.
5. «Обнять плечи» — наклон туловища назад, обнимая плечи руками.
Например: 1 — небольшой наклон назад, руки скрестно — на плечи — вдох;
2—4 — выпрямиться — выдох.
6. «Насос» — наклоны туловища вперед.
Например: 1 — наклон туловища вперед — вдох; 2—4 — выпрямиться — выдох.
7. «Большой маятник» - сочетание упражнений «Обнять плечи» и «Насос».
8. «Полуприсед» на левой вперед. Нужно сделать небольшой шаг левой ногой вперед, перенести на нее вес тела и, выполняя небольшие приседы на ноге, одновременно делать вдохи и сводить руки навстречу друг другу.
Например: 1 — с шагом полу присед на левой ноге вперед, руки скрестно перед собой — вдох; 2—4 — разогнуть левую ногу, локти в стороны — выдох.
9. «Полуприсед» на правой ноге вперед.
10. «Полуприсед» на левой ноге назад. Перенести вес тела на сзади стоящую ногу, выполнить полу приседы одновременно с вдохами.
11. «Полуприсед» на правой ноге сзади.
12. «Шаги». Переступать с ноги на ногу на месте или ходить и выполнять дыхательные упражнения, постепенно замедляя темп шагов.
Например: 1 - шаг — выдох; 2—3 — пауза; 4 — вдох.

«Солдатики»

Упражнение на формирование правильной осанки.

И. П. Стоя, гимнастическая палка на лопатках или за спиной под руками, или руки за спину с захватом палки под локтями

1— поднять плечи. 2 — опустить плечи.

3 — полу присед.

4 — встать.

5—8 — повторить движения счета 1—4.

1 — опустить голову.

2 — поднять голову, принять И. П.

3 — поворот головы направо,

4 — поворот головы, принять И. П. 5—6 — повторить движения счета 1—2.

7—8 — повторить движения счета 3—4 в другую сторону.

«Горошинки цветные»

Упражнение направлено на развитие подвижности (гибкости) различных суставов. Характер упражнения танцевальный, ритмичный.

И.П.— основная стойка

1—16 — шестнадцать шагов на месте с хорошей отмашкой рук полу присед, носки врозь, руки согнуть вперед, предплечья в стороны

2 — встать, носки вместе, предплечья вперед

3—4 — повторить движения счета 1—2.

5—8 — повторить движения счета 1—4.

1 — полу присед, пятки врозь, руки согнуты вперед, локти в стороны 2 — встать пятки вместе, локти вниз.

3—4 — повторить движения счета 1—2.

5—8 — повторить движения счета 1—4, вставая.

1—4 — присесть, колени на каждый счет вправо, влево, вправо, влево, руки работают как при ходьбе.

5—8 — повторить движения счета 1—4, вставая.

4 — в стойке на прямых ногах, поворот туловища на каждый счет вправо, влево, вправо, влево, руки в стороны, кисти кверху.

5—8 — повторить движения счета 1—4.

1— полу присед, руки на бедра, пальцы вперед, локти резко назад,

2— согнуться в полу приседе, локти резко вперед

3—4 — повторить движения счета 1—2.

5—8 — повторить движения счета 1—4.

1 — встать, правое плечо вверх, левое плечо вниз, руки вниз, кисти вниз.

2 — левое плечо вверх, правое плечо вниз.

3 — правое плечо вверх, левое плечо вниз.

4 - левое плечо вверх, правое плечо вниз — «коромысло»

5 —8 — повторить движения счета 1-4, принять О.С.

«Петухи запели»

Танцевально-образное упражнение с элементами самомассажа. Упражнение можно ис-

пользовать для мобилизации детей в подготовительной части занятия, а также для развития выразительности и координации движений.

И. П.— сед на гимнастической скамейке (стуле). (выполняется без счета как импровизация)

- Сед с наклоном вперед, обхватив колени руками;
- выпрямиться, руки вверх, потянуться и руки расслабленно вниз;
- правую руку вверх, потянуться и расслабленно вниз;
- левую руку вверх, потянуться и расслабленно вниз;
- потереть кулачками глаза;
- взять нос в середину правой ладони и вращать его;
- взять нос в середину левой ладони и вращать его;
- растереть мочки ушей.

Упражнения на расслабление

«Медузы»

Я лежу на спине, *Выполнение* *соответственно тексту.*

Как медуза на воде.

Руки расслабляю,

В воду опускаю,

Ножками потрясу

И усталость сниму.

«Шалтай-болтай»

И. П.— стоя, руки расслабленно вниз.

Шалтай-болтай *Свободные повороты туловища*

Сидел на стене, *с расслабленными руками вниз.*

Шалтай-болтай *Свободные махи руками.*

Свалился во сне.

Упражнения на фитболах

«Ладушки»

1.

И. П.— сидя на мяче, ноги согнуты врозь, стопы на полу, руки на коленях

1—8 —восемь пружинистых покачиваний, сидя на мяче

1—4 — четыре пружинистых покачивания.

5 — левая рука к правому плечу

6 - правая рука к левому плечу.

7 - руки согнуты в стороны, кисти кверху, 8 - плечи вверх («удивиться») и вниз.

2.

1 - 3 - три акцентированных шага вперед с хорошей отмашкой рук

4 - приставить ногу, левый указательный палец прижать к губам («молчок»),
правую руку за спину

5-8 - повторить счет 1—4, выполняя шаги назад, прижать к губам правый указательный палец.
3.

1 - прыжок, ноги, согнутые врозь, стопы на полу, руки на пояс.

2 - ноги вместе прыжком.

3 - 4 - повторить счет 1—2.

5 - наклон вправо, руки согнуты вперед, локти вниз, ладонями от себя. 6 - наклон влево,

7 - 8 - повторить счет 5—6.

4.

1 - 2 - приставной шаг влево, руки на пояс.

3 - 4 - приставной шаг вправо.

5 - 8 - повторить счет 1—4.

1 - 4 - «V-степ» с левой ноги, правая рука согнута вперед, предплечье вверх, указательный палец вверх, остальные в кулак («погрозить»), левая рука на пояс

5 - прыжком ноги согнуты вместе, руки на пояс.

6 - прыжком ноги согнуты врозь, стопы на полу.

5.

1-2 - толчком ноги оторвать от пола и согнуть вперед, руки согнуты в стороны, кисти вниз («волк»)

3-8 - ноги опустить в И. П. (сидя на мяче, ноги согнуты врозь, стопы на полу).

6.

1 — хлопок по бедрам (правая рука по правому бедру, левая рука по левому бедру).

2 — хлопок по бедрам, руки скрестно

3 — повторить счет 1.

4 — хлопок перед собой.

5—8 — повторить счет 1- 4.

7.

1 — с наклоном вправо правую ногу разогнуть в сторону, пятка на полу, руки в стороны

2 — выпрямиться, приставить правую ногу, руки на пояс.

3—4 — повторить счет 1—2 в другую сторону.

5—8 — повторить счет 1—4.

8.

1—4 — шагая вперед, перейти в положение лежа спиной на мяче, руки перед грудью, ладонями к себе.

5—6 — поднять туловище вперед, руки в стороны («поднимание туловища»)

7—8 — опустить туловище на мяч, руки на грудь, ладони к себе.

1—4 — повторить часть V, счет 5—8 («поднимание туловища»),

5—8 — шагая назад, перейти в положение сидя на мяче, ноги согнуты врозь, стопы на полу.

9.

1—4 — отталкиваясь ногами, выполнить прокат сидя на мяче вправо и сесть на левое бедро, ноги согнуты справа, стопы на полу, правую руку согнуть к правому уху («прислушаться»)

5—8 — прокатываться, сидя на мяче влево, левую руку согнуть к левому уху.

10.

1—8 — встать с опорой левой рукой о мяч, обойти мяч слева, встать за ним лицом к основному направлению и присесть

1—4 - перекатить мяч руками вправо по полу, указательным пальцем левой руки «погрозить» влево-вправо («не пойду»)

5—8 — повторить счет 1—4 в другую сторону и с другой руки.

1—4 — прокатом мяча вперед перейти в положение упора лежа животом на мяче

5—6 — согнуть руки

7—8 — разогнуть руки.

11.

1—4 — поворот, шагая вправо на 360°.

5—8 — поворот, шагая влево на 360°.

1—4 — опустить мяч на пол перед собой.

5—8 — обойти мяч справа (правая рука на мяче) и сесть на него в И. П.

12.

1—8—сидя на мяче, поворот на четырех приставных шагах на 360°

1—4 — повторить упражнения IV первого куплета, счет 1—4.

5—6 —погладить живот по кругу правой рукой, левая рука на пояс

7—8 — повторить счет 5—6 с другой руки.

Массаж и самомассаж

«Разотру ладошки сильно» Растирание ладоней; захватить

каждый пальчик у основания и выкручивающим движением дойти до ногтевой фаланги.

Разотру ладошки сильно,

Каждый пальчик покручу, Поздороваюсь с ним сильно И вытягивать начну.

Затем руки я помою, «Моют» руки. Пальчик в пальчик я вложу,

Пальцы в «замок». На замочек их закрою
И тепло поберегу. Выпущу я пальчики,
Пусть бегут как зайчики.
Пальцы расцепить и перебирать ими.

Игромассаж

Игра! Веселая игра! Игрой довольна детвора.
Эй, кто стоит там в стороне? Скорей сюда, скорей ко мне! А ну быстрее, лови кураж,
Ведь впереди у нас массаж!
Поглаживание и растирание отдельно каждого пальчика, тыльной стороны ладони, лучезапястного сустава, самомассаж левой руки правой и наоборот. Растирание ладоней друг о друга.
Встряхивание кистей рук.

Упражнения игрового стретчинга

1. Растягивание позвоночника вверх (помогает всему телу двигаться свободно и естественно).

«Деревце»

Его весной и летом мы видели одетым.

А осенью с бедняжки сорвали все рубашки,

Но зимние метели в меха его одели.

Исходное положение (И.П): основная стойка, пятки вместе, носки слегка разведены, руки опущены вдоль туловища.

1- напрячь мышцы передней поверхности бедра, подтянуть вверх коленные чашечки;

2- напрячь ягодичные мышцы;

3- напрячь мышцы брюшного пресса;

4 - поднять грудную клетку – растягиваются мышцы спины в стороны от позвоночника;

5 - вытянуть шею вверх, не поднимая и не опуская подбородок;

6 - поднять прямые руки над головой; 7-8 – опустить руки, расслабиться.

2. Растягивание в стороны (уменьшает нагрузку на нижний отдел позвоночника, укрепляет мышцы спины, развивает подвижность тазобедренных суставов и плечевых суставов)

«Звездочка» В небе звездочки мигают,

звездам весело мигать!

В телескоп считаем звезды:

Раз, два, три, четыре, пять....

И.П. – Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

1 – вытянуть руки в стороны, ладонями вниз;

Вдох – плечи не поднимать, грудную клетку «раскрыть», голова прямо;

2– руки опустить (выдох (расслабиться)).

3. Боковое растягивание (помогает сохранить гибкость позвоночника и подвижность тазобедренных суставов).

«Солнышко» Солнышко, ведрышко,

Выгляни в окошко! Твои детки плачут, По камушкам скачут.

И.П. – Ноги на ширине плеч, левая (правая) стопа развернута наружу,

Левая (правая) пятка находится на одной прямой со сводом правой (левой) стопы, руки в стороны.

1 – на выдохе наклониться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола (стола), правая (левая) рука вытянута вверх;

2 – и.п.

«Волна» По морю идет, идет,

а до берега дойдет – тут и пропадет.

И.П. – Лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1 – на выдохе согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу, вытянутая левая нога на полу. Следить за тем, чтобы нижняя часть спины была прижата к полу;

2 – и.п.

«Слоник» Он крупнее всех на суше, у него как флаги уши, Хобот как трубопровод, как амбар большой живот, Ноги как колонны, средний вес – три тонны.

И огромен и силен, но добрее мыши он.

И.П. – широкая стойка, пальцы ног направлены вперед, ладони согнутых в локтях рук положить на бедра, вытянуть весь позвоночник вверх,

1 - наклониться вперед до полного касания руками пола, следить, чтобы пятки не отрывались от пола, спина оставалась прямой.

2– и.п.

4. «Зернышко»

Разминочное упражнение, которое подготавливает позвоночник детей к дальнейшей нагрузке.

Детям надо сесть на корточки, ноги поставить вместе, при этом пятки должны касаться пола.

Пальцы рук следует сцепить в замочек, и не спеша вытянуть впереди себя, опустив вниз.

Немного наклонить туловище, а голову опустить.

На счет раз – ребятам надо медленно подниматься и выпрямлять ноги,

туловище должно оставаться в наклонном положении. Затем нужно в одно время выпрямить туловище и поднять прямые ручки вверх, и развернуть ладони (обязательно следить за тем, чтобы пятки не отрывались от пола).

На счет два – дети должны развести руки в стороны и опустить вниз, принять исходное поло-

жение.

5. Ходьба

Такое упражнение стретчинг делает суставы ног более подвижными, оно эффективно в плане профилактики развития плоскостопия, а также улучшает осанку.

Дети должны сесть на пол и принять «позу угла»: спинка прямая, ноги лежат вместе на полу, носочки вытянуты.

Чтобы делать необходимые движения,

руки надо отвести за спину и сделать высокий упор сзади. Затем под ритмичную музыку нужно по очереди тянуть на себя носочки ног, дышать при этом можно произвольно.

6. «Бабочка»

Способствует усилению внутриполостному давлению, а значит, воздействует на органы брюшной полости. Помимо этого, идет стимуляция действий подкожных нервов.

Дети садятся в позицию «прямого угла», но ноги уже согнуты в коленях, стопы сведены вместе. Затем колени разводятся в стороны, а стопы ног обхватываются руками, спина должна быть прямой. Нужно как можно ниже опустить колени и в таком положении задержаться на некоторое время, и вернуться в прежнюю позицию. Движения должны быть динамичными, дыхание при выполнении произвольное.

7. «Змея»

Это упражнение стретчинга направлено на растяжку прямых мышц брюшного пресса, способствует повышению внутриполостного давления, в результате чего, повышается приток крови. Это дает возможность в наибольшей степени обогатить все органы питательными веществами и кислородом. Выполняемые движения помогают побороть скованность и деформацию позвоночника.

Очень полезны они для миндалин: отгибание головы во время упражнения увеличивает поступление к ним крови, что делает их более устойчивыми к простудным заболеваниям, ангине.

Детям нужно лечь животом на пол, ноги свести вместе, а руками в области груди упереться в пол. Затем в достаточно медленном темпе «сделать змейку»: подняться на руках, затем поднять голову, и только после этого подать вперед грудь, живот должен лежать на полу. В таком положении ребенок должен прогнуться, насколько сможет, запрокинув немного назад голову и зафиксировать позицию. Возвращаться в исходное положение надо медленно.

Вдох важно делать в первой фазе упражнения, а выдох на второй.

Упражнение хатха- йога

«Велосипед»

Идет работа с поджелудочной железой, очищаются и восстанавливаются органы пищеварения.

Дети, лежа на спине, отводят руки за голову. С оттянутыми носочками надо оторвать ноги от пола и динамично симитировать езду на велосипеде.

«Неваляшка»

Развивает координацию движений. Дети, лёжа на спине, вытянув руки и ноги, перекатываются то на правый, то на левый бок.

«Фасолинки»

Развивает координацию движений в пространстве. Дети, лёжа на спине, вытянув руки и ноги, перекатываются на один бок, на живот, на другой бок, передвигаясь по полу, как фасолинки.

«Лодка»

Развивает вестибулярный аппарат. Дети сидят на полу, согнув ноги и разведя их в разные стороны, перекатываясь то на правое, то на левое бедро, имитируя движения лодки.

«Дождик»

Развивает чувство ритма. Дети сидят на полу, потихоньку начиная стучать кулачками и пяточками об пол, постепенно увеличивая темп, имитируя нарастающий шум дождя.

«Большие и маленькие дома»

Дети лежат на спине, подняв руки за голову, тянут руки в одну сторону, руки в другую, имитируя большие дома, затем, подтянув к себе согнутые в коленях ноги, имитируют маленькие дома.