

Российская Федерация Иркутская область
Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 15 «Золотой ключик» г. Нижнеудинск»

665104, Иркутская область, г. Нижнеудинск, ул. Жданова, д.59
телефон (395 57) 5-54-02; e-mail: zolotoi-kluchik@bk.ru

СОГЛАСОВАНА:

на педагогическом совете
МКДОУ «Золотой ключик»
Протокол №3 от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА:

приказом МКДОУ
«Золотой ключик»
от «31» августа 2023 г. № 46-од

Дополнительная общеразвивающая программа
«Фитнес-МІХ»
(физкультурно-спортивной направленности,
для детей старшего дошкольного возраста)
Срок реализации программы 2 года

Составитель:

Ефремова Алёна Владимировна,
инструктор по физической культуре

г.Нижнеудинск, 2023 г.

Содержание

I. Целевой раздел	3
1. Пояснительная записка.....	3
1.1. Актуальность.....	3
1.2. Цель Программы.....	3
1.3. Задачи Программы.....	3
2. Планируемые результаты освоения Программы.....	3
II. Содержательный раздел	4
1. Организация занятий детским фитнесом.....	4
2. Перспективный тематический план работы с детьми	4
3. Учебный план Программы	8
4. Взаимодействие с родителями.....	8
III. Организационный раздел.....	9
1. Учебно-методическое обеспечение.....	9
2. Ресурсное обеспечение.....	9
3. Формы проведения итогов реализации Программы.....	9

I ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1. Пояснительная записка

Слово «Фитнес» происходит от английского «to benefit» - быть в форме. А это значит: хорошо себя чувствовать.

1.1. Актуальность

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является самой актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок, поэтому необходимо формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к занятиям по физической культуре.

Одним из таких путей являются дополнительные занятия по физической культуре – Детский фитнес, объединяющий в себе различные виды двигательной активности, направленной на тренировку мышечной силы корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность посредством развивающих игр и заданий, составленных с постепенным усложнением.

1.2. Цель Программы: создание условий для развития двигательной активности и укрепления здоровья дошкольников от 5 до 8 лет.

1.3. Программа направлена на решение следующих задач:

- Поддерживать стремление к двигательной активности, используя нетрадиционное оборудование; способствовать функциональному совершенствованию осанки, органов дыхания, сердечно-сосудистой и нервной систем); формировать способы познания возможностей своего организма.
- Развивать творческие способности, коммуникативные навыки, поощрять самостоятельность в создании новых движений.
- Развивать умения пользоваться фитбол-мячами, стэп-платформами.
- Воспитывать культуру поведения, стремление к здоровому образу жизни.

Срок реализации: 2 года.

2. Планируемые результаты освоения программы

- проявление интереса к фитнесу;
- выполнение правил исполнения элементов работы с мячом, растяжки, комбинации движений;
- накопление конкретных представлений о гигиене и правилах выполнения разнообразных упражнений с оборудованием, об ориентировании;
- проявление самостоятельности в создании новых движений;
- проявление активности для разрешения проблемных ситуаций;
- развитие коммуникативных навыков.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

1. Организация занятий детским фитнесом

Режим занятий: 1 раз в неделю: продолжительность - 25 минут .

Специфика отбора содержания программы зависит от способностей детей качественно усваивать содержание данной программы.

Направления организации работы:

- футбол-гимнастика;
- аэробика со стэп-платформами;
- стретчинг;
- геокэшинг.

Формы подведения итогов: диагностика.

Методы и приемы физкультурно-спортивной деятельности:

- игровой метод (драматизации, театрализации, игровитмика, игрогимнастика,, танец, музыкально- ритмическая гимнастика);
- метод сравнения - наглядно демонстрирует образцы 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 танцевальных движений).

Содержание занятий:

- Первый год обучения (5-6лет)

Знакомство с простыми движениями на футболе, степ-платформе, в стретчинге. Создание первоначальных представлений о технике выполняемых упражнений. Знакомство с работой дополнительного оборудования. Обучение простым ритмичным упражнениям, акробатическим элементам. Обучение выполнению упражнений под музыкальное сопровождение.

- Второй год обучения (7-8 лет)

Усложнение знакомых упражнений за счёт увеличения количества повторений, временного параметра и усложнённого варианта выполнения. Закрепление знаний о здоровом образе жизни. совершенствование выполнений упражнений под музыкальное сопровождение. Включение самостоятельной работы на тренажерах. Улучшение качества выполнения детьми упражнений. Привитие стабильной привычки у детей к выполнению физических упражнений.

2. Перспективный тематический план работы с детьми

Работа с детьми направлена на расширение представлений детей о здоровом образе жизни в результате разностороннего воспитания. Основными задачами, решаемыми инструктором по физической культуре в процессе детского фитнеса, являются:

- Активное использование нестандартного оборудования (футбол-мяч, стэп-платформа);
- Ознакомление с стретчингом, геокэшингом

2.1. План работы с детьми 5-6 лет

Месяц	Неделя	Темы совместной образовательной деятельности	Программное содержание
сентябрь	1	Педагогическая диагностика	Конструирование индивидуальной траектории развития ребенка.
	2	Строевые упражнения, перестроения, упражнение на равновесие	Знакомство с разными видами построения и перестроений.
	3	Стретчинг. Фитнес-тренировка 1	Выполнение правил растяжки, развитие гибкости позвоночника.
	4	Стретчинг Фитнес-тренировка 1	Выполнение правил растяжки, развитие гибкости позвоночника.
октябрь	1	Стретчинг Фитнес-тренировка 2	Выполнение правил растяжки, развитие гибкости тазобедренных суставов.
	2	Стретчинг Фитнес-тренировка 2	Выполнение правил растяжки, развитие гибкости тазобедренных суставов.
	3	Стэп-платформа	Знакомство со степами, движения на платформ вперед, назад, влево, вправо.
	4	Стэп-платформа Комбинация движений.	Ритмичное выполнение движений, согласованность движения рук и ног.
ноябрь	1	Стэп-платформа Комбинация движений.	Ритмичное выполнение движений, согласованность движения рук и ног.
	2	Стэп-платформа Комбинация движений	Ритмичное выполнение движений, согласованность движения рук и ног.
	3	Фитбол-мяч	Знакомство с фитболом, учимся с ним действовать, правила безопасности
	4	Фитбол-мяч Тренировка, комбинация движений	Учимся держаться на фитболе, выполнять правила безопасности.
декабрь	1	Фитбол-мяч Комбинация движений	Учимся держаться на фитболе, выполнять правила безопасности, выполнять несложные движения.
	2	Фитбол-мяч Комбинация движений	Учимся держаться на фитболе, выполнять правила безопасности, выполнять несложные движения .
	3	Стретчинг Комбинация движений	Выполнение правил растяжки, развитие гибкости тазобедренных суставов.
	4	Выступление на празднике на фитболе-мяче Комбинация движений	Получить эмоциональное наслаждение от выполнения простых движений.
январь	1	Стретчинг Комбинация движений	Выполнение правил растяжки, развитие гибкости позвоночника.
	2	Стретчинг Комбинация движений	Выполнение правил растяжки, развитие гибкости позвоночника.
февраль	1	Стретчинг Комбинация движений	Выполнение правил растяжки, развитие гибкости позвоночника.

	2	Фитбол-мяч Комбинация движений	Учимся держаться на фитболе, выполнять правила безопасности, выполнять несложные движения .
	3	Фитбол-мяч Комбинация движений	Учимся держаться на фитболе, выполнять правила безопасности, выполнять несложные движения .
	4	Стэп-платформа Комбинация движений	Ритмичное выполнение движений, согласованность движения рук и ног.
март	1	Выступление на празднике со стэп-платформами Комбинация движений	Ритмичное выполнение движений, согласованность движения рук и ног.
	2	Стэп-платформа Комбинация движений	Ритмичное выполнение движений, согласованность движения рук и ног.
	3	Фитбол-мяч Комбинация движений	Учимся держаться на фитболе, выполнять правила безопасности, выполнять несложные движения .
	4	Стретчинг Комбинация движений	Выполнение правил растяжки, развитие гибкости позвоночника.
апрель	1	Геокейшн	Ознакомление с картой, составление карты поиска клада.
	2	Геокейшн	Работа по карте, поиск клада.
	3	Геокейшн	Работа по карте, поиск клада.
	4	Геокейшн	Работа по карте, поиск клада.
май	1	По желанию детей Комбинация движений на выбранном оборудовании	Закрепление навыков выполнения различных движений, развитие самостоятельности.
	2	Итоговое мероприятие «Танцевальный микс»	Выполнение комбинаций на фитболах и стретчинга.
	3	Педагогическая диагностика	Заполнение индивидуальной карты развития
	4	Выступление на празднике «До свидания, детский сад» Комбинация движений	Демонстрация результатов деятельности.

1.2 План работы с детьми 6-8 лет

Месяц	Неделя	Темы совместной образовательной деятельности	Программное содержание
сентябрь	1	Педагогическая диагностика	Конструирование индивидуальной траектории развития ребенка.
	2	Строевые упражнения, перестроения, упражнение на равновесие	Выполнение построения в колонну, шеренгу, расчёт на 1,2,3 и перестроений по 2, 3.
	3	Стретчинг. Фитнес-тренировка «Кошечка»	Выполнение правил растяжки, развитие гибкости позвоночника.
	4	Стретчинг Фитнес-тренировка «Лисичка»	Выполнение правил растяжки, развитие гибкости позвоночника.

октябрь	1	Стретчинг Фитнес-тренировка «Ласточка»	Выполнение правил растяжки, развитие гибкости тазобедренных суставов.
	2	Стретчинг Фитнес-тренировка «Самолет»	Выполнение правил растяжки, развитие гибкости тазобедренных суставов.
	3	Стэп-платформа Игроритмика	Выполнение движения на платформу вперед, назад, влево, вправо с пританцовываем и грацией.
	4	Стэп-платформа Комбинация движений «Колобок».	Ритмичное выполнение движений, согласованность движения рук и ног.
ноябрь	1	Стэп-платформа Комбинация движений «Крест» .	Ритмичное выполнение движений, согласованность движения рук и ног.
	2	Стэп-платформа Силовое упражнение «Достань носочки»	Ритмичное выполнение движений, согласованность движения рук и ног.
	3	Фитбол-мяч «Прятки»	Повторить правила безопасности работы на фитболе, Развитие и совершенствование координации движений; укрепление мышечного корсета
	4	Фитбол-мяч Тренировка, комбинация движений «Часики»	Развитие и совершенствование координации движений и равновесия; укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;
декабрь	1	Фитбол-мяч Комбинация движений «Самолет»	Развитие и совершенствование координации движений и равновесия; укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;
	2	Фитбол-мяч Комбинация движений «Покатаемся»	Развитие и совершенствование координации движений и равновесия; укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;.
	3	Стретчинг Комбинация движений «Цапля»	Выполнение правил растяжки, развитие гибкости тазобедренных суставов.
	4	Выступление на празднике на фитболе-мяче Комбинация движений «Мой веселый звонкий мяч»	Развитие и совершенствование координации движений и равновесия; укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки. Получить эмоциональное наслаждение от выполнения комбинации движений перед сверстниками.
январь	3	Стретчинг Комбинация движений «Неваляшка»	Выполнение правил растяжки, развитие гибкости позвоночника.
	4	Стретчинг Комбинация движений «Бабочка»	Выполнение правил растяжки, развитие гибкости позвоночника.
февраль	1	Стретчинг Комбинация движений «Солнышко»	Выполнение правил растяжки, развитие гибкости позвоночника.
	2	Фитбол-мяч Комбинация движений «Мельница»	Развитие и совершенствование координации движений и равновесия; укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;
	3	Фитбол-мяч Комбинация движений «Колобок»	Развитие и совершенствование координации движений и равновесия; укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;
	4	Стэп-платформа Комбинация движений «Арабеск»	Ритмичное выполнение движений, согласованность движения рук и ног.

март	1	Выступление на празднике со стэп-платформами Комбинация движений «Ванька-встанька»	Ритмичное выполнение движений, согласованность движения рук и ног. под музыкальное сопровождение.
	2	Стэп-платформа Комбинация движений «Ноги вместе-ноги врозь»	Ритмичное выполнение движений, согласованность движения рук и ног.
	3	Фитбол-мяч Комбинация движений «Покажи пяточки»	Развитие и совершенствование координации движений и равновесия; укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;
	4	Стретчинг Комбинация движений «Елочка»	Выполнение правил растяжки, развитие гибкости позвоночника, статического равновесия.
апрель	1	Геокейшнг «Ищем клад на берегу реки»	Разыскиваем клад, работаем по карте. Поддерживать интерес к интеллектуальной деятельности, желание играть, проявляя настойчивость, целеустремленность, взаимопомощь.
	2	Геокейшнг «Составляем место тайника для детей старшей группы»	Поддерживать интерес к интеллектуальной деятельности, желание играть, проявляя настойчивость, целеустремленность, взаимопомощь.
	3	Геокейшнг «Ищем клад на огороде»	Разыскиваем клад. Работать по карте. Поддерживать интерес к интеллектуальной деятельности, желание играть, проявляя настойчивость, целеустремленность, взаимопомощь.
	4	Геокейшнг «Поиск клада на сказочной поляне»	Разыскиваем клад. Работать по карте. Поддерживать интерес к интеллектуальной деятельности, желание играть, проявляя настойчивость, целеустремленность, взаимопомощь.
май	1	По желанию детей Комбинация движений на выбранном оборудовании «Чему я научился»	Повторить движения, с которыми дети познакомились, выполнять их самостоятельно, без показа, под музыкальное сопровождение.
	2	Педагогическая диагностика	Заполнение индивидуальной карты развития, чему дети научились, их рост.
	3	Выступление на выпуске детей в школу «Блиц-шоу»	Показать, каких результатов достигли дети, работая в кружке. создать праздничное настроение, эмоциональное благополучие.

2. Учебный план Программы

Содержание рабочей программы	Объем учебной нагрузки по рабочей программе (количество игр-занятий)	
	Старшая группа (5-6 лет)	Подготовительная группа (6-8 лет)
Всего занятий в неделю	1	1
Всего занятий в месяц	4	4
Всего занятий в год	32	32

3. Взаимодействие с родителями

Родители принимают активное участие в обогащении развивающей предметно-пространственной среды, присутствуют на занятиях детского фитнеса, вовлекаются в выполнение творческих заданий.

В работе по физкультурно-спортивной деятельности в ДО используются разнообразные формы и методы в комплексе:

- * родительские собрания;
- * «Дни открытых дверей»;
- * вовлечение в образовательную деятельность;
- * анкетирование.

III. Организационный раздел

1. Учебно-методическое обеспечение программы

1. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М.: Владос, 2001.
2. Нищева Н.В. Карточка подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. СПб.: Детство ПРЕСС, 2008.
3. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогических вузов и колледжей. М.: Мозаика-Синтез, 2004.
4. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет. Игры и тренировки. – М. Издательство ГНОМ и Д, 2004.
5. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие. М.: Статут, 2000.
6. Е.В. Сулим «Детский фитнес» физкультурные занятия для детей 5-7 лет : Творческий центр «Сфера», 2015.

2. Ресурсное обеспечение Программы

Программа предназначена для реализации инструктором по физической культуре. Для проведения занятий необходимы: спортивный зал, магнитофон, атрибуты и декорации, костюмы для персонажей (на праздниках), фонотека, материально-техническое обеспечение:

1. Фитболы или мячи- хоппы (по количеству детей в подгруппе – 10 шт);
2. Коврики по количеству детей - 10 штук ;
4. Спортивные тренажеры.
5. Видеоматериалы по детскому фитнесу;
6. Маты гимнастические;
7. Спортивная форма для занятий фитнесом.
8. Обширная фонотека (классическая, детская, мультипликационная, современная музыка);
9. Стэп-платформы – 10 штук.

3. Формы проведения итогов реализации Программы

Для выявления уровня физической подготовленности детей в начале года (сентябрь) проводится диагностика физического развития детей по методике Т.Э. Токаевой. Диагностика позволяет определить технику овладения основными двигательными умениями; необходимые физкультурно-оздоровительные мероприятия. Показатели вводятся в таблицу (Приложение № 1).

Для определения уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы «Детский фитнес» проводится педагогическая диагностика по следующим параметрам:

- ловкость;
- сила;
- гибкость;
- выносливость;
- чувство ритма;
- воспроизведение танцевальных упражнений, комплексов логоритмики.

Методы диагностики:

- наблюдение;
- фитнес-тестирование;
- анализ полученных данных;
- беседа с родителями;
- отслеживание дальнейшей спортивной деятельности выпускников (секции, кружки).

Критерии оценки.

Высокий - творческая активность ребенка, его самостоятельность, инициатива; быстрое осмысление задания, точное выразительное выполнение без помощи взрослого; ярко выраженная эмоциональность. Устойчивость внимания, физическая выносливость, двигательная активность. Развитый опорно-двигательный аппарат и высокая функциональная развитость.

Средний - эмоциональная отзывчивость, интерес, желание включиться в танцевальную деятельность. Однако ребенок затрудняется в выполнении задания. Требуется помощь педагога, дополнительные показ, повторы. Необходимость в смене эмоциональных состояний, средняя утомляемость и снижение двигательной активности. Слаборазвитый опорно – двигательный аппарат, сниженная функциональная развитость.

Низкий - мало эмоционален; «ровно», спокойно относится к занятиям, к музыкально – танцевальной деятельности, нет активного интереса, равнодушие. Не способен к самостоятельности. Быстрая утомляемость, неустойчивое внимание, функциональная незрелость ребенка.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ
КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ
САД № 172 Г.
НИЖНЕУДИНСК"

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД №
172 Г. НИЖНЕУДИНСК"
DN: cn=RU, st=Иркутская область, street=УЛ. ЮЖНАЯ, д. 1, l=Г.
НИЖНЕУДИНСК, title=Заведующий, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД №
172 Г. НИЖНЕУДИНСК",
1.2.643.100.1+120031313133383136303031353037,
1.2.643.100.3+12003132353731333535363439,
1.2.643.100.4+120033383136303133303935,
1.2.643.3.131.1.1+1200333833353032373732333538,
email=ntuio@yandex.ru, givenName=Анна, sn=Киселева,
cn=МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 172 Г. НИЖНЕУДИНСК"
Дата: 2024.02.05 09:39:11 +08'00'

Основные правила стретчинга и рекомендации к его использованию

При выполнении растяжек следует придерживаться основных правил стретчинга:

- *разогрев перед упражнениями.* Поможет улучшить циркуляцию крови и увеличить поступление кислорода к мышцам;
- *медленное и плавное исполнение упражнений.* В конце стретчинг-класса гибкость обычно гораздо больше, чем в его начале;
- *расслабление мышц.* Напряженную мышцу практически невозможно растянуть;
- *«правило ровной спины»:* спина при выполнении упражнений должна быть ровной. Сгорбленность уменьшает гибкость, следить за осанкой;
- *снижение травматичности.* К примеру, при наклоне вперед прямой спиной и прямыми ногами, выходить из упражнения стоит при слегка согнутых коленях во избежание травм спины;
- *спокойное дыхание;*
- *регулярная растяжка.* Должна происходить плавно и постепенно. Не принесут эффекта как занятия один раз в неделю, так и стремления дотянуться до чего бы то ни было любым способом.

Растяжка должна выполняться симметрично, для обеих сторон тела.

Не интенсивность, а симметричность упражнений – вот ключ к успеху при занятиях стретчингом.

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

- **«Деревце».** И.п.: сомкнутая стойка, пятки вместе, носки слегка разведены. Руки опущены вдоль тела. 1 – напрячь мышцы передней поверхности бедра, подтянуть вверх коленные чашечки (вдох); 2 – напрячь ягодичные мышцы (таз не должен наклоняться ни вперед, ни назад) (вдох); 3 – напрячь мышцы брюшного пресса, подбодать живот (компенсировать нагрузку на поясничный отдел и уменьшить его лордотический изгиб) (вдох); 4 – поднять грудную клетку – растягиваются мышцы спины в стороны от позвоночника (вдох); 5 – вытянуть шею вверх, не поднимая и не опуская подбородок (движение должно быть таким, как будто вас тянут за макушку) (вдох); 6 – поднять прямые руки над головой (вдох); 7 – 8 – опустить руки, расслабиться (выдох).
- **«Веселый жеребенок», «Лошадка».** И.п.: стоя в упоре на ладони и колено. 1 – поднять вперед правую (левую) руку, потянуться за рукой, голова прямо; 2 – выпрямить назад левую (правую) ногу, сохранять равновесие, удерживая одновременно руку и ногу.
- **«Кошечка».** И.п.: стоя в упоре на ладони и колени. 1 – прогнуться в пояснице. Голову поднять вверх вперед (вдох); 2 – округлить спину. Голову опустить вниз (выдох).
- **«Волк».** И.п.: стоя в упоре на ладони и колено. 1 – поднять правую (левую) ногу, голова прямо; 2 – и.п. (выдох).

2.Растягивание в стороны – уменьшает нагрузку на нижний отдел позвоночника, укреплять мышцы спины. Развивает подвижность тазобедренных и плечевых суставов.

- **«Звездочка».** И.п.: широкая стойка. 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.
- **«Поза воина».** И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки в стороны. 1 – левую стопу развернуть наружу так, чтобы левая пятка находилась на одной прямой со сводом правой стопы; 2 – не меняя положения рук и не напрягая плеч. Повернуть голову налево и посмотреть на вытянутые пальцы левой руки.
- **«Вторая поза воина».** И.п.: широкая стойка, левая стопа развернута наружу (левая пятка находится на одной прямой со сводом правой стопы), руки в стороны, голова налево. На выдохе опускаться вниз, сгибая левую ногу, пока бедро не будет параллельно полу и не образует с голенью прямой угол. Правая нога прямая, крепко упирается в пол.
- **«Третья поза воина».** И.п.: широкая стойка, левая стопа развернута наружу (левая пятка находится на одной прямой со сводом правой стопы), руки в стороны. 1 – повернуться налево, держа руки в стороны (вдох); 2 – на выдохе опускаться вниз, сгибая левую ногу, пока бедро не будет параллельно полу и не образует с голенью прямой угол. Правая нога прямая, крепко упирается в пол.
- **«Домик».** И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1 – вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, ноги крепко упираются в пол (вдох); 2 – руки опустить (выдох), расслабиться.
- **«Дуб».** И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1 – вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсед, ноги крепко упираются в пол (вдох); 2 – руки опустить (выдох), расслабиться.
- **«Ракетка».** И.п.: широкая стойка, левая стопа развернута наружу, руки опущены вдоль туловища. 1 – повернуть голову налево (вдох); 2 – опуститься вниз, сгибая ногу в колене, пока бедро не образует с голенью прямой угол (выдох); 3 – вытянуть руки над головой, ладонями вверх (вдох); 4 – руки опустить, колено выпрямить (выдох).
- **«Пушка».** И.п.: широкая стойка, левая стопа развернута наружу, руки опущены вдоль туловища. 1 – повернуть туловище налево (вдох); 2 – опуститься вниз, сгибая левую ногу в колене, пока бедро не образует с голенью прямой угол, правую ногу поставить на носок (выдох); 3 – потянуться обеими руками вперед вверх; руки, туловище и правая нога на одной прямой; 4 – руки опустить, колено выпрямить (выдох).
- **«Ласточка».** И.п.: широкая стойка, руки опущены вдоль туловища. 1 – руки вытянуть в стороны (вдох); 2 – наклониться вперед, подняв назад правую (левую) ногу; руки, туловище и правая нога на одной прямой (выдох); 3-4 – и.п.
- **«Самолет».** И.п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1 – выпрямить назад правую (левую) ногу, ягодицами сесть на левую (правую) пятку; (вдох); 2 – руки выпрямить в стороны, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх (выдох).

- **«Самолет взлетает».** И.п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. . 1 – выпрямить назад правую (левую) ногу, ягодицами сесть на левую (правую) пятку; (вдох); 2 – руки выпрямить в стороны, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх (выдох); 3 – руки выпрямить вверх, плечи не поднимать, спину выпрямить (вдох); 4 – руки выпрямить в стороны, спину выпрямить, позвоночник выпрямить вверх (вдох).
- **«Шпагат» (вариант «Совершенство»).** И.п.: стоя на одном колене, таз держать прямо, позвоночник вытягивать вверх (вдох). 1 – на выдохе наклониться вперед и положить руки на пол; 2 – вдох; 3 – на выдохе медленно скользить впереди стоящей ногой вперед, перенеся тяжесть тела на руки; 4 – стоящую сзади ногу выпрямить, находящееся сзади колено должно быть направлено в пол, выведенное вперед – к потолку; 5 – опустить таз; 6 – на выдохе поднять руки над головой, соединив ладони вместе.

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

- **«Солнышко», «Солнечные лучики».** И.п.: широкая стойка, левая (правая) стопа развернута наружу, левая (правая) пятка находится на одной прямой со сводом правой (левой) стопы, руки в стороны. 1 – на выходе наклоняться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола (стопы), правая (левая) рука вытянута вверх; 2 – и.п.
- **«Качели».** И.п.: широкая стойка, левая (правая) стопа развернута наружу, левая (правая) пятка находится на одной прямой со сводом правой (левой) стопы, руки в стороны. 1 – на выдохе наклонить туловище влево (вправо), положить ладонь левой (правой) руки на пол перед левой (правой) стопой так, чтобы колено упиралось в плечо возле подмышечной впадины. Вытянуть правую руку вверх; 2 – и.п.
- **«Месяц».** И.п.: широкая стойка, левая (правая) стопа развернута наружу, левая (правая) пятка находится на одной прямой со сводом правой (левой) стопы, руки в стороны. 1 – на выдохе наклонить туловище влево (вправо), положить ладонь левой (правой) руки на пол за левой (правой) стопой так, чтобы колено упиралось в плечо возле подмышечной впадины. Вытянуть правую руку вверх, чтобы она образовала прямую линию с правой (левой) ногой и туловищем. Максимально отвести правое (левое) плечо назад, посмотреть вверх; 2 – и.п.
- **«Солнышко садится за горизонт».** И.п.: стоя на коленях, подъем стопы прижат к полу. 1 – вытянуть в сторону левую (правую) ногу, пятка левой (правой) ноги на одной прямой с правым (левым) коленом; 2 – опустить плечи и вытянуть руки в стороны ладонями вверх; 3 – на выдохе наклонить туловище влево (вправо), тянуться от бедер до касания левой (правой) рукой левой (правой) ноги; 4 – выпрямиться.
- **«Стрела» (вариант «Совершенство»).** И.п.: лежа на животе, руки под грудью, пальцы направлены вперед. 1 – на выдохе таз поднять так, чтобы ноги и позвоночник образовали с полом треугольник, пятки прижать к полу; 2 – опираясь на левую (правую) руку, поднять правую (левую) и повернуть туловище направо (налево), держа ноги вместе. Таз и плечи на одной прямой линии; 3 – повернуть голову и посмотреть на правую (левую) руку; 4 – на выдохе повернуться и опустить правую (левую) руку на пол; 5-8 – и.п.

4.Растягивание к центру – упражнения оказывают воздействие, противоположное растягиванию в стороны, поэтому упражнения на растягивание в сторону и к центру необходимо осваивать и выполнять вместе, одно за другим. Они помогают успокоиться, сосредоточиться, развивают подвижность тазобедренных суставов, статическое равновесие, вестибулярный аппарат.

- **«Волна».** И.п.: лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 – на выдохе согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу, вытянутая левая нога на полу. Следить за тем, чтобы нижняя часть спины была прижата к полу; 2 – и.п.
- **«Лебедь»** (усложненный вариант). 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 – выпрямить правую (левую) ногу и потянуть к себе, следить за тем, чтобы колено оставалось прямое как на одной ноге, так и на другой; 3-4 – и.п.
- **«Тигр».** И.п.: широкая стойка, стопа правой ноги развернута и пятка находится напротив середины левой стопы, руки опущены. 1 – на выдохе опускаться вниз на правую ногу так, чтобы под коленом был тупой угол, левая нога максимально отведена назад и выпрямлена, руками опереться на пол перед стопой правой ноги (вдох); 2 – на выдохе наклониться еще ниже и поставить локти на пол, ладони лежат на полу, голова прямо, следить за тем, чтобы левая нога оставалась прямой; 3 – подняться на ладони; 4 – и.п.
- **«Лягушка».** И.п.: сесть на пол, выпрямить ноги перед собой. 1 – согнуть ноги в коленях, сложив их подошвами вместе и притянуть пятки к туловищу, помогая руками; 2 – согнутые ноги развести в стороны, опуская колени как можно ниже к полу; 3 – удерживая стопы руками и потягивая их к туловищу, вытягивать позвоночник вверх; 4 – и.п.
- **«Ковшик».** И.п.: сидя на ягодицах, правая (левая) нога выпрямлена перед собой, левая согнута в колене, стопа – на полу. 1 – взяться обеими руками за стопу правой (левой) ноги и положить ее на бедро левой (правой) ноги; 2 – положить колено левой ноги на пол.
- **«Ручей».** И.п.: сидя на ягодицах, правая (левая) нога выпрямлена перед собой, левая согнута в колене, стопа – на полу. 1 – взяться обеими руками со стопы левой (правой) ноги и положить ее на бедро правой (левой) ноги; 2 – положить колено левой ноги на пол; 3 – поднять обе руки вверх, потянуться вверх, спина прямая; 4 – на выдохе опуститься грудью на прямую правую (левую) ногу, следить за тем, чтобы ягодицы лежали на полу.
- **«Бабочка расправляет крылья».** И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях, разведены в стороны. Стопы стоят на полу, руками обхватить колени. 1 – взяться правой (левой) рукой за правую (левую) стопу с внутренней стороны; 2 – выпрямить правую (левую) ногу в сторону вверх, придерживая рукой внутреннюю сторону стопы. Сохраняя равновесие, оставаться сидеть на обеих ягодицах.
- **«Бабочка полетела»** (усложненный вариант). И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях, разведены в стороны. Стопы стоят на полу, руками обхватить колени. 1 – взяться правой рукой за внутреннюю сторону правой стопы, а левой

рукой за внутреннюю сторону левой стопы; 2 – выпрямить обе ноги в стороны вверх. Придерживая их руками и сохраняя равновесие.

- **«Кустик» (усложненный вариант).** И.п.: сидя на ягодицах, ноги выпрямлены перед собой. 1 – взяться за стопу правой ноги обеими руками и положить на левое бедро, колено на пол; 2 – взяться за стопу левой ноги обеими руками и положить на правое бедро сверху; 3-4 – руки в упоре за спиной.
- **«Пенек».** И.п.: сидя на ягодицах, ноги выпрямлены перед собой. 1 – взяться за стопу правой ноги обеими руками и положить на левое бедро, колено на пол; 2 – взяться за стопу левой ноги обеими руками и положить на правое бедро сверху; 3 – руки в упоре за спиной; 4 – лечь на колени вперед, руки выпрямить вперед.
- **«Скамейка» (вариант «Совершенство»).** И.п.: сидя на ягодицах, ноги выпрямлены перед собой. 1 – взяться за стопу правой ноги обеими руками и положить на левое бедро, колено на пол; 2 – взяться за стопу левой ноги обеими руками и положить на правое бедро сверху; 3 – опереться руками о пол впереди перед коленями; 4 – оставляя ноги в том же положении, встать на колени; 5 – 8 – переставляя руки впереди маленькими шагами, лечь на живот, ноги сложены по-турецки.
- **«Кузнечик».** И.п.: сидя на полу, прямые ноги вытянуты перед собой, руки вдоль туловища. 1 – скрестить согнутые в коленях ноги перед собой и положить одно колено на другое, выпрямить спину, вытянуть позвоночник вверх (вдох); 2 – упираясь руками в пол, стараться вытянуться как можно выше, следить за тем, чтобы стопы лежали перед собой, а не под ягодицами, и голени образовали одну прямую линию.
- **«Смешной клоун».** И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны. 1 – выпрямить спину, вытянув вверх позвоночник, выпрямить руки вверх, потянуться вверх; 2 – подставить ладони к подбородку и наклониться вперед, локти положить на пол между ног; 3-4 – покачать головой вправо-влево, улыбнуться.
- **«Неваляшка» 9вариант «Совершенство».** И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны. 1 – выпрямить спину, вытянув вверх позвоночник, выпрямить руки вверх, потянуться вверх; 2 – опуститься вниз вперед, между ног, руки вытянуть вперед на пол. Лбом коснуться пола.
- **«Ванька-встанька» (вариант «Совершенство»).** И.п.: широкая стойка, ноги в стороны, руки вдоль туловища. 1 – наклониться вперед, ладони поставить на пол между ног; 2 – медленно скользить ногами в разные стороны, поддерживаясь руками, пока внутренняя поверхность бедер не коснется пола; 3-4 – выпрямить руки в стороны. Спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх.

5. Наклон вперед – эти упражнения, если они выполнены правильно, благотворно действуют на нижние отделы позвоночника. Растягивание поможет сделать мышцы бедер более эластичными.

- **«Слоник».** И.п.: широкая стойка, пальцы ног направлены вперед, ладони согнутых в локтях рук положить на бедра, вытянуть весь позвоночник вверх. 1 – на выдохе потянуться вперед вверх, наклониться вперед до полного касания руками пола, следить за тем, чтобы пятки не отрывались от пола, спина оставалась прямой, ладони лежали на полу на ширине плеч; 2 – и.п.

- **«Собачка».** И.п.: широкая стойка, пальцы ног направлены вперед, ладони согнутых в локтях рук положить на бедра, вытянуть весь позвоночник вверх. 1 – на выдохе потянуться вперед вверх, наклониться вперед до полного касания руками пола, следить за тем, чтобы пятки не отрывались от пола, спина оставалась прямой, ладони лежали на полу на ширине плеч; 2 – наклониться еще ниже и поставить локти на пол, ладони лежат на полу.
- **«Страус» (вариант «Совершенство»).** И.п.: стоя, ноги вместе, колени прямые. 1 – поднять руки над головой и потянуться вверх; 2 – опустить руки и на выдохе наклониться вперед, лбом коснуться ног, голова при наклоне тянется к полу; 3 – сцепить руки за лодыжками; 4 – и.п.
- **«Вафелька» (усложненный вариант).** И.п.: сидя на ягодицах, ноги выпрямлены перед собой. 1 – потянуться вверх прямыми руками, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх; 2 – наклониться вперед грудью, лбом прижаться к коленям; 3-4 – и.п.
- **«Пирожок» (вариант «Совершенство»).** И.п.: сидя на ягодицах, ноги выпрямлены перед собой. Руки положить назад на тыльную часть ладони. 1 – потянуться вверх, вытянуть позвоночник вверх (вдох); 2 – на выдохе наклоняться вперед грудью, лбом прижаться к коленям, руки лежат на полу за спиной на тыльной стороне ладони.
- **«Цветок».** И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны, правая (левая) нога согнута в колене, колено лежит на полу, стопа развернута наружу. Выпрямить спину, вытянув позвоночник вверх, поднять руки вверх, потянуться.
- **«Сорванный цветок».** И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны, правая (левая) нога согнута в колене, колено лежит на полу, стопа развернута наружу, руки подняты вверх. 1 – потянуться вверх. Вытянуть позвоночник (вдох); 2 – наклониться вперед к прямой ноге, коснуться лбом колена, руками тянуться вперед (выдох); 3 – выпрямиться, вытянув позвоночник вверх, поднять руки вверх, потянуться; 4 – наклониться вперед грудью перед прямой ногой, коснуться лбом пола, руками тянуться вперед; 5 – выпрямиться, вытянув позвоночник вверх, поднять руки вверх, потянуться; 6 – наклониться вперед за прямой ногой, руками тянуться вперед, коснуться лбом пола.
- **«Морская звезда».** И.п.: стоя на коленях, руки опущены вдоль тела. 1 – сесть на пол между стоп, руки в упоре сзади; 2 – передвигая руки назад, лечь на спину; 3 – слегка развести колени в стороны; 4 – руки положить на пол в стороны, ладони прижать к полу.
- **«Черепашка».** И.п.: сидя на коленях, руки опущены вдоль туловища. 1 – потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник (вдох); 2 – на выдохе наклониться вперед, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища на тыльной стороне ладони.
- **«Жучок» (усложненный вариант).** И.п.: сидя между стоп, руки опущены вдоль туловища. 1 – потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник (вдох); 2 – на выдохе наклониться вперед, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища на тыльной стороне ладони. Следить за тем, чтобы ягодицы при наклоне не отрывались от пола.

- **«Паучок».** И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны. 1 – опустить обе руки между ног; 2 – ладони просунуть под колени и обхватить носки ног с внешней стороны; 3 – на выдохе наклониться вперед между ног, стараясь коснуться пола лбом; 4 – выпрямиться.
- **«Колобок».** И.п.: сидя на ягодицах, руки в упоре за спиной. 1 – подтянуть колени к себе, пятки к ягодицам, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх (вдох); 2 – на выдохе обхватить колени руками, голову опустить на колени; 3 – на вдохе перекатиться на спину, не опуская руками коленей; 4 – на выдохе выпрямить ноги и руки положить на пол.

6. Скручивание – эти упражнения помогают сохранить гибкость позвоночника и снять мышечное напряжение в области плеч и таза, способствуют исправлению осанки. Движение при скручивании нижней части позвоночника вверх и внутрь облегчает боли в крестце и копчике.

- **«Лисичка».** И.п.: стоя на коленях, голени и стопы вместе. 1 – сесть на пол справа (слева), согнутые ноги останутся слева (справа); 2 – потянуться вверх от копчика до макушки (вдох); 3 – на выдохе положить левую (правую) руку на правое (левое) колено; 4 – отвести правую (левую) руку за спину, коснувшись пальцами пола (вдох); 5 – 8 – на выдохе повернуться как можно дальше направо (налево), не отрывая от пола левого (правого) бедра.
- **«Русалочка» (усложненный вариант).** И.п.: стоя на коленях, голени и стопы вместе. 1 – сесть на пол справа (слева), согнутые ноги останутся слева (справа); 2 – потянуться вверх от копчика до макушки (вдох); 3 – на выдохе положить левую (правую) руку на правое (левое) колено; 4 – отвести правую (левую) руку за спину, коснувшись пальцами пола (вдох); 5 – на выдохе повернуться как можно дальше направо (налево), не отрывая от пола левого (правого) бедра; 6 – максимально повернувшись направо (налево), согнуть правую (левую) руку за спиной и взяться ею за левое (правое) предплечье.
- **«Карусель» (вариант «Совершенство»).** И.п.: широкая стойка, руки в стороны. 1 – левую (правую) стопу развернуть наружу так, чтобы левая (правая) пятка находилась на одной прямой со сводом правой (левой) стопы; 2 – повернуться максимально влево (вправо); 3 – на выдохе наклонить туловище влево (вправо), коснуться пальцами правой (левой) руки пола за левой (правой) стопой, левая рука направлена вверх, туловище в наклоне развернуто; 4 – голову повернуть налево (направо) и посмотреть вверх в сторону левой (правой) руки, следить за тем, чтобы положение прямых рук на одной линии сохранялось.
- **«Поворот сидя»** (с использованием стула). И.п.: сесть на край стула, спину держать прямо, расправить плечи. 1 – повернуться направо (налево) и взяться правой (левой) рукой за спинку стула; 2 – левую (правую) кисть положить тыльной стороной за правое колено, колени при повороте не смещать, плечи опустить и тянуться вверх.
- **«Посмотри назад»** (с использованием стула). И.п.: встать лицом к стулу, носки ног параллельны. 1 – поставить левую (правую) ступню на сиденье стула; 2 – потянуться вверх, «раскрыть» грудную клетку (вдох); 3 – взяться правой (левой) рукой за левое (правое) колено (выдох); 4 – левую (правую) руку положить на область крестца (вдох); 5-8 – не меняя положения бедер, повернуться как можно дальше налево (направо) и посмотреть назад через левое (правое) плечо (выдох)

7. Растягивание в наклоне назад – укрепляющие мышцы упражнения. При наклоне назад позвоночник растягивается в направлении своих естественных изгибов. Поэтому особенно важно не просто сильнее прогнуться в талии и наклонять назад голову, а вытягивать весь позвоночник, как бы удлиняя его, расправляя грудь. Эти упражнения помогают выпрямить сутулую спину и расправить плечи. Также они укрепляют мышцы спины и развивают гибкость плечевых и тазобедренных суставов. Упражнения рекомендуется выполнять только под страховкой педагога и с детьми, имеющим высокий уровень физической подготовленности.

- **«Верблюд».** И.п.: стоя на коленях, ноги вместе. 1 – вытянуть руки над головой, выпрямить позвоночник, «раскрыть» грудную клетку; 2 – положить руки на бедра и продолжать тянуться вверх (вдох); 3 – прогнуться назад и коснуться руками пяток; 4 – наклонить голову назад (выдох).
- **«Рыбка».** И.п.: лежа на животе, руки вдоль туловища, ладонями вверх. 1 – вытянуть ноги и напрячь мышцы ягодиц (вдох); 2 – на выдохе оторвать от пола плечи и ноги, не сгибая коленей. Не поднимать голову выше ног, голова и ноги должны находиться на одном уровне.
- **«Змея».** И.п.: лежа на животе, ладони под грудью пальцами вперед. 1 – на выдохе подняться на руках, вытягивая позвоночник. В пол упираются только ладони и тыльная поверхность стоп – они поддерживают вес тела. Руки в локтях остаются чуть согнутыми; 2 – и.п.
- **«Коробочка».** И.п.: лежа на животе, ладони под грудью пальцами вперед. 1 – на выдохе подняться на руках, вытягивая позвоночник, в пол упираются только ладони; 2 – прогнуться назад; 3 – согнуть ноги и потянуться носками ног к голове; 4 – достать носками ног макушку головы.
- **«Фонарик».** И.п.: лежа на животе, ноги согнуть в коленях. 1 – взяться руками за стопы; 2 – прогнуться назад держась за стопы ног; 3 – переднюю поверхность бедра оторвать от пола, колени разведены; 4 – опустить колени на пол; 5 – лечь на пол, опустить ноги.

8. Упражнения, направленные на формирование правильной осанки и укрепление мышц спины и живота.

Позвоночник – совершенная конструкция, сочетающая в себе прочность и гибкость. Закрепленный нижней своей частью тазовыми костями, он тянется вверх, к основанию черепа, поддерживает плечевой пояс. Стабильность положения позвоночника обеспечивается мышцами и связками. Благодаря такой конструкции тело человека сохраняет устойчивость при движении.

- **«Веточка».** И.п.: узкая стойка, руки вытянуты вперед и сцеплены в «замок» ладонями наружу (вдох). 1 – на выдохе поднять руки над головой; 2 – и.п.
- **«Саранча».** И.п.: узкая стойка, правая рука опущена вдоль туловища, левая поднята вверх. 1 – согнуть левую и правую руку за спиной навстречу друг другу (вдох); 2 – на выдохе сцепиться руками.
- **«Гора».** И.п.: лежа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки лежат вдоль туловища. 1 – оторвать бедра и таз от пола, не прогибаясь в талии, поднять таз выше живота (вдох); 2 – выдох, опуститься в и.п.

- **«Павлин».** И.п.: сидя на пятках, пальцы рук сцеплены за спиной (вдох). 1 – наклониться вперед, не отрывая ягодиц от пяток, вытянуть руки назад вверх перпендикулярно полу; 2 – и.п.
- **«Матрешка».** И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 – сложить ладони за спиной пальцами вниз (вдох); 2 – на выдохе повернуть ладони пальцами вверх, локти отвести назад.
- **«Крылья».** И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 – сложить ладони за спиной пальцами вниз (вдох); 2 – на выдохе развернуть локти в стороны, лопатки соединить.
- **«Сундучок».** И.п.: сидя ягодицами на пятках. 1 – сложить ладони за спиной пальцами вниз; 2 – повернуть ладони пальцами вверх, локти отвести назад (вдох); 3 – на выдохе наклониться вперед, следить за тем, чтобы ладони и пальцы рук все время соприкасались.

9. Перевернутые позы – упражнения следует выполнять в конце растягивания. Выполняемое растягивание подарит чувство бодрости, придаст свежие силы, поможет расслабиться психически. Начинать растягивание можно с использованием стула или с опорой о стену. Следить за тем, чтобы при выполнении упражнения опора была неподвижна и ноги не скользили. Упражнения рекомендуется выполнять только под страховкой педагога и с детьми, имеющими высокий уровень физической подготовленности.

- **«Экскаватор».** И.п.: лежа на спине. 1 – упереться ладонями в пол, не отрывая плеч от пола, поднять согнутые в коленях ноги; 2 – упираясь в пол, продолжать поднимать ноги, оторвать от пола поясницу, поднять колени над головой; 3 – согнуть руки в локтях и ладонями поддерживать спину, расположив пальцы горизонтально; 4 – опустить ноги за голову, коснуться носками ног пола, ноги прямые, носками упереться в пол.
- **«Каракатица».** И.п.: лежа на спине. 1 – упереться ладонями в пол, не отрывая плеч от пола, поднять согнутые в коленях ноги; 2 – упираясь в пол, продолжать поднимать ноги, оторвать от пола поясницу, поднять колени над головой; 3 – согнуть руки в локтях и ладонями поддерживать спину, расположив пальцы горизонтально; 4 – опустить ноги за голову, коснуться носками ног пола, ноги прямые, носками упереться в пол; 5 – согнуть ноги в коленях и поставить колени на пол возле ушей; 6 – плавно опустить таз на пол; 7-8 – лечь на спину, положив руки вдоль туловища.
- **«Березка».** И.п.: лежа на спине. 1 – упереться ладонями в пол, не отрывая плеч от пола, поднять согнутые в коленях ноги; 2 – упираясь в пол, продолжать поднимать ноги, оторвать от пола поясницу, поднять колени над головой; 3 – согнуть руки в локтях и ладонями поддерживать спину, расположив пальцы горизонтально; 4 – выпрямить ноги и потянуться от таза вверх, пока все тело от плеч до стоп не образует одну прямую линию. Тянуться к потолку; 5 – согнуть колени, поддерживая спину руками; 6 – плавно опустить таз на пол; 7 – 8 – лечь на спину, положив руки вдоль туловища.

10. Позы на развитие статического равновесия.

- **«Большая ель».** И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1- развести носки врозь (вдох); 2 – вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз, ладони направлены в пол (выдох); 3-4 – полуприсед, пятки от пола не отрывать (выдох).
- **«Маленькая елочка».** И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1- развести носки врозь 2 – вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз, ладони направлены в пол (вдох); 3-4 – присесть на корточки, пятки от пола оторвать (выдох), сохранять равновесие.
- **«Жираф».** И.п.: о.с., руки опущены. 1 – наклониться вниз, ладони поставить на пол подальше от стоп, но следить за тем, чтобы пятками не отрывались от пола (вдох); 2 – на выдохе поднять вверх назад правую (левую) ногу, так, чтобы она образовала одну прямую линию со спиной, голова прямо; 3 – опустить ногу; 4 – и.п.
- **«Цапля».** И.п.: сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища. 1 – согнуть правую (левую) ногу и, помогая себе одной или обеими руками, поставить правую (левую) стопу пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше; 2 – развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны. Удерживать равновесие.
- **«Цапля машет крыльями» (усложненный вариант).** И.п.: то же. 1 – согнуть правую (левую) ногу и, помогая себе одной или обеими руками, поставить правую (левую) стопу пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше; 2 – развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны; 3 – через стороны поднять руки вверх, потянуться вверх, ладони в стороны; 4 – опустить руки в стороны; 5-8 – и.п.
- **«Окошко».** И.п.: сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища. 1 – согнуть правую (левую) ногу назад, взяться за стопу правой (левой) рукой; 2 – левую руку поднять вверх вперед; 3 – отвести бедро правой (левой) ноги как можно дальше сохраняя равновесие, потянуться вверх вперед за левой (правой) рукой, слегка наклоняя вперед туловище так, чтобы бедро правой (левой) ноги, туловище и левая (правая) рука находились на одной линии; 4 – и.п.
- **«Журавль».** И.п.: сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища. 1 – поднять вперед согнутую правую (левую) ногу, обхватить колено руками и прижать к себе, сохраняя равновесие; 2 – и.п.

Анкета для родителей

1. Заинтересован ли ваш ребенок в выполнении физических упражнений?
2. С какими предметами и оборудованием он умеет делать упражнения?
3. Продолжает ли ребенок делать упражнения, которые мы выполняем в детском саду?
4. Принимаете ли Вы участие в двигательной деятельности Вашего ребенка?
Если да, то какое?
5. Если ребенок достигает какого-либо результата в движениях, делится ли он с вами своими успехами?

Спасибо!

Анкета для родителей включает в себя 5 вопросов. Первая группа вопросов (1,2 и 3) изучает как ребенок и родители относятся к двигательной деятельности в семье. Вторая группа вопросов (4 и 5) исследует условия совместного детско-родительского участия в двигательной деятельности.

Конспект фитнес-тренировки в подготовительной к школе группе

Задачи:

- упражнять в координации работы рук при ловле и бросании мяча;
- содействовать повышению физической работоспособности;
- формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.

Вводная часть

1. Маршировка по кругу (35 с).
2. Бег с закидыванием голеней назад, руки на поясе (30 с).
3. Пружинистый шаг, руки на поясе, выставлять руки на каждое приседание в стороны (40с).
4. Игровое упражнение «Веселые ножки» (Бег с выбрасыванием голеней вперед, руки на поясе) (40 с).
5. Игровое упражнение «Гусеница» (Ползание на животе с подтягиванием руками, ноги вместе, согнуты в коленях) (30 с).
6. Игровое упражнение «Маленькие лягушки» (Прыжки на корточках на месте. Колени разведены в стороны, ладони на полу между ногами) (40 с).
7. Стретчинг «Домик» (5 с).

Основная часть

Степ-аэробика

1. Упражнение «Разминка стопы» (8 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. Поочередно перекатываться правой и левой ногой с пятки на носок.

2. Упражнение «Пятка, носок» (4 раза)

И.п.: то же. 1 – носок правой ноги на степ-платформу; 2 – вернуться в и.п.; 3 – пятку левой ноги поставить на степ-платформу; 4 – вернуться в и.п.; 5-8 – перекаты с пятки на носок.

3.упражнение «Стопа»

И.п.: то же. 1 – правую стопу поставить на степ-платформу, правую руку вытянуть вперед; 2 – вернуться в и.п.

То же с левой ноги.

4. Упражнение «Подъем». (4 раза)

И.п.: то же. 1 – подъем с правой ноги на степ-платформу. Правая рука вперед; 2 – то же с левой ноги; 3 – шаг назад со степ-платформы с правой ноги, правую руку на пояс; 4 – то же с левой ноги.

Повторить подъемы. Начиная с левой ноги.

5. Упражнение «Хоп»(4 раза)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1 – подъем с правой ноги на степ-платформу; 2 – левую ногу поднять, бедро параллельно полу, носок оттянуть в пол, руки вытянуть вперед, кисти сжать в кулак, сказать «Хоп»; 3 – левую ногу поставить на пол, руки на пояс; 4 – правую ногу подставить к левой ноге.

То же с другой ноги.

6. Упражнение «Кик» (4 раза)

И.п.: то же. 1 – подъем на степ-платформу с правой ноги; 2 – левой ногой выполнить мах от колена вперед, пятка натянута, руки согнуть в локтях, кулаки к плечам, сказать «Кик»; 3 – с левой ноги шаг назад на пол, руки на пояс; 4 – правую ногу поставить к левой ноге.

То же с другой ноги.

7. Упражнение «Крест» (4 раза)

И.п.: то же. 1 – правой ногой встать на степ-платформу; 2 – левую ногу поставить на степ-платформу накрест перед правой ногой; 3 – с правой ноги шаг назад на пол; 4 – левую ногу поставить к правой ноге.

То же с другой ноги.

8. Упражнение «Плие» (4 раза)

И.п.: то же. 1 – шаг с правой ноги на степ-платформу в сторону, правая рука в сторону; 2 – шаг с левой ноги на степ-платформу в сторону, левая рука в сторону; 3 – полуприсед, ноги на ширине плеч, руками выполнить хлопок над головой; 4 – встать, руки в стороны; 5 – шаг с правой ноги назад на пол, правая рука на пояс; 6 – шаг с левой ноги, левая рука на пояс; 7 – присесть, хлопок перед собой прямыми руками; 8 – вернуться в и.п.

То же с другой ноги.

9. Упражнение «Арабеск» (6 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1 – шаг правой ногой на степ-платформу; 2 – прямую левую ногу отвести назад, прогнуться, руки вверх; 3 – шаг левой ногой назад на пол, руки на пояс; 4 – правую подставить к левой ноге

То же с другой ноги.

10. Упражнение «Боковые махи» (6 раз)

И.п.: то же. 1 – встать с правой ноги на степ-платформу; 2 – прямую левую ногу отвести в сторону, руки в стороны; 3 – с левой шаг назад на пол, руки на пояс; 4 – вернуться в и.п.

То же с другой ноги

11. Упражнение «Перебежка» (6 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе сбоку от степ-платформы, руки на поясе. 1 – шаг с правой ноги на степ-платформу; 2 – подпрыгнуть, подбить левой ногой правую ногу, перепрыгнуть на другую сторону степ-платформы правой ногой, левая нога остается на степ-платформе.

То же с другой ноги.

Силовая гимнастика на степ-платформе.

1. Упражнение «Достань носочки» (10 раз)

И.п.: сидя на полу перед степ-платформой, ноги выпрямлены, пятки лежат на краю степ-платформы, руки на поясе. 1-2 – наклониться кногам, достать носки ног; 3-4 – вернуться в и.п.

2. Упражнение «Ноги вместе, ноги врозь» (10 раз)

И.п.: сидя на степ-платформе поперек, стопы стоят на ней, колени вместе, руки упираются на край степ-платформы. 1-2 – ноги опустить на пол, развести в стороны, колени прямые; 3-4 – вернуться в и.п.

3. Упражнение «Ванька-встанька» (8 раз)

И.п.: лежа на спине перед степ-платформой, пятки лежат на краю, руки на полу сзади. 1-2 – со взмахом рук подняться, сесть на ягодицы, руки вперед прямые, спина прямая; 3-4 – вернуться в и.п.

4. Упражнение «Выше ноги от земли» (10 раз)

И.п.: сидя на краю степ-платформы, прямые ноги вытянуты вперед, руки в упоре на платформе. 1-2 – поднять прямые ноги вверх; 3-4 – вернуться в и.п.

5. Упражнение «Выше поднимись» (10 раз)

И.п.: упор на колени перед степ-платформой, бедра параллельно полу, руки в упоре на степ-платформе. 1-2 – отжаться от степ-платформы, локти развести в стороны; 3-4 – вернуться в и.п.

6. Упражнение «Бык» на снятие нагрузки с позвоночника

И.п.: опора на колени, пальцы ног и локти, кулаки прижать к вискам, большие пальцы отставлены в стороны (обозначают рога).

Смотреть вперед и не спеша передвигаться.

Заключительная часть

Стретчинг

1. Упражнение «Звезда» (5 с)

И.п.: широкая стойка, 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.

2. Упражнение «Пушка» (5 с)

И.п.: широкая стойка, левая стопа развернута наружу, руки опущены вдоль туловища. 1 – повернуть туловище налево, вдох; 2 – опуститься вниз, сгибая левую ногу в колене, пока бедро не образует с голенью прямой угол, правую ногу поставить на носок, выдох; 3 – потянуться обеими руками вперед – вверх, руки, туловище и правая нога на одной прямой; 4 – руки опустить, колени выпрямить, выдох.

3. Упражнение «Паучок» (5 с)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны. 1 – опустить обе руки между ногами; 2 – ладони просунуть под колени и обхватить носки ног с внешней стороны; 3 – на выдохе наклониться вперед между ногами, стараясь коснуться пола лбом; 4 – выпрямиться.

4. Упражнение «Жучок» (15 с)

И.п.: сидя между стопами, руки вдоль туловища. 1 – потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник, вдох; 2 – на выдохе наклониться вперед, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища на тыльной стороне ладони; следить за тем, чтобы ягодицы при наклоне не отрывались от пола.

Диагностический инструментарий

По мере усвоения программы, в процессе педагогической диагностики навыков и умений (в пределах, изученных тем), отмечается уровень их форсированности, что позволяет выявить задатки и склонности детей. Начальные знания и умения детей, полученные в результате обучения, а также определить результативность проделанной работы, наметить пути дальнейшей деятельности, цель которой: создание у детей дошкольного возраста устойчивой мотивации к спорту и здоровому образу жизни. Педагогическая диагностика проводится на начало и конец учебного года.

В ходе педагогической диагностики выявляются запланированные знания и умения.

Критерии оценивания:

3 балла – самостоятельно выполняет задание.

2 балла – выполняет задание с небольшими неточностями.

1 балл – выполняет задание с помощью педагога.

Уровни развития:

1-7 низкий уровень.

8- 11 средний уровень.

12 - 15 высокий уровень.

Диагностическая карта уровня развития детей 5-8 лет

Ф.И. ребенка _____

Возраст _____

Дата заполнения _____

№	Диагностика овладения движениями физкультурно-спортивной деятельности.	2020-2021 уч.год	
		Начало года	Конец года
1.	Умение выполнять упражнения на степ-платформой		
2	Умение выполнять упражнения базовой фитнес-аэробики		
3	Умение выполнять упражнения стретчинга		
4	Умение работать по карте в геокэшинге		

Вывод:

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы «Детский фитнес».

Для проверки результативности обучения применяются такие формы как: участие в спортивных праздниках и соревнованиях; открытых показах перед родителями, которые проводятся согласно программе не в ущерб другим видам детской деятельности.