

**Принято**

На педагогическом совете  
«МБДОУ № 6»

Протокол № 3  
от «30» мая 2024 г.

**Утверждено**

Заведующий «МБДОУ № 6»,

\_\_\_\_\_ М.Н. Гапонова  
Приказ № 65  
от «31» мая 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная программа  
физкультурно-спортивной направленности

«Весёлый фитнес»

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 2 года

Разработал:  
инструктор по физической культуре  
Радковская Снежана Валентиновна

г. Заполярный

## Содержание

### Раздел 1. Основные характеристики программы

1.1	Пояснительная записка .....	2
1.2	Цели, задачи.....	8
1.3	Содержание программы .....	9
1.4	Техника безопасности.....	15
1.5	Планируемые результаты.....	16

### Раздел 2. Организационно-педагогические условия

2.1.	Условия реализации программы.....	17
2.2.	Формы контроля. Оценочные материалы. ....	20
2.3.	Список литературы.....	22

### Приложение

	Расписание занятий с детьми.....	25
	Календарно-учебный график.....	26

## Раздел 1. Основные характеристики программы

### 1.1. Пояснительная записка

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Форма организации** – групповая.

**Уровень образования** – дошкольное образование.

**Уровень освоения программы** – стартовый.

**Актуальность программы**

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа «Весёлый фитнес» разработана с учётом следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей».
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».
5. Письмо Министерства Просвещения РФ от 29.09.2023 №АБ-39335/06) «Методические рекомендации по формированию механизмов содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технического и культурного развития страны»
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
7. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» от 28 сентября 2020 года N 28.;
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021№ 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН

1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

#### 9. Устав «МБДОУ № 6»

В Концепции развития дополнительного образования детей (утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 № 678-р) одной из задач дополнительного образования является «повышение вариативности, качества и доступности дополнительного образования для каждого», «обновление содержания дополнительного образования детей в соответствии с интересами детей, потребностями семьи и общества».

Физическое развитие – неотъемлемая часть всей жизни человека. Взрослые уделяют особое внимание физическому здоровью и активности детей дошкольного возраста, т.к. именно в дошкольном возрасте закладываются основы всестороннего гармонического развития личности ребенка. Важную роль при этом играет своевременное и правильно организованное физическое воспитание, одной из основных задач которого является развитие и совершенствование движений.

Развитие и совершенствование движений ребенка в период дошкольного детства осуществляются разными путями. С одной стороны, обогащению двигательного опыта малышей, приобретению новых навыков и умений способствуют их самостоятельная деятельность, игры, с другой - специально организованные мероприятия по физической культуре, направленные на решение задач как оздоровительного, так и воспитательного характера.

Одной из современных, интересных, эффективных практик организации двигательной активности детей направленных на охрану и укрепление физического и психического здоровья, в том числе эмоционального благополучия является *детский фитнес*.

*Детский фитнес* включает в себя комплексные программы оздоровительных мероприятий. Основу их составляют специальные физические упражнения, использование которых позволяет дозировать психофизическую нагрузку, корректировать параметры физического развития и физической подготовленности, способствует удовлетворению потребности детей в физической активности, повышает интерес их к занятиям, а также приобщает к здоровому образу жизни.

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

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

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

Программа «Весёлый фитнес» построена на общедидактических **принципах** педагогики: *систематичности* (занятия проводятся регулярно), *доступности* (с учётом особенностей возраста), *прогрессирования* (возрастания физической нагрузки), а так же принципах гуманистической педагогики:

- безоценочной деятельности (освобождение детей от страха делать ошибки);
- сознательности и активности (предусматривает воспитание у детей инициативы, активности, самостоятельности в решении поставленных перед ними задач, умения регулировать своё психофизическое состояние);
- творческой деятельности (предусматривает возможности применения ребёнком знаний и умений в нестандартной, новой для себя обстановке);
- сотрудничества и кооперации (даётся возможность выполнять движения как самостоятельно, так и в паре с кем-то или группой);
- взаимодействия с родителями (семья во многом определяет отношение детей к физической культуре, их интерес к спорту, активность и инициативу). Родители - частые гости на занятиях, они участвуют в различных совместных физкультурных досугах и праздниках. Их постоянно информируют о состоянии физического развития детей.

Данная программа объединяет в себе различные виды двигательной активности, в неё включены увлекательные упражнения самомассажа, дыхательной гимнастики, игрового стретчинга (система развития гибкости), упражнения для профилактики плоскостопия и нарушений осанки. Интерес детей повышается за счёт сюжетно-игрового построения занятия. Весёлая музыка занятий, высокая двигательная активность детей создают радостное, приподнятое настроение, заряжают положительной жизненной энергией. Каждое занятие - это путешествие в сказку, это игры и перевоплощения в различные образы. Также в программу включено фитнес-тестирование, которое направлено не только на отслеживание физической подготовленности детей, но и на выявление уровня выполнения музыкально-ритмических движений.

Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности, включает средства и методы решения задач, обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста с учётом возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

Богатый спектр приёмов фитнеса позволяет увлечь детей во время занятия. Дети и не подозревают, что они делают что-то очень полезное для

здоровья. Все проходит для них в увлекательной форме. Таким образом, программа «*Весёлый фитнес*» направлена на гармоничное физическое развитие детей старшего дошкольного возраста.

**Адресат программы** – Программа адресована обучающимся 5-7 лет.

### **Возрастные особенности детей 5 -6 лет**

Возраст 5-6 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7-10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Необходимо уделять особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка не постоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течении шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы – возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более выносливым психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью).

Двигательная деятельность ребенка становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными видами движений, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры. Начинается освоение разнообразных спортивных упражнений. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группировки по интересу к тому или иному виду упражнений.

Дети обращают внимание на особенности разучивания упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его

направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности.

Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминания воспитателя, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растет уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путем целенаправленного развития двигательных качеств.

### **Возрастные особенности детей 6-7 лет**

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению. Достижения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме воспитатель обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливании. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятным и аккуратным, причесываться.

Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правила поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачиваться, не пользоваться общей посудой с заболевшим), некоторые правила ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и т.п.)

В старшем дошкольном возрасте значительно расширяется игровой опыт детей. Детям становится доступна вся игровая палитра: сюжетно-ролевые, режиссерские, театрализованные игры, игры с готовым содержанием и правилами, подвижные и музыкальные игры.

Старшие дошкольники выдвигают разнообразные игровые замыслы до начала игры и по ходу игры, проявляют инициативу в придумывании игровых событий.

У многих детей потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от четырех до семи лет «возрастом двигательной расточительности».

***Количество обучающихся*** в группе – 10-12 человек.

Группа формируется на основе решения обучающихся заниматься фитнесом, заявления родителей (законных представителей).

### ***Режим занятий***

Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Продолжительность занятия – 25-30 минут.

В соответствии с требованиями СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» к организации образовательного процесса продолжительность занятий для детей 5-6 лет не более 25 минут, 6-7 лет не более 30 минут.

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

Общий объем программы: 72 часа.

Срок реализации программы – 2 года.

### ***Этапы обучения***

*Первый год обучения (5-6 лет).*

Обучение простым упражнениям, игровой гимнастики, гимнастики под приговорки, самомассажу, асанам, стретчингу. Создание первоначальных представлений о технике выполняемых упражнений. Усложнение знакомых упражнений за счёт увеличения количества повторений, временного параметра и усложнённого варианта выполнения. Закрепление знаний о здоровом образе жизни. Обучение выполнению упражнений под музыкальное сопровождение.

*Второй год обучения (6-7 лет).*

Обучение ритмическим танцам. Улучшение качества выполнения детьми упражнений. Привитие стабильной привычки у детей к выполнению физических упражнений.

Воспитание осознанного отношения к своему здоровью, творческому самовыражению (импровизация).

***Уровень программы*** – стартовый. Данный уровень предполагает использование и реализацию общедоступных форм организации учебного материала и его минимальную сложность для обучающихся.

### ***Формы обучения***



Наиболее эффективными формами организации деятельности обучающихся на занятиях по освоению программы являются: фронтальная, групповая, в парах, индивидуальная.

Обучение по программе - очное.

**Виды занятий:** комбинированное занятие (состоящие из теоретической и практической частей), открытое занятие.

**Формы проведения занятий:** игры и упражнения, объяснение и показ педагога, беседы–диалоги, обсуждение и наблюдение, подвижные и спортивные игры, игры-соревнования, игры-путешествия, работа в парах, работа по подгруппам, самостоятельная работа детей.

**Формы подведения итогов реализации программы:**

Для контроля знаний обучающихся и проверки результативности обучения предусмотрены следующие мероприятия: проведение праздников, проведение открытых занятий для родителей.

## 1.2. Цель, задачи

**Цель программы:**

- сохранение и укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- повышение защитных функций организма в общей работоспособности детей в рамках дошкольного образовательного учреждения через занятия детским фитнесом.

Для достижения цели программы поставлены следующие **задачи:**

**Образовательные:**

- изучать технику выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз;
- формировать правильную осанку и равномерное дыхание;
- совершенствовать двигательные умения и навыки детей;
- учить детей чувствовать своё тело;
- вырабатывать равновесие, координацию движений.

**Развивающие:**

- развивать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной активности;
- укреплять мышцы тела;

- сохранять и развивать гибкость и подвижность позвоночника и суставов;
- способствовать повышению иммунитета организма.

**Воспитательные:**

- воспитывать морально-волевые качества (честность, решительность, смелость);
- воспитывать доброжелательное отношение со сверстниками;
- воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебно-тематический план

	Разделы программы	Количество часов 1-й год обучения Старшая группа	Количество часов 2 -й год обучения Подготовительная группа
1.	<b>Основы фитнеса</b>	<b>32</b>	<b>32</b>
1.1.	Общеразвивающая гимнастика	2	2
1.2.	Самомассаж	2	2
1.3.	Суставная гимнастика	2	2
1.4.	Асаны	7	10
1.5.	Игровой стретчинг	6	4
1.6.	Профилактика плоскостопия	3	2
1.7.	Дыхательная гимнастика	2	2
1.8.	Гимнастика для глаз	2	2
1.9.	Пальчиковая гимнастика	2	2
1.10.	Релаксация	2	2
1.11	Подвижные игры	2	2
2.	<b>Основы гигиены и здорового образа жизни</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
2.1.	Понятие «здоровье» и его ценность в жизнедеятельности человека.	1	1
2.2.	Влияние физических упражнений на развитие человека, его работоспособность и самочувствие.	1	1
3.	<b>Техника безопасности</b>	<b>2</b>	<b>2</b>

	<b>Итого</b>	<b>36</b>	<b>36</b>
--	--------------	-----------	-----------

***Тема: «Основы фитнеса»***

***Общеразвивающая гимнастика.***

Основа занятий с детьми - это игра. Особенность физического и психического развития детей не позволяет выполнять сложнокоординационные упражнения, длительно повторяя одно и то же движение. Поэтому движения выполняются не более 4-6 раз, они разнообразны, максимально просты. В движение включаться могут одновременно не больше двух частей тела: нога и корпус, рука и нога, рука и голова. Движения головы лучше выполнять в неподвижной позе (стоя, сидя). Любое гимнастическое занятие с детьми можно строить на каком-либо игровом сюжете, например, путешествие пешком, на поезде или на самолёте.

Основные задачи, которые можно поставить перед гимнастиками, - это не только укрепление опорно-двигательной системы, но и развитие чувства ритма, координации, умение включаться в игру, умение выполнять игровые коллективные правила. Игра доставляет радость малышам от совместной игры с другими детьми.

*Игровая гимнастика:* «Светофор», Гимнастика для ног, «Я позвоночник берегу», «Мойдодыр», «Шли мы после школы», «Медведь», «По полям бегут ручьи», «Утята», «Жучки», «Поезд», «Птицы», «Марш на параде», Ходьба, «Птички», «Ходим по снегу», «Зимние забавы», «Для чего нужны уши», «Прогулка в лес», «Мы готовы для похода», «Енотик весело шагает», «Ты шагай», «Упражнения для ног», «Будем ноги поднимать», «Мы идём дорожками».

*Ритмичная гимнастика под музыку:* «Лезгинка», «По ниточке», «Чудак», «Рок-н-ролл лёжа», «Солдатики», «На море», «Песня волшебника Сулеймана», «Дельфин».

*Гимнастика под приговорки:* «Мартышки», «Зайчик», «Аэробика», Гимнастика для мышц шей, «Буквы», «В лесу», «Я иду!», «Речка», «Ветер», «Сидит белка», «Брёвнышко», «Мы разминку начинаем», «Качаем Лялю», «Котята», «Весёлая прогулка», «Весёлые гуси», «Слон», «Бабочка», «Рыбалка», «Сурья-чандра», «Ножки», «Велосипед», «Косцы».

***Самомассаж.***

Самомассаж у детей применяется для укрепления и поддержания мышц в тонусе, нормализации работы системы кровообращения, а также общего расслабления тела. Его лучше выполнять вместе с ребёнком, находясь при этом напротив, чтобы ребёнок просто повторял движения. Такой способ занятия принесёт не только тёплое общение, но и массу весёлых моментов и положительных эмоций. Работа с детьми предполагает игру, приключение или весёлую ситуацию.

*Игры для проведения самомассажа:* «Умывание», «Вышел зайчик погулять», «Умывалочка», «В январе», «Красим», «Неболейка», «Тили-бом», «Солнышко», «Что делать после дождика?», «Гочечный массаж», «Солнечный зайчик», «Барабан», «Улитка», «Как у Буратино», «Весёлый мяч», массаж головы, массаж ушей, «Лепим ушки», «Бурундук», «Раздеваем лук», «Ой, лады», Массаж тела и лица, «Весёлый дождик», «Голубая чаша».

### ***Суставная гимнастика.***

Гимнастика даёт необходимую человеку дневную мышечную нагрузку, укрепляет мышцы спины, тела, живота, предупреждает возникновение жировых отложений, укрепляет и разрабатывает суставы, освобождает их от отложения солей, укрепляет костную систему, делает гибким позвоночник. Кроме того, гимнастика даёт и психологический эффект: повышает активность, даёт прилив бодрости, улучшает настроение.

При выполнении упражнений держаться прямо, шея, спина и голова составляют одну линию. Лицо спокойное, удовлетворённое, глаза закрыты, дыхание через нос, внимание направлено на выполнение упражнения. Темп выполнения упражнений - переменный.

Осваивать данную гимнастику желательно постепенно, учитывая физическую подготовку ребёнка.

Упражнения для суставной гимнастики: «Флажки», «Скажи «да»», «Коса», «Колокольчик», «Вертолётик», «Скажи «нет»», «Ладушки», «Миксер», Царапанье, Змеиные движения, «Петушок и курочка», «Восточный танец», «Покажи и спрячь мизинец», «Сжатие пружины», «Плавание», «Колёса паровоза», «Рыбак ловит рыбку», «Бутерброд», «Открывание пневматических дверей», «Велосипед», «Крест», «Качалка» и т.д.

### ***Асаны (позы).***

Асаны выполняются в виде пластической игры в образы, выдох в основном выполняется со звуковым сопровождением (звуковая гимнастика). Это позволяет укрепить и развить дыхательную систему и научить на выдохе подтягивать живот .

Задачи, которые можно поставить перед асанами, - это укрепление опорно-двигательной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, профилактика нарушения осанки, повышение силы и упругости мышц и связок, повышение выносливости и иммунитета.

*Статический вариант асан* - удержание позы в течение 5-10 секунд на свободном дыхании. Для каждой асаны сначала выполняют подготовительные динамические упражнения (для соответствующих мышц и связок), а затем приступают к очередному этапу освоения самой асаны. Заканчивается изучение асаны на данном занятии выполнением восстанавливающих поз, снимающих остаточное напряжение с мышц и связок тела.

*Позы стоя и балансы.* Позы стоя укрепляют и вытягивают все мышцы тела и улучшают осанку, а балансы дают силу и чувство равновесия. «Гора», «Аист», «Солнечная поза», «Лучник», «Треугольник», «Воин», «Стул», «Дерево», «Ласточка», «Бегун», «Орёл».

*Позы стоя на четвереньках* вытягивают позвоночник и укрепляют мышцы тела. «Собака», «Кошка».

*Позы сидя и восстанавливающие позы* восстанавливают силы и вытягивают позвоночник. «Посох», «Сон героя», «Корова». «Пальма», «Лев», «Бабочка», «Ворона», «Черепашка», «Лягушка».

*Позы лёжа на животе и прогибы назад* укрепляют иммунитет, улучшают осанку и заряжают энергией. «Лодка», «Рыба», «Кобра», «Саранча», «Лук», «Полумост», «Мостик», «Верблюд», «Палка», «Гусеница».

*Динамический вариант асан* - небольшая динамическая связка из асан, освоенных в режиме статики.

*Позы лёжа на животе.* «Змея смотрит вперёд», «Змея осматривается», «Змея готовится к прыжку», «Крокодил», «Лодка качается на волнах», «Кролик спрятался», «Кузнечик играет песенку жука (змеи, эха) на одной скрипочке».

*Позы сидя.* «Лев», «Жук на цветке», «Гора и орёл», «Морда коровы», «Рог коровы».

*Позы стоя на четвереньках.* «Собака потягивается на солнышке», «Пёс Бобик».

*Позы стоя.* «Дерево», «Цветок тянется к солнышку», «Вулкан».

*Позы на равновесие.* «Полёт журавлика», «Полёт синей птицы».

«Приветствие солнцу 1». «Приветствие солнцу 2».

### ***Игровой стретчинг.***

Игровой стретчинг основан на статичных растяжениях мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить её, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

Специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях.

*Сказки:* «Прогулки по лесу», «В гостях у сказки», «Путешествие по странам и континентам», «Лягушка», «Зоопарк», «Где, чей дом?», «Восточная сказка», «Птичий дом», «Змейка», «Зимняя сказка», «Прогулка по джунглям», «Осенняя сказка», «В гости к Кролику», «Сказка о карандаше и резинке», «Цветик - семицветик», «Сказка о жадном императоре».

### ***Профилактика плоскостопия.***

Различные виды ходьбы (на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороны стопы, перекатом с пятки на носок, по канату, по бревну и др.),

комплекс упражнений для стоп на стуле, с предметами (гимнастические палки, массажные валики, массажные ролы, мелкие предметы, карандаши).

### ***Дыхательная гимнастика.***

Дыхательная гимнастика - это гимнастические упражнения с произвольным изменением характера или продолжительности дыхательного цикла, сочетание статических и динамических упражнений (упражнения, обучающие удлинённому выдоху, разделённому дыханию, и упражнения активизирующие мышцы диафрагмы), а также упражнения для обучения детей дышать носом в целях профилактики ОРЗ и дыхательных заболеваний. Упражнения на дыхание: «Удивимся», «Петушок», «Сдуем с ладошки снежинку», «Маятник», «Погладь бочок», «Ёжик», «Насос», «Ветер», «Плечи», «Полёт на луну», «Ушки» и т.д.

### ***Гимнастика для глаз.***

Гимнастика улучшает кровообращение глаз, что способствует уменьшению их утомляемости. Также она укрепляет глазодвигательные мышцы.

Упражнения глазной гимнастики выполняют медленно, спокойно, с размеренным спокойным дыханием, преимущественно стоя, но можно сидя. При выполнении упражнений глазной гимнастики стараться не моргать.

Гимнастика для глаз: «Дождик», «Теремок», «Белка», «Ветер», «Лиса», «Оса», «Комарик», «Зайка», «Буквы», «Самолёт», «Солнечный зайчик», «Муха», «Паучок» и т.д.

### ***Пальчиковая гимнастика.***

Эти игровые упражнения с приговорками отлично развивают внимание, память, концентрацию и речь. Их можно использовать на занятиях перед дыхательными упражнениями или перед релаксацией и в любое другое время.

Пальчиковая гимнастика: «Гости», «Пирог», «Мастера», «Сидит белка», «Капуста», «Разминаем пальчики», «Замок», «Ладушки», «Считалка», «Мяч», «Крокодил», «Слова», «Пирог», «Весна», «Добрый день», «Маляры», «Бабочка», «Жук» и т.д.

### ***Релаксация.***

Релаксация - это гимнастические, активно выполняемые упражнения с максимально возможным снижением тонического напряжения мускулатуры. Упражнения на расслабление мышц играют чрезвычайно важную роль в воспитании правильной осанки. Они способствуют уменьшению чрезмерного напряжения мышц, снимают утомление, способствуют улучшению крово- и лимфооттока в перенапряжённых мышцах.

Упражнения по релаксации являются методом предотвращения стрессов у детей и оказывают положительное влияние на их здоровье. Они учат детей

снимать напряжение, не замыкаться на своих проблемах и через сюжетно - ролевые игры уметь находить причины этого состояния.

Упражнения на релаксацию: «Замедленное движение», «Зёрнышки», «Снежная баба», «Птички», «Шалтай-Болтай», «Просыпайся, глазок», «Тишина», «Летний денёк», «Расслабление приятно», «Пушистые облачка», «Лентяи», «Лимон», «Вибрация», «Ленивая кошечка», «Ленивый барсук», «Палуба», «Медведь после зимней спячки», «Буратино», «Дерево», «Сказка», «Космос», «Кулачки», «Весёлые гномы», «Молчок», «Рыбки», «Бриллиантики», «Звери и птицы спят», «Океан», «Волшебный сон 1», «Волшебный сон 2», «Прогулка на велосипеде», «Овощи», «Олени».

### ***Подвижные игры.***

В подвижные игры включены игры и игровые упражнения на развитие внимания, пространственного ориентирования, ловкости, смелости, координации, точности, спонтанности и ритмичности. Через эти игры дети охотнее осваивают необходимые навыки - правильной осанки, управления своим вниманием.

Игры: «Ловкий пешеход», «Прятки», «догони мяч», «Бегай и замри», «Петух, цапля и коршун». «Охотники и куропатки», «Домовитый хомячок», «Лягушки и цапля», «Мы - весёлые ребята», «Поймай белочку», «Найди своё дерево», «Совушка-сова», «Хвост дракона», «Заяц, ёлочка и мороз», «Острова», «Едем в зоопарк», «Мышеловка», «Невод», «Блинчики», «Донеси, не урони», «Ловишки с ленточкой», «Удочка».

### ***Тема: «Основы гигиены и здорового образа жизни».***

*Понятие «здоровье» и его ценность в жизнедеятельности человека.* Что такое «здоровье», его составляющие. Характеристика здорового человека, его привычки, режим дня. Значение здоровья. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений, их значение и основные задачи. Личная гигиена занимающихся фитнесом, гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, купание). Гигиена обуви и одежды, гигиена мест занятий фитнесом. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Закаливание солнцем, воздухом и водой. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма. Правильный подбор обуви и одежды занятий фитнесом. Первая помощь при ссадинах, ранах.

*Влияние физических упражнений на развитие человека, его работоспособность и самочувствие.* Значение занятий физическими упражнениями, их влияние на организм. Оптимальный двигательный режим в течение дня, организация отдыха. Влияние утренней гимнастики на

самочувствие и работоспособность в течение дня. Разучивание комплекса утренней гимнастики для самостоятельного выполнения дома.

#### **1.4 Техника безопасности**

Познакомить ребят с правилами поведения в зале. Дать подробный инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по физической культуре и фитнесу.

##### *Общие требования безопасности*

К проведению тренировочного занятия по фитнес – аэробике допускается педагог дополнительного образования, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности.

Опасные факторы:

- травмы при выполнении упражнений без страховки;
- травмы при выполнении упражнений на влажном полу зала;
- наличие посторонних предметов в зале.

Спортивный зал должен быть обеспечен аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

Правильная организация и проведение тренировочных занятий. Последовательное и прочное освоение обучающимися техники выполнения спортивных элементов и защитных приемов.

##### *Требования безопасности перед началом занятия*

- Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- Перед началом проведения занятия помещение необходимо проветрить.
- Проверить санитарно-гигиенические условия в местах занятий.
- Стены спортивного зала должны быть ровными, без выступающих частей и фрагментов (штырей, крюков и т.д.).
- Проверить исправность спортивного инвентаря, оборудования, аудиоаппаратуры.
- Ознакомить детей с правилами поведения и техникой безопасности во время проведения тренировочного занятия.
- Проверить наличие необходимых защитных приспособлений: эластичных бинтов, стяжек.
- Проверить состояние здоровья детей перед тренировкой.

##### *Требования техники безопасности во время занятия*



- Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе.
- Не выполнять упражнения без педагога, а также без страховки.
- Обучающиеся должны располагаться по площади спортивного зала, соблюдая достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
- При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
- Соблюдать дисциплину на занятиях.
- Педагог несёт ответственность за жизнь и здоровье обучающихся с момента начала и до момента окончания занятия.

*Требования техники безопасности при возникновении аварийных ситуаций в процессе занятий.*

- В случае возникновения аварийной ситуации, угрожающей жизни и здоровью детей, принять меры к их срочной эвакуации, согласно плана.
- Сообщить о происшедшем администрации и приступить к их ликвидации.
- В случае травматизма немедленно оказать первую медицинскую помощь, сообщить о случившемся администрации и родителям; при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу.

*Требования техники безопасности после проведения занятия.*

- Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- Обеспечить проведение влажной уборки и проветривания помещения.

### **1.5. Планируемые результаты**

В конце обучения по дополнительной общеобразовательной программе «Весёлый фитнес»:

***Обучающие будут знать:***

- способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений (асаны, дыхательные упражнения, упражнения для глаз), самомассажа;
- комплексы упражнений, направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп), зрительного анализатора, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;
- правила здорового образа жизни.

### ***Обучающие будут уметь использовать:***

- средства, способствующие повышению уровня физического развития и степени его гармоничности, и приёмы формирования морально-волевых качеств;
- приёмы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение);
- методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.

***Результативность*** освоения детьми программы осуществляется с помощью различных способов проверки:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- анализ медицинских карт детей (количество острых заболеваний в год, показатели физической подготовленности и физического развития, группа здоровья);
- контрольные упражнения и тесты.

### ***Формы подведения итогов реализации программы:***

- итоги реализации программы подводятся по окончании каждой пройденной темы в виде бесед, выполнения контрольных упражнений, тестов, антропометрических измерений, осмотра осанки и стоп, сравнительного анализа данных контрольного осмотра и тестов, совместных занятий с родителями, показательных выступлений.

## **Раздел 2. Организационно-педагогические условия**

### **2.1. Условия реализации программы**

#### ***Методическое обеспечение программы***

- Рекомендации и методические указания по проведению бесед, игр, теоретических и практических занятий, разработанные в соответствии с основными принципами педагогики, с учётом физиологических особенностей, физического развития и состояния здоровья детей 5-7 летнего возраста.

- Литература и наглядные пособия (плакаты, схемы, карточки с комплексами упражнений, альбомы, фотографии).
- Дидактические материалы, применяемые педагогом на занятиях, разрабатываются самим педагогом или через интернет-источники: картотека подвижных игр и игровых упражнений для формирования правильной осанки, для профилактики плоскостопия, для развития двигательных способностей, картотека дыхательных упражнений, «Игровой стретчинг».

### ***Техническое оснащение занятий***

- Оборудованный спортивный зал, который соответствует нормам и гигиеническим требованиям.
- Мультимедийное оборудование; музыкальный центр, колонка. Аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы.
- Спортивное оборудование: тренажёры для стоп ног, массажные дорожки, ребристые дорожки.
- Гигиенические коврики длиной 1-1,5 м, шириной 60 см с отметкой у головы.
- Нестандартное оборудование: дорожки из крышек, «баранки», валики, мешочки с песком.
- Спортивная хлопчатобумажная одежда.

### ***Кадровое обеспечение***

Программу реализует инструктор по физической культуре первой или высшей квалификационной категории. Образование среднее профессиональное или высшее; профессиональная переподготовка «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

### ***Особенности образовательного процесса***

На занятиях по программе используются такие *методы обучения*, как:

- словесный: объяснение, беседа по теме;
- наглядный: рассматривание иллюстраций, фотографий;
- игровой: использование различных игр или игровых заданий;
- практический: показ упражнений, основных движений.

Наиболее эффективными формами организации деятельности обучающихся на занятиях по освоению программы являются: *фронтальная, в парах, групповая, индивидуальная*.

Применяемые на занятиях *педагогические технологии*: технология группового обучения, здоровьесберегающие технологии, технология игровой деятельности.

*Технология группового обучения* на занятиях предполагает взаимодействие между обучающимися при работе в малых группах или парах, направлена на развитие коммуникативных навыков.

*Здоровьесберегающие технологии* предполагают разностороннее и гармоничное развитие ребенка, укрепление его здоровья. На занятиях проводятся дыхательная гимнастика, пальчиковые игры со словами, что обеспечивает укрепление физического, психического и психологического здоровья обучающихся.

*Технология игровой деятельности* позволяет включать на занятиях подвижные игры, игры с предметами, игровые упражнения. Игры помогают обучающимся лучше общаться и находить пути решения в совместной игровой ситуации.

Содержание занятий строится с учётом физической подготовленности, индивидуальных способностей обучающихся к определённому виду движений и их желаний.

### ***Структура занятия:***

Любое занятие состоит из трёх взаимосвязанных частей: подготовительной, основной и заключительной.

### ***Подготовительная часть занятия (5-7 минут):***

*Вариации ходьбы и лёгкого бега по кругу или подвижная игра, ритмическая гимнастика, самомассаж.*

Задача - подготовить организм ребёнка к предстоящей физической нагрузке.

Разминка выполняется с умеренной нагрузкой. После разминки - отдых: необходимо снять напряжение с мышц, успокоить дыхание.

### ***Основная часть занятия (15-20 минут):***

*1. Выполнение комплекса поз, обучение новым упражнениям, закрепление изученных.*

В этой части в форме сюжетно-ролевой игры и сказочных путешествий используются 5-6 основных асан, оказывающих общеукрепляющее воздействие на организм ребёнка.

В нечётные занятия проводятся статические асаны, в чётные - динамические (указаны в скобках в комплексах асан).

*2. Дыхательные упражнения* направлены на развитие дыхательной системы и повышение иммунитета.

*3. Гимнастика для глаз* (нечётные занятия) и *пальчиковая гимнастика* (чётные занятия).

Выполняется в конце основной части или в паузах для отдыха после физических упражнений с большой нагрузкой.

### **Заключительная часть занятия (3-5 минут):**

1. *Релаксационная гимнастика.* Научить детей расслабляться и приводить свой организм в первоначальное состояние с использованием мелодичной музыки со звуками природы, шумом моря, пением птиц, журчанием ручья или спокойных сказок и рассказов.

2. *Игра.* На занятиях решаются задачи постепенного перевода организма ребёнка в состояние готовности к другим видам деятельности.

### **2.2. Формы контроля. Оценочные материалы**

Оценка качества реализации программы проводится для контроля за уровнем развития физических качеств детей и их физической подготовки. Критерии оценивания представлены в таблице.

*Форма итоговой аттестации:* тестовые задания на выявление общего уровня физического развития, уровня специальной подготовки двигательного аппарата.

При этом учитывается участие детей в спортивных мероприятиях: праздниках, квест-играх, спартакиаде.

*Формами контроля* являются наблюдение, беседа, анализ деятельности, участие в спортивных мероприятиях.

#### **Показатели физической подготовленности детей (5-7 лет)**

Физические качества	Старшая группа				Подготовительная группа			
	Сентябрь		Май		Сентябрь		Май	
	м	д	м	д	м	д	м	д
Быстрота: Бег на 30 м, с	9,2 - 8,3	9,8 - 8,5	8,2 - 7	8,5 - 8,1	7,8 - 7	8 - 7,7	7,5 - 7,3	7,8 - 7,5
Ловкость, с	7,2 - 6,8	8,5 - 8,0	7 - 6,5	8 -7	6,5 - 6	7 - 6	6,5 - 5,6	6,5 - 5,5
Выносливость (приседание за 30 с), кол-во раз	18-20	17-19	20-22	20-21	22-23	21-22	23-26	23-25
Равновесие, с	7- 11,8	9,4 - 14,2	20-30	25-30	30-35	35-40	40-60	50-60
Гибкость, см	–	–	+3+6	+4+8	–	–	+4+8	+5+10

*Примечание.* М - мальчики; Д - девочки.

#### **Методика проведения тестирования**

*Быстрота. Бег - 30 метров.*

Размечают беговую дорожку не менее 40 м. До линии старта и после финиша должно быть 5-6 м (для предупреждения снижения скорости). В конце

дорожки ставят яркий ориентир. Даются 2 попытки с интервалом для отдыха 2-3 минуты. Бег с высокого старта. Фиксируется лучший результат прохождения дистанции от старта до финиша.

*Ловкость - обегание предметов.*

На дистанции 10 м расставляют 10 предметов (кубики, кегли, набивные мячи и т.п). Расстояние между ними составляет 1 м, до первого и после последнего - 1,5 м. По команде «Марш!» ребёнок бежит «змейкой» между предметами от линии старта до линии финиша. Даются 2 попытки с интервалом для отдыха 2-3 минуты. Фиксируется лучший результат.

*Выносливость - приседание.*

Из исходного положения (и.п) - основная стойка (о.с) - руки за голову, ребёнок приседает максимальное количество раз в течение 30 секунд. Педагог следит за полным выпрямлением ног и глубоким приседанием. Дается 1 попытка.

*Равновесие - поза Ромберга.*

Сняв обувь, ребёнок принимает положение стоя с опорой на одной ноге. Другая нога согнута в колене и подошвой приставлена к колену опорной ноги, руки вытянуты вперёд, пальцы раздвинуты. Опора выполняется с открытыми глазами. После того как ребёнок принял устойчивое положение, включают секундомер. При сильном покачивании, сдвиге опорной ноги или опускании согнутой ноги секундомер выключают. Даются 2 попытки с интервалом для отдыха 3-4 минуты. Фиксируется лучший результат.

*Гибкость - наклон вперёд.*

Ребёнок принимает основную стойку на гимнастической скамейке и медленно наклоняется вниз вперёд, не сгибая коленей, стараясь как можно ниже коснуться установленной перпендикулярно полу линейкой (отчёт от плоскости скамейки). Если ребёнок достаёт только до уровня скамейки. То его показатель «0». если ниже уровня скамейки - показатель со знаком «+», если ребёнок не достаёт до уровня скамейки - показатель со знаком «-» (отсчёт от уровня скамейки вверх). Даются две попытки с интервалом для отдыха 5-6 минут. Фиксируется лучший результат.

*Статическая выносливость.*

*Мышцы спины.* Ребёнок ложится на медицинскую кушетку на живот, ноги выпрямлены и зафиксированы. Для измерения ребёнок должен положить обе руки на затылок и максимально разогнуть туловище. Время удержания туловища в этом положении характеризует статическую работоспособность мышц спины. Измерение следует проводить до появления утомления мышц спины, при проявлении качательных движений туловища измерение нужно прекратить.

*Мышцы живота.* И.п. - лёжа на спине, на медицинской кушетке, руки на затылке, ноги выпрямлены и зафиксированы. Для измерения ребёнок должен

приподнять прямое туловище до угла 30 гр. К плоскости кушетки. Время удержания туловища в этом положении характеризует статическую работоспособность мышц живота.

#### *Дыхательные пробы.*

*Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе).* Ребёнок делает два спокойных вдоха. На третий раз после глубокого вдоха поднимает руку вверх, другой рукой одновременно закрывает рот и нос. Терпит до желания сделать очередной вдох. Педагога по секундомеру вслух ведёт счёт.

*Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе).* Ребёнок делает 2 спокойных вдоха и выдоха, на третий раз - глубокий вдох, затем полный выдох. Рукой одновременно закрывает рот и нос. Не дышит столько, сколько сможет. Педагог по секундомеру вслух ведёт счёт.

#### *Критерии оценки выполнения:*

*3 балла* – правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;

*2 балла* – неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован;

*1 балл* – ребёнок не может выполнить задание уже на втором движении;

*0 баллов* – отказ от выполнения движения.

### **2.3. Список литературы**

#### *Для педагогов:*

1. Бокатов А. И., Сергеев С. А., Детская йога. - М.: Ника-центр, 2006.
2. Вавилова Е. Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя детского сада. - М.: Просвещение, 1981.
3. Вареник Е. Н., Кудрявцева С. Г., Сергиенко Н. Н. Занятия по физкультуре с детьми 3 - 7 лет: Планирование и конспекты. - М.: ТЦ «Сфера», 2009.
4. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. - М.: ТЦ «Сфера», 2009.
5. Галанов А. С. Игры, которые лечат (для детей от 5 до 7 лет).- М.: Педагогическое общество России, 2005.
6. Иванова Т. А. Йога для детей. Парциальная программа для детей дошкольного возраста. СПб «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2023.
7. Картушина М. Ю. Логоритмические занятия в детском саду с детьми 5 - 6 лет. - М.: ТЦ «Сфера», 2008 (Логопед в ДОУ)
8. Картушина М. Ю. Логоритмические занятия в детском саду. - М.: ТЦ «Сфера», 2004.

9. Картушина М. Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6 -7 лет. - М.: ТЦ «Сфера», 2008 (Здоровый малыш.)
10. Картушина М. Ю. Праздники для детей 6 - 7 лет. Сценарии для ДОУ. - М.: ТЦ «Сфера», 2009.
11. Ковалько В. И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Практические разработки физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр. - М.: ВАКО, 2005. (Дошкольники: учим, развиваем, воспитываем).
12. Липень А. А. Детская оздоровительная йога. - СПб.: Питер, 2009.
13. Нестерюк Т. В. Гимнастика маленьких волшебников. - М.: ДТД, 1993.
14. Подольская Е. И. Формы оздоровления детей 4-7 лет: кинезиологическая и дыхательная гимнастика, комплексы утренних зарядок. - Волгоград: Учитель, 2009.
15. Радуга йоги /Детская школа йоги Радуга. Йога для малышей [Электронный ресурс] URL: [http://www.yoga-raduga.org/radyga\\_school/doshkolnik](http://www.yoga-raduga.org/radyga_school/doshkolnik), свободный - загл. С экрана. - Яз. Рус.
16. Савина Л. П. Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников: Пособие для родителей и педагогов. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1999.
17. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. - М.: Мозаика-Синтез, 2008.
18. Утробина К. К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5 - 7 лет: Конспекты нетрадиционных занятий и развлечений в спортивном зале: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. - М.: Гном и Д, 2003.
19. Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под ред. М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой. Младший, средний, старший дошкольный возраст / авт.-сост. О. В. Музыка. - Волгоград: Учитель, 2010.
20. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. Лечебно-профилактический танец. «ФИТНЕС-ДАНС». учебное пособие. - СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007.
21. Шебеко В. Н., Ермак Н. Н., Шишкина В. В. Физическое воспитание дошкольников: Учеб. пос. для студентов сред. пед. учеб. заведений. - М.: Академия, 2000.
22. Чизбру М., Вудхаус С., Гриффитс Р. Йога для ваших детей; пер. с англ. Ю. И. Герасимчик. - Минск: Попурри, 2009.

*Для родителей:*

1. Бокатов А. И., Сергеев С. А., Детская йога. - М.: Ника-центр, 2006.



2. Вареник Е. Н., Кудрявцева С. Г., Сергиенко Н. Н. Занятия по физкультуре с детьми 3 - 7 лет: Планирование и конспекты. - М.: ТЦ «Сфера», 2009.
3. Картушина М. Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6 - 7 лет. - М.: ТЦ «Сфера», 2008.
4. Латохина Л. И. Хатка-йога для детей: Кн. Для учащихся и родителей. - М.: Просвещение, 1993.
5. Останко Л. В. Оздоровительная гимнастика для дошкольников. - СПб.: Литера, 2006.
6. Останко Л. В. Развивающая гимнастика для дошкольников. - СПб.: Литера, 2006.
7. Останко Л. В. Сто весёлых упражнений для детей. - СПб.: Корна-принт, 2005.
8. Палатник М. Простая йога для детей. - М.: Вадим Левин, 2006.
9. Подольская Е. И. Формы оздоровления детей 4-7 лет: кинезиологическая и дыхательная гимнастика, комплексы утренних зарядок. - Волгоград: Учитель, 2009.
10. Сулим Е. В. Занятия по физкультуре в детском саду.: Игровой стретчинг. - М.: ТЦ «Сфера», 2010.
11. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. Лечебно-профилактический танец. «ФИТНЕС-ДАНС». Учебное пособие. - СПб.: ДЕТСТВО=ПРЕСС, 2007.
12. Чизбру М., Вудхаус С., Гриффитс Р. Йога для ваших детей; пер. с англ. Ю. И. Герасимчик. - Минск: Попурри, 2009.

Расписание занятий с детьми  
на 2024 -2025 учебный год

Год обучения	День недели	Время
1-й год обучения	Вторник	16:30

Расписание занятий с детьми  
на 2025 -2026 учебный год

Год обучения	День недели	Время
2-й год обучения	Вторник	16:30

**Календарно-учебный график  
1-й год обучения (5 - 6 лет)**

тема	занятие	содержание	часы
<b>Практические занятия</b>			<b>4</b>
Вводное занятие	№1	<p><u>Техника безопасности и правила поведения в зале:</u></p> <p>Познакомить детей с правилами поведения в зале. Дать подробный инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по фитнесу.</p> <p><i>Рассказ о фитнесе.</i></p> <p>Игра на выбор детей.</p> <p>Самомассаж и дыхательная гимнастика.</p>	1
«Здоровячки»	№2	<p><u>ТБ. Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u></p> <p><u>Основы гигиены и здорового образа жизни:</u></p> <p>Понятие «здоровье» и его ценность в жизнедеятельности человека: Личная гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организма человека, профилактика различных заболеваний. Первая помощь при ссадинах, ранах.</p> <p>Игра на выбор детей.</p> <p>Самомассаж и дыхательная гимнастика.</p>	1
«Весёлая тренировка»	№3	<p><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u></p> <p><u>Основы гигиены и здорового образа жизни:</u></p> <p>Личная гигиена, закаливание, режим дня, профилактика различных заболеваний. Влияние утренней гимнастики и физических упражнений на развитие человека, его работоспособность и самочувствие.</p> <p><i>Выполнение нормативов и тестов.</i></p> <p>Игра на выбор детей.</p>	1

		Самомассаж и дыхательная гимнастика.	
«Весёлая тренировка»	№4	<p><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u></p> <p><i>Влияние физических упражнений на развитие человека, его работоспособность и самочувствие:</i> Значение занятий физическими упражнениями, их влияние на организм. Оптимальный двигательный режим в течение дня, организация отдыха. Влияние утренней гимнастики на самочувствие и работоспособность в течение дня. Разучивание комплекса утренней гимнастики для самостоятельного выполнения.</p> <p><i>Выполнение нормативов и тестов.</i></p> <p>Игра на выбор детей.</p> <p>Самомассаж и дыхательная гимнастика.</p>	1
<b>Теоретические занятия</b>			<b>32</b>
«Весёлый фитнес»	№5 №6	<p><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u></p> <p>ОРУ без предметов.</p> <p><i>Выполнение нормативов и тестов.</i></p> <p>Игра на выбор детей.</p> <p>Самомассаж и дыхательная гимнастика.</p>	2
«Правила дорожного движения» (йога)	№7 №8	<p><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u></p> <p>Игровая гимнастика: «Светофор».</p> <p>Гимнастика под приговорки: «Мартышки».</p> <p>Самомассаж: «Умывание».</p> <p>Асаны: «Комплекс 1».</p> <p>Дыхательная гимнастика: «Регулировщик».</p> <p>Гимнастика для глаз: «Комарик».</p> <p>Пальчиковая гимнастика: «Наши пальцы».</p> <p>Релаксация: «Паучок».</p> <p>Игра: «Ловкий пешеход».</p>	2
«Прогулка по	№9	<u>ТБ Правила техники безопасности при</u>	2

лесу» (стретчинг)	№10	<u>проведении тренировки.</u> Разминка: «Комплекс 1» Основная часть: Комплекс «Прогулка по лесу». Музыкально - ритмическая игра: «Воробьи и журавушка». Игра на расслабление: «Колка дров».	
«Сам себя я полечу» (йога)	№11 №12	<u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> Игровая гимнастика: Гимнастика для ног. Гимнастика под приговорки: «Зайчик». Самомассаж: «Вышел зайчик погулять». Асаны: «Комплекс 2». Дыхательная гимнастика: «Воздушный шар». Гимнастика для глаз: «Зайка». Пальчиковая гимнастика: «считалка». Релаксация: «Пушистые облачка». Игра: «Прятки».	2
«Как защитить себя от микробов» (йога)	№13 №14	<u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> Игровая гимнастика: «Я позвоночник берегу». Гимнастика под приговорки: «Аэробика». Самомассаж: «Умывалочка». Асаны: «Комплекс 3». Дыхательная гимнастика: «По ступенькам». Гимнастика для глаз: «Угощение для больного». Пальчиковая гимнастика: «Мяч». Релаксация: «Лентяи». Игра: «Догони мяч».	2
«В гостях у сказки» (стретчинг)	№15 №16	<u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> Разминка: «Комплекс 2» Основная часть: Комплекс «В гостях у сказки». Музыкально - ритмическая игра: «Журавель».	2

		Игра на расслабление: «Макароны».	
Промежуточное занятие	№17	Показательное выступление.	1
«Чистота - залог здоровья» (йога)	№18 №19	<u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> Игровая гимнастика: «Мойдодыр». Гимнастика под приговорки: «Для мышц шеи». Самомассаж: «В январе». Асаны: «Комплекс 4». Дыхательная гимнастика: «Самовар». Гимнастика для глаз: «Смотрит носик». Пальчиковая гимнастика: «Крокодил». Релаксация: «Лимон». Игра: «Бегай и замри».	2
«Путешествие по странам и континентам» (стретчинг)	№20 №21	<u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> Разминка: «Комплекс 3» Основная часть: Комплекс «Путешествие». Музыкально - ритмическая игра: «Весёлый автобус». Игра на расслабление: «Мороженое».	2
«Школа здоровья» (йога)	№22 №23	<u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> Игровая гимнастика: «Шли мы после школы». Гимнастика под приговорки: «Буквы». Самомассаж: «Красим». Асаны: «Комплекс 5». Дыхательная гимнастика: «Гармошка». Гимнастика для глаз: «Буквы». Пальчиковая гимнастика: «Слова». Релаксация: «Вибрация». Игра: «Петух, цапля и коршун».	2
«Опасности в природе»	№24 №25	<u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u>	2

весной» (йога)		Игровая гимнастика: «Медведь». Гимнастика под приговорки: «В лесу». Самомассаж: «Неболейка». Асаны: «Комплекс 6». Дыхательная гимнастика: «Дует ветерок». Гимнастика для глаз: «Самолёт». Пальчиковая гимнастика: «Пирог». Релаксация: «Ленивая кошечка». Игра: «Охотники и куропатки».	
«Зоопарк» (стретчинг)	№26 «№27	<u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> Разминка: «Комплекс 4» Основная часть: Комплекс «Зоопарк». Разминка: «Комплекс 1» Музыкально - ритмическая игра: «Карусель». Игра на расслабление: «Пирог».	2
ОБЖ (йога)	№28 №29	<u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> Игровая гимнастика: «По полям бегут ручьи». Гимнастика под приговорки: «Я иду!». Самомассаж: «Тили - бом». Асаны: «Комплекс 7». Дыхательная гимнастика: «Песок». Гимнастика для глаз: «Дождик 2». Пальчиковая гимнастика: «Весна». Релаксация: «Ленивый барсук». Игра: «Домовитый хомячок».	2
«Опасности в лесу и на воде» (йога)	№30 №31	<u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> Игровая гимнастика: «Утята». Гимнастика под приговорки: «В речке». Самомассаж: «Солнышко». Асаны: «Комплекс 8».	2

		<p>Дыхательная гимнастика: «Вдохни аромат цветка»</p> <p>Гимнастика для глаз: «Треугольник, круг, квадрат».</p> <p>Пальчиковая гимнастика: «Кто приехал?».</p> <p>Релаксация: «Палуба».</p> <p>Игра: «Лягушки и цапля».</p>	
«Где, чей дом?» (стретчинг)	№32 №33	<p><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u></p> <p>Разминка: «Комплекс 5»</p> <p>Основная часть: Комплекс «Где, чей дом?».</p> <p>Музыкально - ритмическая игра: «Запрещённое движение».</p> <p>Игра на расслабление: «Круг, начертанный мелом».</p>	2
«Весёлая тренировка»	№34 №35	<p><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u></p> <p>ОРУ без предметов.</p> <p><u>Выполнение нормативов и тестов.</u></p> <p>Игра на выбор детей.</p> <p>Самомассаж и дыхательная гимнастика.</p>	2
Итоговое занятие	№36	Показательное выступление.	1

**Календарно-учебный график**  
**2-й год обучения (6 -7 лет)**

тема	занятие	содержание	часы
<b>Практические занятия</b>			<b>4</b>
Вводное занятие.	№1	<p><u>Техника безопасности и правила поведения в зале:</u></p> <p>Познакомить детей с правилами поведения в зале. Дать подробный инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по фитнесу.</p> <p><u>Рассказ о фитнесе.</u></p>	1



		Игра на выбор детей. Самомассаж и дыхательная гимнастика.	
«Здоровячки»	№2	<u>ТБ. Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> <u>Основы гигиены и здорового образа жизни:</u> Понятие «здоровье» и его ценность в жизнедеятельности человека: Личная гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организма человека, профилактика различных заболеваний. Первая помощь при ссадинах, ранах. Игра на выбор детей. Самомассаж и дыхательная гимнастика.	1
«Весёлая тренировка»	№3	<u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> <u>Основы гигиены и здорового образа жизни:</u> Личная гигиена, закаливание, режим дня, профилактика различных заболеваний. Влияние утренней гимнастики и физических упражнений на развитие человека, его работоспособность и самочувствие. <u>Выполнение нормативов и тестов.</u> Игра на выбор детей. Самомассаж и дыхательная гимнастика.	1
«Весёлая тренировка»	№4	<u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> <u>Влияние физических упражнений на развитие человека, его работоспособность и самочувствие:</u> Значение занятий физическими упражнениями, их влияние на организм. Оптимальный двигательный режим в течение дня, организация отдыха. Влияние утренней гимнастики на самочувствие и работоспособность в течение дня. Разучивание комплекса утренней гимнастики для самостоятельного выполнения. <u>Выполнение нормативов и тестов.</u> Игра на выбор детей.	1

		Самомассаж и дыхательная гимнастика.	
<b>Теоретически занятия</b>			<b>32</b>
«Весёлая тренировка»	№5 №6	<u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> ОРУ без предметов. <i>Выполнение нормативов и тестов.</i> Игра на выбор детей. Самомассаж и дыхательная гимнастика.	2
«Укрепи своё здоровье» (йога)	№7	<u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> Игровая гимнастика: «Жучки» Ритмичная гимнастика: «Лезгинка». Гимнастика под приговорки: «Ветер». Самомассаж: «Что делать после дождика?». Асаны: «Комплекс 1». Дыхательная гимнастика: «Ветер». Гимнастика для глаз: «Солнечный зайчик». Релаксация: «Медведь после зимней спячки». Игра: «Мы весёлые ребята».	1
«Наше тело» (йога)	№8 №9	<u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> Игровая гимнастика: «Поезд». Ритмичная гимнастика: «Лезгинка». Гимнастика под приговорки: «Сидит белка». Самомассаж: «Точечный массаж». Асаны: «Комплекс 1». Дыхательная гимнастика: «Плечи». Пальчиковая гимнастика: «Добрый день!». Релаксация: «Буратино». Игра: «Поймай белочку».	2
«Осенняя сказка» (стретчинг)	№10	<u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> Разминка: «Комплекс 1»	1

		<p>Основная часть: Комплекс «Осенняя сказка».</p> <p>Музыкально - ритмическая игра: «Воробьи и журавушка».</p> <p>Игра на расслабление: «Колка дров».</p>	
«Что такое правильная осанка» (йога)	№11 №12	<p><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u></p> <p>Игровая гимнастика: «Птицы».</p> <p>Ритмичная гимнастика: «По ниточке».</p> <p>Гимнастика под приговорки: «Брёвнышки».</p> <p>Самомассаж: «Солнечный зайчик».</p> <p>Асаны: «Комплекс 2».</p> <p>Дыхательная гимнастика: «Вырасти большой», «Полёт на Луну».</p> <p>Гимнастика для глаз: «Солнечный зайчик».</p> <p>Релаксация: «Дерево», «Сказка».</p> <p>Игра: «Найди своё дерево».</p>	2
«Береги свой позвоночник» (йога)	№13 №14	<p><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u></p> <p>Игровая гимнастика: «Марш на параде».</p> <p>Ритмическая гимнастика: «По ниточке».</p> <p>Гимнастика под приговорки: «Мы разминку начинаем».</p> <p>Самомассаж: «Барабан»</p> <p>Асаны: «Комплекс 2».</p> <p>Дыхательная гимнастика: «Поднимаемся на носочки», «Полёт на Солнце».</p> <p>Пальчиковая гимнастика: «Солнце».</p> <p>Релаксация: «Космос».</p> <p>Игра: «Совушка-сова».</p>	2
«Чем мы дышим» (йога)	№15	<p><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u></p> <p>Игровая гимнастика: «Ходьба».</p> <p>Ритмичная гимнастика: «Чудак».</p> <p>Гимнастика под приговорки: «Качаем Лялю».</p>	1

		<p>Самомассаж: «Улитка».</p> <p>Асаны: «Комплекс 3».</p> <p>Дыхательная гимнастика: «Дыхание 1».</p> <p>Гимнастика для глаз: «Пальминг».</p> <p>Релаксация: «Кулачки».</p> <p>Игра: «Хвост дракона».</p>	
«Сказка о карандаше и резинке» (стретчинг)	№16	<p><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u></p> <p>Разминка: «Комплекс 2»</p> <p>Основная часть: Комплекс «Сказка о карандаше и резинке».</p> <p>Музыкально - ритмическая игра: «Журавель».</p> <p>Игра на расслабление: «Макароны».</p>	1
Промежуточное занятие	№17	Показательное выступление.	1
«Чудо нос» (йога)	№18	<p><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u></p> <p>Игровая гимнастика: «Птички».</p> <p>Ритмичная гимнастика: «Чудак»</p> <p>Гимнастика под приговорки: «Котята».</p> <p>Самомассаж: «Как у Буратино».</p> <p>Асаны: «Комплекс 3».</p> <p>Дыхательная гимнастика: «Носик».</p> <p>Пальчиковая гимнастика: «Мальчик-пальчик».</p> <p>Релаксация: «Весёлые гномы».</p> <p>Игра: «Домовитый хомячок».</p>	1
«Моё волшебное горло» (йога)	№19	<p><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u></p> <p>Игровая гимнастика: «Ходим по снегу».</p> <p>Ритмичная гимнастика: «Рок-н-ролл».</p> <p>Гимнастика под приговорки: «Весёлая прогулка».</p> <p>Самомассаж: «Весёлый мяч».</p> <p>Асаны: «Комплекс 4».</p> <p>Дыхательная гимнастика: «Дыхание 2».</p>	1

		Гимнастика для глаз: «Пальминг». Релаксация: «Молчок». Игра: «Заяц, ёлочки и мороз».	
«Прогулка по джунглям» (стретчинг)	№20	<u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> Разминка: «Комплекс 3» Основная часть: Комплекс «Прогулка по джунглям» Музыкально - ритмическая игра: «Весёлый автобус». Игра на расслабление: «Мороженое».	1
«Береги своё горло» (йога)	№21 №22	<u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> Игровая гимнастика: «Зимние забавы». Ритмичная гимнастика: «Рок-н-ролл». Гимнастика под приговорки: «Весёлые гуси». Самомассаж: «Массаж головы». Асаны: «Комплекс 4». Дыхательная гимнастика: «Чистим носы». Пальчиковая гимнастика: «Маляры». Релаксация: «Рыбки». Игра: «Острова».	2
«Чем мы слышим» (йога)	№23	<u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> Игровая гимнастика: «Для чего нужны уши». Ритмичная гимнастика: «Солдатики». Гимнастика под приговорки: «Слон». Самомассаж: «Массаж ушей». Асаны: «Комплекс 5». Дыхательная гимнастика: «Ушки». Гимнастика для глаз: «Муха». Релаксация: «Бриллиантики». Игра: «Едем в зоопарк».	1
«Здоровые	№24	<u>ТБ Правила техники безопасности при</u>	2

уши» (йога)	№25	<u>проведении тренировки.</u> Игровая гимнастика: «Прогулка в лес». Ритмичная гимнастика: «Солдатики». Гимнастика под приговорки: «Бабочка». Самомассаж: «Массаж ушей». Асаны: «Комплекс 5». Дыхательная гимнастика: «Лёгкий ветерок». Пальчиковая гимнастика: «Бабочка». Релаксация: «Звери и птицы спят». Игра: «Мышеловка».	
«Как мы видим» (йога)	№26	<u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> Игровая гимнастика: «Мы готовы для массажа». Ритмичная гимнастика: «На море». Гимнастика под приговорки: «Рыбалка». Самомассаж: «Бурундук». Асаны: «Комплекс 6». Дыхательная гимнастика: «Лодочка на волнах». Релаксация: «Океан». Игра: «Рыбаки и рыбки».	1
«В гости к Кролику» (стретчинг)	№27	<u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> Разминка: «Комплекс 4» Основная часть: Комплекс «В гост Основная часть: «В гости к Кролику» Музыкально - ритмическая игра: «Карусель». Игра на расслабление: «Пирог».	1
«Будем видеть хорошо» (йога)	№28	<u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> Игровая гимнастика: «Енотик весело шагает». Ритмичная гимнастика: «На море». Гимнастика под приговорки: «Сурья-чандра». Самомассаж: «Раздеваем лук».	1

		<p>Асаны: «Комплекс 6».</p> <p>Дыхательная гимнастика: «Задувание свечи».</p> <p>Пальчиковая гимнастика: «Пальчики».</p> <p>Релаксация: «Волшебный сон 1».</p> <p>Игра: «Блинчики».</p>	
«Красивые ноги» (йога)	№29	<p><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u></p> <p>Игровая гимнастика: «Ты шагай».</p> <p>Ритмичная гимнастика: «Песня волшебника Сулеймана».</p> <p>Гимнастика под приговорки: «Ножки».</p> <p>Самомассаж: «Ой, лады».</p> <p>Асаны: «Комплекс 7».</p> <p>Дыхательная гимнастика: Дышим на вертушку».</p> <p>Гимнастика для глаз: «Паучок».</p> <p>Релаксация: «Волшебный сон 2».</p> <p>Игра: «Донеси, не урони».</p>	1
«Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка» (йога)	№30	<p><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u></p> <p>Игровая гимнастика: «Будем ноги поднимать».</p> <p>Ритмичная гимнастика: «Песня волшебника Сулеймана».</p> <p>Гимнастика под приговорки: «Велосипед».</p> <p>Самомассаж: Массаж тела и лица.</p> <p>Асаны: «Комплекс 7».</p> <p>Дыхательная гимнастика: Сбрось усталость.</p> <p>Пальчиковая гимнастика: «Считаем пальчики».</p> <p>Релаксация: «Прогулка на велосипеде».</p> <p>Игра: «Ловишки с ленточкой».</p>	1
«Цветик - семицветик» (стретчинг)	№31	<p><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u></p> <p>Разминка: «Комплекс 5»</p> <p>Основная часть: Комплекс «Цветик-семицветик».</p> <p>Музыкально - ритмическая игра: «Запрещённое</p>	1

		движение». Игра на расслабление: «Круг, начертанный мелом»	
«Солнце, воздух и вода» (йога)	№ 32 №33	<u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> Игровая гимнастика: «Мы идём дорожками». Ритмичная гимнастика: «Дельфин». Гимнастика под приговорки: «Косцы». Самомассаж: «Весёлый дождик». «Голубая чаша». Асаны: «Комплекс 8». Дыхательная гимнастика: «Жужжащая пчела», ширящее стимулирующее дыхание. Гимнастика для глаз: «Паучок». Пальчиковая гимнастика: «Жук». Релаксация: «Овощи», «Олени». Игра: «Удочка».	2
«Весёлая тренировка»	№34 №35	<u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> ОРУ без предметов. <i>Выполнение нормативов и тестов.</i> Игра на выбор детей. Самомассаж и дыхательная гимнастика.	2
Итоговое занятие	№36	Показательное выступление.	1