

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

Принята на заседании
педагогического совета
протокол №1
от «31» августа 2022г.

Утверждаю
Директор МБУ ДО ЦДТ
Л.Р. Морозова Л.Р. Морозова

Приказ № 224 «31» августа 2022 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ»

Срок реализации программы: 1 год
Возраст учащихся: от 2 до 6 лет
Составитель:
педагог дополнительного образования
Илюхина Анна Геннадиевна

г. Щекино

2022г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Территория здоровья» разработана в 2010 году, дополнена и доработана в 2022 году, принята на заседании педагогического совета Протокол №1 от 31 августа 2022г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Территория здоровья» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Постановлением 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» (вместе с «СанПиН 1.2.3685-21. Санитарные правила и нормы...») (Зарегистрировано в Минюсте России 29.01.2021 № 62296), Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» и другими нормативными документами, регламентирующими деятельность образовательной организации.

Дошкольный возраст – важный период совершенствования основных функций организма, становления жизненно-необходимых двигательных умений, навыков и физических качеств.

Ребенок в дошкольном возрасте учится чувствовать мышечную радость и полюбить движение, это поможет ему пронести через всю жизнь потребность в движениях, приобщиться к спорту и здоровому образу жизни.

Сформированные соответственно возрасту движения, двигательные качества и трудовые навыки сопровождаются соответствующей тренированностью различных функциональных систем, высокой работоспособностью нервной системы. Состояние здоровья ребенка, его сопротивляемость заболеваниям связаны с резервными возможностями организма. Эти возможности при целенаправленном воздействии способны значительно увеличить функциональные способности растущего организма и стать основой его здоровой жизни.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и обеспечивает наиболее благоприятные условия роста и развития детей, укрепление их здоровья, что обеспечивает значительные успехи в профилактике заболеваний.

Новизной программы являются элементы детской йоги, массаж, самомассаж, аутотренинг, упражнения на расслабление и укрепление нервной системы (релаксация). Занятия подчинены единой цели – вызвать усиленное действие физиологических функций организма ребёнка, содействовать развитию физических качеств и двигательной культуры. В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в гимнастике детской йоги основное внимание уделяется статическому поддержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку. Важная особенность детской йоги – сочетание физических упражнений с расслаблением и дыхательной гимнастикой. Кроме того, доступность системы в том, что выполнение физических упражнений не требует никаких снарядов и специальных приспособлений. Физические упражнения детской йоги улучшают кровообращение, помогают нормализовать работу внутренних органов, являются профилактикой нарушений опорно-двигательного аппарата и простудных заболеваний. Они способствуют не только физическому укреплению ребёнка, но и формированию его психики.

Педагогическая целесообразность:

В современной жизни происходит снижение двигательной активности детей, следствие этого – снижение мышечного тонуса и общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении. Наиболее полезны занятия для детей, находящихся в дошкольном возрасте. Ведь именно в этом возрасте интенсивно развивается опорно-двигательный аппарат, повышаются адаптационные возможности сердечно-сосудистой и дыхательных систем к нагрузкам разного характера, оказывающим тренирующее действие. Поэтому рассматриваемый возрастной период в жизни детей наиболее благоприятен для развития координационных и скоростно-силовых способностей, силы, выносливости и гибкости.

Актуальность программы состоит в использовании креативных методик (игротанцы, партерная гимнастика) и инновационных направлений (пальчиковая гимнастика, самомассаж, йога для малышей) делает ее интересной и современной. Ведущей идеей программы является то, что основной подачей обучающего материала является игра (игроритмика, игромассаж и т.д.). Такие направления как фитбол-гимнастика, детская йога, са-фи-dance, оздоровительная ритмика, включают в себя различные виды гимнастических упражнений, танцевальные движения, дыхательную гимнастику, комплекс лечебной гимнастики, что способствует

разностороннему развитию опорно-двигательного аппарата, хорошей подвижности в суставах и укреплению здоровья, в общем.

Цель программы содействие всестороннему физическому развитию детей, укреплению и сохранению их здоровья, воспитанию потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

Программа решает следующие задачи:

1. Образовательные:

- Формирование физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.
- Обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма ребёнка через оптимальные физические нагрузки.

2. Развивающие:

- Обеспечение развития эмоциональной лабильности ребенка;
- Обеспечение развития моторной активности и мелкой моторики;
- Развитие познавательной активности ребенка.

3. Воспитательные

- Содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, социальной активности ребенка;
- Воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни;
- Овладение навыками и умениями двигательных упражнений в совокупности с технологиями феликсологического воспитания.

Возраст обучающихся и срок реализации программы - программа предназначена для занятий с детьми в возрасте от 2 до 6 лет, реализуется в течение 1 года. В группе предусматривается 10 человек (из расчета необходимой площади на одно рабочее место согласно СанПиН).

1. Формы и режим занятий- групповая, возможна и по подгруппам.

Формы проведения занятий: занятие может проходить как в традиционной форме, так и в комбинированной. А также в виде

тренинга, игры, праздника, путешествия, экскурсии, эстафеты, соревнования, участия в концерте и соответственно репетиции.

Продолжительность занятий:

2-3 года: 15 мин. 2 раза в неделю;

3-4 года: 20 мин. 2 раза в неделю;

4-5 лет: 25 мин. 2 раза в неделю;

5-6 лет: 30 мин. 2 раза в неделю.

Принципы построения программы:

- системность – педагогическое воздействие выстроено в систему специальных занятий, упражнений и заданий;
- преемственность – каждый следующий этап базируется на сформированных навыках и, в свою очередь, формирует “зону ближайшего развития”;
- возрастное соответствие – предлагаемые игры и упражнения (позы) учитывают возрастные возможности детей данного возраста;
- деятельностный принцип – задачи развития физических качеств достигаются через игровую деятельность;
- здоровьесберегающий принцип – обеспечено сочетание статичного и динамичного положения детей, смена видов деятельности.

Ожидаемые результаты реализации программы:

- Повышение уровня физической подготовленности и развития физических качеств у детей 2-6 лет;
- Стабилизация эмоционального фона у детей;
- Потребность в ведении здорового образа жизни у детей и родителей;
- Формирование у родителей представлений о физических возможностях детей и возрастных нормах развития ребенка.

Формы контроля и подведения итогов освоения всей программы.

Возможные формы контроля и подведения итогов могут проходить в виде: соревнований, конкурсов, опросов, тестирований, открытых занятий, отчетов, анкетирования и различных анализов. Промежуточная аттестация – участие в мероприятиях ЦДТ, открытые занятия.

Контроль компетенций обучающихся (образец бланка)

Таблица 1

Начало года

№ воспитанника по журналу	ВГ	ДУ	УОД	УД	РУ	УП	УНС	УОЗ	УОС	УС	УСиПГ	УМФ	УР	У-Й	УС-Ф-Д	ТУ

*Измеряется по 5-балльной шкале (от 1 до 5 б.)

Таблица 2

Контроль компетенций обучающихся (образец бланка)

Конец года

№ воспитанника по журналу	ВГ	ДУ	УОД	УКД	УД	РУ	УП	УНС	УОЗ	УОС	УС	УСиПГ	УМФ	УР	У-Й	УС-Ф-Д	М-ГИ	ТУ

*Измеряется по 5-балльной шкале (от 1 до 5 б.)

Условные обозначения:

- Вводная гимнастика – ВГ
- Дыхательные упражнения - ДУ
- Упражнения общеразвивающего действия – УОД
- Упражнения на координацию движений - УКД
- Упражнения для позвоночника - УД
- Релакс - упражнения -РУ
- Упражнения для пресса -УП
- Упражнения для ног и спины - УНС
- Упражнения для органов зрения - УОЗ
- Упражнения для органов слуха - УОС
- Упражнения для суставов -УС
- Упражнения самомассажа и пальчиковой гимнастики - УСиПГ
- Упражнения с мячом для фитбола - УМФ
- Упражнения оздоровительной ритмики -УР

- Упражнения йоги – УЙ
- Упражнения са-фи-dance - УС-Ф-D
- Музыкально-творческие игры – М-ТИ
- Танцевальные упражнения - ТУ

Разделы программы:

- Танцевально-ритмическая аэробика (са-фи-dance, фитбол – гимнастика, оздоровительная ритмика).
- Нетрадиционные виды упражнений (йога, дыхательная гимнастика, игропластика, пальчиковая гимнастика, игровой самомассаж, музыкально-подвижные игры и игры-путешествия).
- Креативная гимнастика (музыкально-творческие игры).

Структура занятия:

1.Подготовительная часть.

- а) приветствие;
- б) упражнения общеразвивающего действия.

2. Основная часть.

- а) упражнения для различных групп мышц;
- б) танцевальные упражнения;
- в) упражнения с элементами йоги.

3. Релаксация

- а) дыхательные упражнения;
- б) пальчиковая гимнастика.

4. Заключительная часть.

- а) музыкально-творческие игры;
- б) тактильная доска и тактильная полка.

Учебно-тематический план

(4 часа в неделю, всего 144 часа)

№	Наименование темы	Теория	Практика	Всего
1.	Комплектование групп.		8	8
2.	Введение. Техника безопасности.	2		2
3.	Комплекс вводной гимнастики.	1,5	6,5	8
4.	Комплекс дыхательных упражнений.	1,5	6,5	8
5.	Комплекс общеразвивающих упражнений	1,5	6,5	8
6.	Комплекс упражнений на развитие координации движений.	1,5	6,5	8
7.	Комплекс упражнений для позвоночника.	2	4	6
8.	Комплекс релакс-упражнений.	1,5	2,5	4
9.	Комплекс упражнений для пресса.	2	4	6
10.	Комплекс упражнений для ног и спины.	2	4	6
11.	Комплекс упражнений для органов зрения.	2	4	6
12.	Комплекс упражнений для органов слуха.	2	4	6
13.	Комплекс упражнений для суставов.	2	2	6
14.	Комплекс упражнений пальчиковой гимнастики и самомассажа.	2	6	8
15.	Комплекс упражнений с мячом для футбола.	2	6	8
16.	Комплекс упражнений оздоровительной ритмики.	2	6	8
17.	Комплекс упражнений детской йоги.	2	6	8
18.	Комплекс упражнений са-фи-dance.	2	6	8
19.	Комплекс музыкально – творческих игр.	1,5	6,5	8
20.	Комплекс танцевальных упражнений.	2	6	8
21.	Повторение.	1	3	4
22.	Итоговое занятие.	0,5	1,5	2
Итого:		34	110	144

Содержание дополнительной общеобразовательной программы

1.	Комплектование группы.
2.	Введение. Техника безопасности. Теория: Отводится на знакомство с детьми, даются сведения о целях и задачах данного предмета, о требованиях по технике безопасности на занятиях и о форме подготовки учащихся к занятиям.
3.	Комплекс вводной гимнастики. Теория: Значение вводной гимнастики заключается в адаптации организма к условиям предстоящей деятельности. Сведения о технике безопасности при выполнении комплекса упражнений. Практика: Упражнения для данного комплекса подбирают с таким расчетом, чтобы обеспечить влияние на основные группы мышц: упражнения для рук, ног, туловища (наклоны, повороты). Комплекс начинают обычно с дыхательных упражнений и упражнений в потягивании. Завершающими упражнениями должны быть движения спокойного характера.
4.	Комплекс дыхательный упражнений. Теория: Действие физических упражнений проявляется в их воздействии на трофические процессы в легких, в нормализации нервно-регуляторного механизма дыхания, в укреплении дыхательных мышц, увеличении подвижности грудной клетки, адаптация аппарата дыхания и организма в целом к физическим нагрузкам. Сведения о правилах по технике безопасности при выполнении комплекса упражнений. Предупреждают такие заболевания, как бронхит, пневмония, астма. Практика: Комплекс аэробных упражнений, упражнений дыхательной гимнастики «Пузырь», «Жужжание пчелы», «Дует ветерок», «Рычание льва», «Платочки», «Перышки».
5.	Комплекс общеразвивающих упражнений. Теория: Общеразвивающие упражнения подразделяются на упражнения

	<p>для развития мышечной силы, гибкости, быстроты, выносливости, координации движений, способности напрягать и расслаблять отдельные группы мышц, на формирование правильной осанки и дыхательные упражнения.</p> <p>Практика:</p> <p>Комплексы упражнений лечебно-профилактического танца:</p> <ul style="list-style-type: none"> • при ходьбе на месте и в передвижениях: «Кружись», "Тик-так", "Шарики"; • бегового и прыжкового характера: «Едем на лошадке», "Скачут ножки"; • ритмические танцы: «Мы ногами топ -топ», ""Мишка пляшет", "Ладушки ладошки", "Как на Новый год"; • с элементами хореографии: «Танец снежинок", "Пляска с платочком"; • на расслабление мышц: « «Головой мы покиваем», «Мишку на руки возьми», «Лягушата» и др.
6.	<p>Комплекс упражнений на развитие координации движений.</p> <p>Теория: упражнения на равновесие способствуют развитию ловкости и координации движений, решительности, формируют правильную осанку у ребенка. Правильная координация движений развивается у детей постепенно, в процессе совершенствования функций вестибулярного, мышечного и зрительного анализаторов, которыми управляет центральная нервная система.</p> <p>Практика:</p> <p>Малышу 3-4летнего возраста сначала предлагают сходить со скамейки (бревна), попеременно опуская ноги на пол. Прыгать с конца скамьи на коврик разрешается после того, как ребенок научится мягко приземляться, сгибая ноги в коленях, далее ходьба по специальным дорожкам с препятствиями пройти через мостик (доска, скамья), который перекинут через реку, и не замочить ног. Пройти или пробежать по дорожке (две веревки, положенные на расстоянии 25 см друг от друга) и не упасть в болото и др.</p>
7.	<p>Комплекс упражнений для позвоночника.</p> <p>Теория:</p> <p>Коррекция фигуры ребенка (сколиоз) и предупреждение</p>

	<p>заболеваний позвоночника (остеохондроз), повторение правил по технике безопасности при выполнении комплекса упражнений.</p> <p>Практика:</p> <p>Занятие состоит из 4-х частей.</p> <p>Вводная часть</p> <p>Потягивание – одно из первых упражнений подготовительной части, которое облегчает выполнение последующих физических нагрузок, улучшая приспособительные возможности сердечнососудистой системы к условиям мышечной деятельности. При выполнении общеразвивающих упражнений особое внимание следует обращать на глубокое и равномерное дыхание.</p> <p>(потягивания, дыхательные упражнения).</p> <p>Подготовительная часть (отводят для общеразвивающих упражнений, выполняемых сначала в медленном темпе, а затем в среднем, каждое упражнение повторяют 4-5 раз, а в дальнейшем 6-8 раз, в качестве общеразвивающих упражнений применяют упражнения для крупных мышц рук, ног и туловища, вовлекающие в движение не менее половины мускулатуры).</p> <p>Основная часть (отводится для обучения и выполнения комплекса упражнений для позвоночника). В ней осваивают новые физические упражнения и двигательные навыки. Физиологическая прямая должна иметь наибольший подъем во второй половине основной части. Важно избегать углубления утомления, вызванного повторением однообразных упражнений, равно как и наслаивания утомления от последующих упражнений.</p> <p>Заключительная часть (включает упражнения на расслабление и дыхательные). Основная задача заключительной части – способствовать восстановлению функционального состояния организма учащихся, вызванными физическими нагрузками основной части. Эти упражнения должны обеспечивать активный отдых утомленных мышечных групп.</p>
8.	<p>Комплекс релакс-упражнений.</p> <p>Теория:</p> <p>Релакс-упражнения улучшают психофизического состояния ребенка, воспитывают культуру здоровья. Также они усиливают поглощение кислорода, что улучшает координацию движений, повышает внимание и приносит успокоение, избавляет от</p>

	<p>усталости, тревожности, вызванной напряжением. Глубокое дыхание всегда и везде — лучший отдых для вашего тела. Переход от напряжения мышц к их расслаблению не только закрепляет навыки полной релаксации, но одновременно способствует более быстрому восстановлению истраченной энергии</p> <p>Практика: Упражнение «Погода моего настроения», «Дыхание через соломинку», «Шарик» и др. Дыхательная медитация-«Речитатив», «Ветерок».</p>
9.	<p>Комплекс упражнений для пресса.</p> <p>Теория: Данный вид упражнений улучшает функцию сердечнососудистой, дыхательной, пищеварительной систем, укрепляет определенные группы мышц, усваиваются новые двигательные акты, укрепление организма и нормализация функций центральной нервной системы, регуляция процессов пищеварения, активизация кровообращения в брюшной полости, улучшение моторной и секретной функций органов пищеварения, укрепление мышц брюшного пресса и туловища. Мышечная деятельность способствует лучшему оттоку желчи из печени и желчного пузыря, оказывает существенное влияние на все виды обмена веществ. Данные упражнения оказывают общетонизирующее влияние на организм.</p> <p>Сведения о правилах по технике безопасности при выполнении комплекса упражнений для пресса. Предупреждают такие заболевания, как колиты, гастриты, язвенная болезнь желудка, холециститы.</p> <p>Практика: Организация и проведение занятия аналогична п. 7.</p>
10.	<p>Комплекс упражнений для ног и спины.</p> <p>Теория: Физические упражнения укрепляют опорную функцию конечностей, способствуют подвижности в суставах, тренируют координацию двигательных актов, улучшают функцию работы мышц, создает мышечный корсет, который удерживает спину в правильном положении, улучшают функцию нервной системы и внутренних органов. Предупреждают такие заболевания, как плоскостопие, сколиоз, пояснично-крестцовый радикулит.</p>

	<p>Сведения о правилах по технике безопасности при выполнении комплекса упражнений для ног и спины.</p> <p>Практика:</p> <p>Организация и проведение занятий аналогична п. 6.</p> <p>Комплексы упражнений лечебно-профилактического танца:</p> <ul style="list-style-type: none"> • для формирования правильной осанки; • для формирования мышечного корсета и развития силы; • на закрепление и совершенствование навыка правильной осанки; • для коррекции осанки.
11.	<p>Комплекс упражнений для органов зрения.</p> <p>Теория:</p> <p>Упражнения, регулярная тренировка глаз очень важны для сохранения и улучшения зрения, профилактики близорукости, дальнозоркости, косоглазия и других заболеваний глаз.</p> <p>Практика:</p> <p>Упражнения на расслабление мышц глаз, игры и упражнения на увеличение подвижности глазных яблок, растягивание и укрепление глазных мышц – «аккомодация» и др.</p>
12.	<p>Комплекс упражнений для органов слуха.</p> <p>Теория: Комплекс упражнений и игр, направленных на активизацию слуха, слуховую память, концентрацию внимания, развитие слухового контакта между детьми, чувства ритма.</p> <p>Практика:</p> <p>Упражнения – «Звуки природы», «Повторяющийся ритм», «Музыкальное приветствие».</p> <p>Игры – «Музыкальные листочки», «Где колокольчики?», «Бубны», «Маракасы», «Музыкальные шаги».</p>
13.	<p>Комплекс упражнений для суставов.</p> <p>Теория:</p> <p>Комплекс упражнений обеспечивает лимфо - и кровообращение в суставах, предупреждают атрофию мышц и тугоподвижность суставов. Предупреждение таких заболеваний, как артрозы, артриты, болезнь Гоффа, полиартриты. Сведения о правилах по технике безопасности при выполнении комплекса упражнений.</p> <p>Практика:</p> <p>Организация и проведение занятий аналогична п. 6.</p> <p>Упражнения для суставов: «Бабочка», «Модница», «Карнавал» и др.</p>

14.

Комплекс упражнений пальчиковой гимнастики и самомассажа.

Теория:

учить детей навыкам самомассажа; развивать навыки коллективной работы; закреплять знание частей тела; упражнять в умении разогревать свое тело.

Практика:

Разогревающий массаж.

Поглаживание.

Растирание и похлопывание.

Парный массаж:

- разогревание своих ладошек;
- поглаживание (от плеча до поясницы);
- растирание (попеременно ладошками, елочкой);
- поглаживание;
- игровой массаж;
- поглаживание;
- игровое упражнение с вокализацией на выдохе:

Мягкой стороной кулачка дети постукивают по спине товарища.

От плеч до середины спины и обратно до плеч.

Лежащий ребенок произносит на выдохе «а»;

поглаживание.

Точечный массаж рук и тела

Комплекс упражнений пальчиковой гимнастики.

Теория: При изучении деятельности человеческого мозга и психики детей ученые отмечают большое стимулирующее влияние функций руки. При развитии мелкой моторики ребенка развивается речь, мышление, а в дальнейшем формируется письмо.

Практика:

Все упражнения пальчиковой гимнастики можно условно классифицировать по следующим признакам:

- по направленности работы мышц пальцев рук: «фонарики», «грабли», «заборчик» и др.;
- упражнения на координацию: «пальчики здороваются», «улитка», «краб», «замок» и др.;
- по направленности работы пальцев по различным поверхностям: «лодочка», «стол», «пианино» и др.;

	<ul style="list-style-type: none"> • упражнения с предметами: «складывание фигурок из палочек», «мозаика» мяч, лента и др.; • образное выполнение (речитативы, стихи, рассказы, сказки, игры); • упражнения лечебно-профилактического танца (под музыку): «Танец сидя», «Полька пальчиками», «Пианино» и др.; • самомассаж пальчиками
15.	<p>Комплекс упражнений с мячом для фитбола.</p> <p>Теория: Комплекс упражнений на фитболе для детей улучшает подвижность, гибкость суставов и кровообращение всех органов, повышается тонус центральной нервной системы. Идет положительное воздействие на дыхательную и сердечно - сосудистую системы организм, а также укрепляются все группы мышц организма, в том числе и пассивные.</p> <p>Практика: Средства фитбол-гимнастики, используемые на занятиях:</p> <ul style="list-style-type: none"> • гимнастические упражнения (лежа на мяче: на спине, на животе, прыжки сидя на мяче с помощью взрослых); • упражнения с мячом (катить мяч, поднять мяч, отбивание мяча от пола одной рукой).
16.	<p>Комплекс упражнений оздоровительной ритмики.</p> <p>Теория: Это укрепление здоровья ребенка, в особенности опорно-двигательного аппарата, содействующие оздоровлению различных функций и систем организма. Также профилактика наиболее часто встречающихся заболеваний детского возраста и коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья.</p> <p>Практика: Строевые упражнения (построения, перестроения, повороты), разновидности ходьбы, бега и прыжков, упражнения, выполняемые с предметами (маракасы, помпоны болельщиков, гимнастические палки)</p>
17.	<p>Комплекс упражнений детской йоги.</p> <p>Теория: Йога является древним учением, предназначенным для оздоровления тела и для успокоения, укрепления и прояснения ума. Хорошее пищеварение, крепкий сон, энергичное состояние</p>

	<p>и энтузиазм, прекрасное функционирование внутренних органов, гибкость и хороший мышечный тонус, счастье и постоянная лёгкость - лишь некоторые из достижений, которые можно достичь с помощью регулярной практики Йоги.</p> <p>Практика: Состоит из 4-х частей: Асаны. (Позы). Выполнение каждой позы (асаны) варьируется в зависимости от способностей и возможностей детей, на выполнение позы дается определенное время. Отдых. Расслабление ликвидирует оставшееся напряжение и восстанавливает жизнеспособность всех внутренних органов. (3-10 мин.) Дыхание. Изучение и практика дыхания помогает увеличить потребление кислорода лёгкими и повышает энергетику тела и ума. Медитация. является творческой попыткой перенести обычный фокус внимания ребёнка, направленный на проявления внешнего мира, - на внутреннее спокойствие и безмятежно.</p>
18.	<p>Комплекс упражнений са-фи-dance.</p> <p>Теория: Са-фи-dance это содействие оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата; формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия; содействие развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма.</p> <p>Практика: В са-фи-dance входят следующие разделы: игроритмика, игрогимнастика, игротанец, игропластика, которые направлены на развитие творческих и созидательных способностей детей: развитие мышления, воображения, находчивости и познавательной активности, раскрепощенности и творчества в движениях, а также расширение кругозора. Все эти разделы изучаются совместно с методикой дыхательной гимнастики</p>
19.	<p>Комплекс музыкально – творческих игр.</p> <p>Теория: Музыкально – творческие игры способствуют расслаблению ребенка и его эмоциональной разрядке.</p> <p>Практика: «Паровозик»</p>

	<p>Дети кладут руки на плечи впереди идущего и двигаются вперед, топая ногами, изображая стук колес.</p> <p>"Бабочки"</p> <p>Дети под музыку бегают на полупальцах и машут руками как крыльями, изображая бабочек. Музыка останавливается, "бабочки садятся на цветы". Тех, кто не успел "сесть на цветок" ловят "жуки".</p> <p>"Машина"</p> <p>Дети берут в руки кольца - это руль и "едут" на машине останавливаются, "нажимая на тормоз", "сигналят", быстро "едут" - бегут.</p>
20.	<p>Комплекс танцевальных упражнений.</p> <p>Теория:</p> <p>Соответствует возрасту и музыкальному материалу. Данный комплекс упражнений способствует сохранению здоровья, укреплению различных групп мышц, а также применения данных танцевальных движений используется для дальнейшего разучивания различных стилей танцев. Способствуют предотвращению развития таких заболеваний, как остеохондроз; улучшает самочувствие, активизирует лимфоток и способствует массажу внутренних органов, способствует гибкости и подвижности в суставах. Сведения о правилах по технике безопасности при выполнении танцевальных упражнений и движений.</p> <p>Практика:</p> <p>Предлагаются упражнения на правильное дыхание во время исполнения танцевальных движений; осваиваются танцевальные упражнения; упражнения на пластичность двигательного аппарата.</p>
21.	<p>Повторение.</p> <p>Теория:</p> <p>Повторение ранее изученного материала.</p> <p>Практика:</p> <p>Повторение базовых упражнений, фитбол-гимнастики и ритмики, азов дыхательной гимнастики, релакс-упражнений.</p>
22.	<p>Итоговое занятие.</p> <p>Теория:</p> <p>Заключительное занятие пройденного курса - демонстрация полученных знаний и упражнений родителям.</p>

	<p>Практика: Дети показывают комплекс изученных танцевальных упражнений под заранее подобранную композицию. Занятие проводится в виде открытого урока для родителей или выступлений на отчетном концерте.</p>
--	--

Компетентности обучающихся по окончании обучения.

Дети 2-3 лет

В конце обучения обучающийся умеет:

- ходить ритмично под музыку с выполнением различных заданий;
- выполнять несложные связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи);
- бегать и прыгать под музыку, выполняя движения по кругу, змейкой, в колонне по два;
- знать, что такое «фитбол», правильно садиться, держать осанку, выполнять несложные упражнения на равновесие, удержание;
- выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стрейчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).
- Выполнять упражнения в паре и группе.

Компетентности обучающихся по окончании обучения.

Дети 3-4 лет

На конец года обучения обучающийся умеет:

- ритмично двигаться в соответствии с темпом музыки, осознанно владеть своим телом, держать осанку;
- выполнять ОРУ (по выбору педагога) непрерывно под музыку в различном темпе;
- осознанно выполнять упражнения суставной гимнастики и стретчинга, преодолевая мышечное напряжение;
- владеть техникой самомассажа (поглаживание, разминание, постукивание);
- сочетать двигательные упражнения с дыханием;

- выполнять комплексы упражнений на фитболах, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом).

На конец года обучения воспитанник знает:

- последовательность выполнения упражнений: для шеи, рук, плечевого пояса, туловища и ног;
- разные исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку, в различных упорах.

Компетентности обучающихся по окончании обучения.

Дети 4-5 лет

На конец года обучения обучающийся умеет:

Каждый ребенок к концу года должен знать основы теории практики детского фитнеса – это основные понятия аэробики, гимнастики, акробатики, йоги, хореографии.

Знания:

- все основные понятия;
- манеру исполнения тех или иных движений.

Умения и навыки:

- делать «шпагат», «мостик из положения лежа», «стойку у стены»;
- выполнять, показывать повадки животных;
- ориентироваться в пространстве (кабинет, сцена)
- выполнять хореографические движения;
- уметь слушать музыку;
- самостоятельно выполнять под музыку комплексы фитнес-упражнений, разученных ранее;
- выполнять с помощью педагога упражнения детской йоги («Приветствие солнцу»), знать названия поз, стремиться контролировать движения и дыхание;
- использовать различные приемы самомассажа, соблюдая их последовательность

Компетентности обучающихся по окончании обучения.

Дети 5-6 лет

К концу обучения по программе учащиеся должны:

- знать основу танца в группе, танца в паре; упражнения детской йоги, ролевые игры, игры и танцы с использованием предметов;
- уметь свободно обращаться со спортивными предметами ;
- обладать навыками правильного выполнения движений, входящих в изучение данной программы;
- знать основные термины и уметь правильно применять их в практике;
- уметь исполнять движения сохраняя осанку;
- уметь общаться со своими сверстниками в коллективе, проявлять такие качества, как способность к продуктивному творческому общению.

Материально – техническое обеспечение программы:

Отдельный кабинет	30 кв.м, проветриваемый
Ноутбук, колонки	1
Графики	15
Мячи для футбола	15
Тактильная доска	1
Тактильная полка	1
Шатер «Дождь»	1
Мячи малые	15
Корзины	3
Кегли	15
Пузырьковая колонна	1
Проектор «Звездное небо»	1
Обручи пластмассовые	10
Гимнастические палки	15
Гимнастические ленты	15
Подборка музыки	

Нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации 09.11.2018 № 196»
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ) и других нормативных документах;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";
- Локальные акты МБУДО ЦДТ:
- Устав МБУДО ЦДТ

• Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, рабочей программе, календарном учебном графике педагогических работников МБУДО ЦДТ.

Список литературы для педагогов.

1. Распоряжение Правительства РФ от 8 декабря 2011 г. № 2227-р
О Стратегии инновационного развития РФ на период до 2020 г.
Стратегия государственной молодежной политики
[http://минобрнауки.рф/документы/2690/файл/1170/Госпрограмма_Развитие_образования_\(Проект\).pdf](http://минобрнауки.рф/документы/2690/файл/1170/Госпрограмма_Развитие_образования_(Проект).pdf)
2. УКАЗ Президента РФ от 01.06.2012 N 761 "О НАЦИОНАЛЬНОЙ СТРАТЕГИИ ДЕЙСТВИЙ В ИНТЕРЕСАХ ДЕТЕЙ НА 2012 - 2017 ГОДЫ"
<http://www.referent.ru/1/199310>
3. ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЗАКОН ОБ ОБРАЗОВАНИИ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ
<http://base.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc;base=LAW;n=149753>
4. ТЕХНОЛОГИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ПРОГРАММЕ «ДЕТСКИЙ ФИТНЕС» С ДЕТЬМИ РАННЕГО ВОЗРАСТА. Левченкова Татьяна Викторовна.
Журнал [Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология](#) Выпуск № 3 (123) / 2013 Научная библиотека КиберЛенинка: <http://cyberleninka.ru/article/n/tehnologiya-provedeniya-zanyatij-po-programme-detskiy-fitness-s-detmi-rannego-vozrasta#ixzz3MZQJh23M>
5. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка / М., 1993.
6. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. / СПб., 1996.
7. Пензулаева Л.И., Оздоровительная гимнастика для детей 3-5 лет.
8. Комплексы оздоровительной гимнастики / М: Мозаика-Синтез, 2010.
9. Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес – данс» / СПб., Детство - пресс, 2007.
10. Сергиенко Н.Н., Бабенкова Е.А. Как сделать осанку красивой, а

походку легкой./ Москва, 2008.

11. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела/ СПб, 1997.

12. Иванова Л.И. Естественно – научные наблюдения и эксперименты в детском саду/ Москва, 2004.

Список литературы для родителей.

1. ТЕХНОЛОГИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ПРОГРАММЕ «ДЕТСКИЙ ФИТНЕС» С ДЕТЬМИ РАННЕГО ВОЗРАСТА. Левченкова Татьяна Викторовна. Журнал [Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология](#) Выпуск № 3 (123) / 2013 Научная библиотека КиберЛенинка: <http://cyberleninka.ru/article/n/tehnologiya-provedeniya-zanyatyy-po-programme-detskiy-fitness-s-detmi-rannego-vozrasta#ixzz3MZQJh23M>
2. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка / М., 1993.
3. Пензулаева Л.И., Оздоровительная гимнастика для детей 3-5 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики / М: Мозаика-Синтез, 2010.
4. Сергиенко Н.Н., Бабенкова Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой./ Москва, 2008.
5. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела/ СПб, 1997.
6. Иванова Л.И.. Естественно – научные наблюдения и эксперименты в детском саду/ Москва, 2004.