

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «31» 08 2016 г.



Утверждаю
Директор МБУ ДО ЦДТ
Л.Р. Морозова
Приказ № 1 от 31 » 08 20 16 г.

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

Срок реализации: до 3-х лет

Возраст учащихся: 2-7 лет

Автор- составитель:

Илюхина Анна Геннадиевна

педагог дополнительного образования

Щекино, 2016г.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества»
РЕЦЕНЗИЯ

на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу
«Территория здоровья»

Общая характеристика программы

Направленность: физкультурно-спортивная

Вид программы: рабочая (индивидуальная)

Год создания: 2013 год.

Срок реализации программы: до 3 лет

Возраст учащихся: 2-7 лет

Автор: педагог дополнительного образования – Илюхина Анна Геннадиевна

Обоснование: содействует всестороннему физическому развитию детей, укрепляет и сохраняет здоровье, воспитывает потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.

Краткая характеристика структурных компонентов программы.

Программа составлена грамотно, системно, ориентирована на решение целей и задач «Центра детского творчества». Структура и содержание программы соответствует «Примерным требованиям к программам дополнительного образования детей» (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 №60-1844). Программа рассмотрена на заседании педагогического совета муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества».

Программа актуальна, ориентирована на социальный заказ. Цель и задачи, способы их достижения согласованы. Четко отражена главная идея программы, принципы ее реализации, содержание соответствуют предлагаемым формам и методам работы. Учебно-методические материалы представлены учебно-тематическими планами на каждый год обучения (с учетом практической и теоретической части). В программе прописаны формы и методы контроля ЗУН, текущий контроль, а так же ожидаемые результаты обучения по каждому году реализации дополнительной образовательной программы. Указан учебно-методический комплекс, необходимый для полноценной реализации программы. Список литературы представлен в 3-х частях – для педагогов, воспитанников и их родителей.

	Характеристика	Рекомендации
Полнота программы	Структурные части выделены, все компоненты структурных частей представлены.	
Целостность программы	Цель и задачи, способы их достижения согласованы.	
Качество подачи материала	Материал изложен четко, ясно, грамотно.	
Соответствие по специфике дополнительного образования.	Соответствует: стимулирует познавательную деятельность ребёнка, развивает коммуникативные навыки, совершенствует функциональные возможности организма, обеспечивает развитие эмоциональной лабильности ребенка, содействует воспитанию нравственно-волевых качеств, .	
Приложения к программе.	Учебно-методический комплекс.	
Применение современных педагогических технологий	Феликсологическое воспитание, коммуникативные технологии, сотрудничество, педагогическая поддержка, здоровьесбережение, игровая и познавательная деятельность, развивающее обучение и т.д.	

Вывод: программа соответствует требованиям и рекомендована к реализации в дополнительном образовании.

Рецензент зам.директора МБУ ДО «ЦДТ»

С.Эмур

Зотова Е.В.

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Территория здоровья» была разработана в 2013 году.. Дополнена и принята на заседании педсовета Протокол №1 от 31 августа 2016 года.

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 любить 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.

Новизна программы. Занятия подчинены единой цели – вызвать усиленное действие физиологических функций организма ребёнка, содействовать развитию физических качеств и двигательной культуры.

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, что делает ее интересной и современной. Ведущей идеей программы является то, что основной подачей обучающего материала является игра.

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 воспитанников и срок реализации программы - программа предназначена для занятий с детьми в возрасте от 2 до 7 лет, реализуется до 3 лет. Наполняемость группы до 16 человек.

1. Формы и режим занятий- групповая, возможна 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:

для 1-ого года обучения: 2 часа 2 раза в неделю, 144 часа в год;

для 2-ого года обучения: 2 часа 2 раза в неделю, 144 часа в год;

для 3-го года обучения: 2 часа 2 раза в неделю, 144 часа в год.

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 2-7 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, анкетирований и различных анализов. Промежуточная аттестация – участие в мероприятиях ЦДТ, открытые занятия.

Контроль ЗУН (образец бланка)

Таблица 1

«Контроль ЗУН воспитанников» (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 балловой шкале (от 1 до 5 б.)

Таблица 2

«Контроль ЗУН воспитанников» (конец 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 балловой шкале (от 1 до 5 б.)

Условные обозначения:

- Вводная гимнастика – ВГ
- Дыхательные упражнения - ДУ
- Упражнения общеразвивающего действия - УОД
- 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 – У-Й
- Упражнения са-фи-dance - УС-Ф-Д
- Танцевальные упражнения - ТУ

Разделы программы:

- Танцевально-ритмическая аэробика (са-фи-dance, йога, 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 1-й год обучения

(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	8,5	10
4.	Комплекс дыхательных упражнений.	1,5	6,5	8
5.	Комплекс упражнений общеразвивающего действия.	1,5	8,5	10
6.	Комплекс упражнений для позвоночника.	2	4	6
7.	Комплекс релакс-упражнений.	1,5	2,5	4
8.	Комплекс упражнений для пресса.	2	4	6
9.	Комплекс упражнений для ног и спины.	2	4	6
10.	Комплекс упражнений для органов зрения.	2	4	6
11.	Комплекс упражнений для органов слуха.	2	4	6
12.	Комплекс упражнений для суставов.	2	2	4
13.	Комплекс упражнений на пальчиковую гимнастику и самомассажа.	2	6	8
14.	Комплекс упражнений с мячом для футбола.	2	6	8
15.	Комплекс упражнений оздоровительной ритмики.	2	6	8
16.	Комплекс упражнений детской йоги.	2	6	8
17.	Комплекс упражнений са-фи-dance.	2	6	8
18.	Комплекс музыкально – творческих игр.	1,5	8,5	10
19.	Комплекс танцевальных упражнений.	1	9	10
20.	Повторение.	1	5	6
21.	Итоговое занятие.	0,5	1,5	2
Итого:		34	110	144

**Содержание дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программы
1-й год обучения (дети от 2 до 3 лет)**

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 упражнений для дыхательной системы организма. 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», «Жужжение пчелы», «Дует ветерок», «Рычание льва».
5.	Комплекс общеразвивающих упражнений. Теория:

	<p>Общеразвивающие упражнения подразделяются на упражнения 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 для позвоночника.</p> <p>Теория:</p> <p>Коррекция фигуры ребенка (сколиоз) и предупреждение заболеваний позвоночника (остеохондроз), повторение правил по технике безопасности при выполнении комплекса упражнений.</p> <p>Практика:</p> <p>Упражнения данного комплекса выполняются на полу. "Лимпопо", "Невалышка", и др.</p>
7.	<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 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:</p> <p>Упражнения на тактильной доске, полке и коврике, "сухой</p>

	<p>дождь";</p> <p>Дыхательная медитация- «Дует ветерок», "Пузыри".</p>
8.	<p>Комплекс упражнений для пресса.</p> <p>Теория:</p> <p>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:</p> <p>Организация и проведение занятия аналогична п. 6.</p>
9.	<p>Комплекс упражнений для ног и спины.</p> <p>Теория:</p> <p>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. 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>"Вместе с нами", "Королевский марш".</p>
10.	<p>Комплекс упражнений для органов зрения.</p> <p>Теория:</p> <p>Упражнения, регулярная тренировка глаз очень важны для</p>

	<p>сохранения и улучшения зрения, профилактики близорукости дальнозоркости, косоглазия и других заболеваний глаз.</p> <p>Практика:</p> <p>"Прятки", "Где же детки?"</p>
11.	<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 – «Хлопаем и топаем», «Громко - тихо», «Пугало». «Игры с колокольчиком».</p>
12.	<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: «Крокодильчики», «Зайка», «Охотник и заяц» и др</p>
13.	<p>Комплекс упражнений пальчиковой гимнастики и самомассажа.</p> <p>Теория:</p> <p>учить детей навыкам самомассажа; развивать навыки коллективной работы; закреплять знание частей тела; упражнять в умении разогревать свое тело.</p> <p>Практика:</p> <p>Поглаживание.</p> <p>Растирание и похлопывание.</p> <p>разогревание</p> <p>своих</p> <p>ладошек;</p> <p>растирание (попеременно ладошками, елочкой);</p> <p>поглаживание;</p> <p>игровой массаж («Рельсы, рельсы», «Паучок»);</p> <p>поглаживание;</p> <p>Точечный массаж рук и тела</p> <p>Комплекс упражнений пальчиковой гимнастики.</p> <p>Теория: При изучении деятельности человеческого мозга и</p>

	<p>психики детей ученые отмечают большое стимулирующее влияние функций руки. При развитии мелкой моторики ребенка развивается речь, мышление, а в дальнейшем формируется письмо.</p> <p>Практика:</p> <p>Все упражнения пальчиковой гимнастики можно условно классифицировать по следующим признакам:</p> <ul style="list-style-type: none"> • по направленности работы мышц пальцев рук: «фонарики», «грабли», «заборчик» и др.; • упражнения на координацию: «пальчики здороваются», «кулитка», «краб», «замок» и др.; • по направленности работы пальцев по различным поверхностям: «лодочка», «стол», «пианино» и др.; • 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.
14.	<p>Комплекс упражнений с мячом для фитбола.</p> <p>Теория:</p> <p>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 организма, а также укрепляются все группы мышц организма, в том числе и пассивные.</p> <p>Практика:</p> <p>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).
15.	<p>Комплекс упражнений оздоровительной ритмики.</p> <p>Теория:</p> <p>Это укрепление здоровья ребенка, в особенности опорно-двигательного аппарата, содействующие оздоровлению различных функций и систем организма.</p>

	<p>Также профилактика наиболее часто встречающихся заболеваний детского возраста и коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья.</p> <p>Практика:</p> <p>Строевые упражнения (построения, перестроения, повороты), разновидности ходьбы, бега и прыжков, упражнения, выполняемые с предметами (маракасы, помпоны болельщиков, гимнастические палки)</p>
16.	<p>Комплекс упражнений детской йоги.</p> <p>Теория:</p> <p>Йога является древним учением, предназначенным для оздоровления тела и для успокоения, укрепления и прояснения ума. Хорошее пищеварение, крепкий сон, энергичное состояние 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:</p> <p>Состоит из 4-х частей:</p> <p>Асаны. (Позы). Выполнение каждой позы (асаны) варьируется в зависимости от способностей и возможностей детей, на выполнение позы дается определенное время.</p> <p>Отдых. Расслабление ликвидирует оставшееся напряжение и восстанавливает жизнеспособность всех внутренних органов.(3-10 мин.)</p> <p>Дыхание. Изучение и практика дыхания помогает увеличить потребление кислорода лёгкими и повышает энергетику тела и ума.</p> <p>Медитация.является творческой попыткой перенести обычный фокус внимания ребёнка, направленный на проявления внешнего мира, - на внутреннее спокойствие и безмятежность.</p>
17.	<p>Комплекс упражнений са-фи-dance.</p> <p>Теория:</p> <p>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:</p> <p>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>
18.	<p>Комплекс музыкально – творческих игр.</p> <p>Теория: Музыкально – творческие игры способствуют расслаблению ребенка и его эмоциональной разрядке.</p> <p>Практика:</p> <p>«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>"Машинка"</p> <p>Дети берут в руки кольца - это руль и "едут" на машине останавливаются, "нажимая на тормоз", "сигналят", быстро "едут" - бегут.</p>
19.	<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</p>

	исполнения танцевальных движений; осваиваются танцевальные упражнения; упражнения на пластичность двигательного аппарата.
20.	<p>Повторение.</p> <p>Теория:</p> <p>Повторение ранее изученного материала.</p> <p>Практика:</p> <p>Повторение базовых упражнений, фитбол-гимнастике и ритмике, азов дыхательной гимнастики, релакс-упражнений.</p>
21.	<p>Итоговое занятие.</p> <p>Теория:</p> <p>Заключительное занятие пройденного курса - демонстрация полученных знаний и упражнений родителям.</p> <p>Практика:</p> <p>Дети показывают комплекс изученных танцевальных упражнений под заранее подобранную композицию. Выполняют дыхательную гимнастику. Занятие проводится в виде музикально-творческой игры «Веселые попрыгунчики».</p>

Компетентности учащихся 1 года обучения.

На конец 1 года обучения воспитанник 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 стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).
- Выполнять упражнения в паре и группе.

Учебно-тематический план 2-й год обучения

(4 часа в неделю, всего 144 часа)

№	Наименование темы	Теория	Практика	Всего
1.	Введение. Техника безопасности.	2	0	2
2.	Комплекс вводной гимнастики (разминка).	2	6	8
3.	Комплекс дыхательных упражнений.	2	8	10
4.	Комплекс упражнений для координации движений	2	12	14
5.	Комплекс упражнений для позвоночника.	2	6	8
6.	Комплекс релакс-упражнений.	2	5	7
7.	Комплекс упражнений для пресса.	2	6	8
8.	Комплекс упражнений для ног и спины.	2	6	8
9.	Комплекс упражнений для органов зрения.	2	6	8
10.	Комплекс упражнений для органов слуха.	2	6	8
11.	Комплекс упражнений для суставов.	2	6	8
12.	Комплекс упражнений на пальчиковую гимнастику и самомассажа.	2	6	8
13.	Комплекс упражнений с мячом для футбола.	2	6	8
14.	Комплекс упражнений детской йоги.	2	8	10
15.	Комплекс упражнений са-фи-dance.	2	6	8
16.	Комплекс музыкально – творческих игр.	2	6	8
17.	Комплекс танцевальных упражнений.	2	6	8
18.	Повторение.	1	3	4
19.	Итоговое занятие.	0,5	0,5	1
Итого:			35,5	108,5
				144

**Содержание дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программы
2-й год обучения (дети от 3 до 5 лет)**

1.	<p>Введение. Техника безопасности.</p> <p>Теория:</p> <p>Этвотится 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.</p>
2.	<p>Комплекс вводной гимнастики.</p> <p>Теория:</p> <p>Значение вводной гимнастики заключается в адаптации организма к условиям предстоящей деятельности. Сведения о технике безопасности при выполнении комплекса упражнений.</p> <p>Практика:</p> <p>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.</p>
3.	<p>Комплекс упражнений для дыхательной системы организма.</p> <p>Теория:</p> <p>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.</p> <p>Практика:</p> <p>Комплекс аэробных упражнений, упражнений дыхательной гимнастики.</p>
4.	<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</p>

	<p>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, согиая 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, расположенные на расстоянии 25см друг от друга) и не упасть в болото и др.</p>
5.	<p>Комплекс упражнений для позвоночника.</p> <p>Теория:</p> <p>Коррекция фигуры ребенка (сколиоз) и предупреждение 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). Основная часть (отводится для обучения и выполнения комплекса упражнений для позвоночника). В ней осваивают новые физические упражнения и двигательные навыки.</p>

	<p>Физиологическая прямая должна иметь наибольший подъем во второй половине основной части. Важно избегать углубления утомления, вызванного повторением однообразных упражнений, равно как и наславивания 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>
6.	<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 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:</p> <p>Упражнение «Погода моего настроения», «Дыхание через соломинку», «Шарик» и др. Дыхательная медитация «Речитатив», «Ветерок».</p>
7.	<p>Комплекс упражнений для пресса.</p> <p>Теория:</p> <p>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</p>

	<p>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:</p> <p>Организация и проведение занятия аналогична п. 6.</p>
8.	<p>Комплекс упражнений для ног и спины.</p> <p>Теория:</p> <p>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. 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.. 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.
9.	<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 по методу У.Г. Бейтса - «пальминг»; игры и упражнения на увеличение подвижности глазных яблок – «Школа мяча» П.Ф. Лесгафта; растягивание и укрепление глазных мышц – «аккомодация» и др.</p>
10.	<p>Комплекс упражнений для органов слуха.</p> <p>Теория: Комплекс упражнений и игр, направленных на</p>

	<p>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?», «Игра в имена», «Музыкальные шаги».</p>
11.	<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>
12.	<p>Комплекс упражнений пальчиковой гимнастики и самомассажа.</p> <p>Теория:</p> <p>учить детей навыкам самомассажа; развивать навыки коллективной работы; закреплять знание частей тела; упражнять в умении разогревать свое тело.</p> <p>Практика:</p> <p>Разогревающий массаж.</p> <p>Поглаживание.</p> <p>Растирание и похлопывание.</p> <p>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 кулака дети постукивают по спине товарища. От плеч до середины спины и обратно до плеч.</p> <p>Лежащий ребенок произносит на выдохе «а»; поглаживание.</p> <p>Точечный массаж рук и тела</p> <p>Комплекс упражнений пальчиковой гимнастики.</p>

	<p>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.</p> <p>Практика:</p> <p>Все упражнения пальчиковой гимнастики можно условно классифицировать по следующим признакам:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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.; • 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.
13.	<p>Комплекс упражнений с мячом для фитбола.</p> <p>Теория:</p> <p>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 организма, а также укрепляются все группы мышц организма, в том числе и пассивные.</p> <p>Практика:</p> <p>Средства фитбол-гимнастики, используемые на занятиях:</p> <ul style="list-style-type: none"> • гимнастические упражнения (лежа на мяче, на коврике, на спине, на животе); • основные (базовые) шаги аэробики (соединенные в блоки и комбинации) <ul style="list-style-type: none"> - March - марш (шаги на месте, вперед, назад, по диагонали)) - Step-touch - приставной шаг (вправо, влево, вперед, назад, ,с поворотами) - Knee-up – подъем согнутой ноги вперед

	<ul style="list-style-type: none"> - Lunge - выпад (вперед, в сторону) - Kick - выброс ноги вперед (разгибая ногу вперед выполнить максимум) - Jack (jumping jack) - прыжки ноги врозь - вместе (сидя на мяче) - V-step – ходьба ноги врозь – вместе (сидя на мяче) •коррекционно-профилактические упражнения; •упражнения с мячом (броски, перекаты, ведение мяча).
14.	<p>Комплекс упражнений детской йоги.</p> <p>Теория:</p> <p>Йога является древним учением, предназначенным для оздоровления тела и для успокоения, укрепления и прояснения ума. Хорошее пищеварение, крепкий сон, энергичное состояние 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:</p> <p>Состоит из 4-х частей:</p> <p>Асаны (Позы).Выполнение каждой позы (асаны) варьируется в зависимости от способностей и возможностей детей, на выполнение позы дается определенное время.</p> <p>Отдых. Расслабление ликвидирует оставшееся напряжение и восстанавливает жизнеспособность всех внутренних органов.(3-10 мин.)</p> <p>Дыхание. Изучение и практика дыхания помогает увеличить потребление кислорода лёгкими и повышает энергетику тела и ума.</p> <p>Медитация.является творческой попыткой перенести обычный фокус внимания ребёнка, направленный на проявления внешнего мира, - на внутреннее спокойствие и безмятежность.</p>
15.	<p>Комплекс упражнений са-фи-dance.</p> <p>Теория:</p> <p>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:</p>

	<p>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>
16.	<p>Комплекс музыкально – творческих игр.</p> <p>Теория: Музыкально – творческие игры способствуют расслаблению ребенка и его эмоциональной разрядке.</p> <p>Практика: комплекс музыкально – творческих игр. "Зайка", "На поляне", "Взятие снежного городка".</p>
17.	<p>Комплекс танцевальных упражнений.</p> <p>Теория:</p> <p>Дается историческая справка возникновения танца, национального танца; сведения о стилях и направлениях. Данный комплекс упражнений способствует сохранению здоровья, укреплению различных групп мышц, коррекции фигуры; а также применения данных танцевальных движений 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>
18.	<p>Повторение. Повторение.</p> <p>Теория:</p> <p>Повторение ранее изученного материала.</p> <p>Практика:</p> <p>Повторение базовых связок и упражнений фитбол-гимнастике и ритмике, азов дыхательной гимнастики, релакс-упражнений.</p>
19.	<p>Итоговое занятие.</p> <p>Теория:</p>

	<p>Заключительное занятие пройденного курса - демонстрация полученных знаний и упражнений родителям.</p> <p>Практика:</p> <p>Дети показывают комплекс изученных танцевальных упражнений под заранее подобранную композицию. Выполняют дыхательную гимнастику. Занятие проводится в виде музикально-творческой игры.</p>
--	--

Компетентности учащихся 2 года обучения.

В конце 2 года обучения воспитанник 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).

Наконец II 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.

Учебно-тематический план 3-й год обучения

(4 часа в неделю, всего 144 часа)

№	Наименование темы	Теория	Практика	Всего
1.	Введение. Техника безопасности.	4	0	4
2.	Комплекс вводной гимнастики (разминка).	2	8	10
3.	Комплекс дыхательных упражнений.	2	6	8
4.	Комплекс упражнений для координации движений	3	9	12
5.	Комплекс упражнений для позвоночника.	2	6	8
6.	Комплекс релакс-упражнений.	2	6	8
7.	Комплекс упражнений для пресса.	2	6	8
8.	Комплекс упражнений для ног и спины.	2	6	8
9.	Комплекс упражнений для органов зрения.	2	6	8
10.	Комплекс упражнений для органов слуха.	2	6	8
11.	Комплекс упражнений для суставов.	2	6	8
12.	Комплекс упражнений на пальчиковую гимнастику и самомассажа.	2	6	8
13.	Комплекс упражнений с мячом для фитбола.	2	6	8
14.	Комплекс упражнений детской йоги.	2	6	8
15.	Комплекс упражнений са-фи-dance.	2	6	8
16.	Комплекс музыкально – творческих игр.	2	6	8
17.	Комплекс танцевальных упражнений.	2	6	8
18.	Повторение.	1	4	5
19.	Итоговое занятие.	0,5	0,5	1
Итого:		38,5	105,5	144

**Содержание дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программы
3-й год обучения (дети от 5 до 7 лет)**

1.	<p>Введение. Техника безопасности.</p> <p>Теория:</p> <p>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.</p>
2.	<p>Комплекс вводной гимнастики.</p> <p>Теория:</p> <p>Значение вводной гимнастики заключается в адаптации организма к условиям предстоящей деятельности. Сведения о технике безопасности при выполнении комплекса упражнений.</p> <p>Практика:</p> <p>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.</p>
3.	<p>Комплекс упражнений для дыхательной системы организма.</p> <p>Теория:</p> <p>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.</p> <p>Практика:</p> <p>Комплекс аэробных упражнений, упражнений дыхательной гимнастики.</p>
4.	<p>Комплекс упражнений на развитие координации движений.</p> <p>Теория: упражнения на равновесие способствуют развитию</p>

	<p>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. Ходьба приставным и переменным шагом с движениями рук (всплеск в ладони перед грудью, над головой) ходьба с мячом в руках, затем ходьба с подбрасыванием мяча вверх и ловля его и т.д.</p>
5.	<p>Комплекс упражнений для позвоночника.</p> <p>Теория:</p> <p>Коррекция фигуры ребенка (сколиоз) и предупреждение 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 (дыхательные упражнения).</p> <p>Подготовительная часть (отводится 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). 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>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 наслаждания утомления от последующих</p>

	<p>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>
6.	<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 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:</p> <p>Упражнение «Вкусное настроение», «Надуваем шарик», «Шарик любимого цвета», «Путешествие в мир фантазии», «Дарим цветы» и др.</p> <p>Использование музыкального и светового оборудования отдельно и в комплексе.</p> <p>Дыхательная медитация.</p>
7.	<p>Комплекс упражнений для пресса.</p> <p>Теория:</p> <p>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</p>

	<p>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:</p> <p>Организация и проведение занятия аналогична п. 6.</p>
8.	<p>Комплекс упражнений для ног и спины.</p> <p>Теория:</p> <p>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. 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: «Лезгинка», «Рок-н-ролл лежа»; • на закрепление и совершенствование навыка правильной осанки: «Солдатики», «Песня волшебника Сулаймана» и др.; • для коррекции осанки: «Рыба-пила», «Кручу-кручу».
9.	<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 по методу У.Г. Бейтса - «пальминг»; игры и упражнения на увеличение подвижности глазных яблок – «Школа мяча» П.Ф. Лесгафта; растягивание и укрепление глазных мышц – «аккомодация» и др.</p>
10.	<p>Комплекс упражнений для органов слуха.</p> <p>Теория: Комплекс упражнений и игр, направленных на</p>

	<p>происходит активизация процессов головного мозга и как следствие познавательной активности.</p> <p>Практика:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнения с бумагой «Снежки», «Кто дальше?»; • тактильная доска; • работа с крупами и природными материалами.
13.	<p>Комплекс упражнений с мячом для фитбола.</p> <p>Теория:</p> <p>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 организма, а также укрепляются все группы мышц организма, в том числе и пассивные.</p> <p>Практика:</p> <p>Средства фитбол-гимнастики, используемые на занятиях:</p> <ul style="list-style-type: none"> • гимнастические упражнения (лежа на мяче, на коврике, на спине, на животе); • основные (базовые) шаги аэробики (соединенные в блоки и комбинации) <ul style="list-style-type: none"> - March - марш (шаги на месте, вперед, назад, по диагонали)) - Step-touch - приставной шаг (вправо, влево, вперед, назад, ,с поворотами) - Knee-up – подъем согнутой ноги вперед - Lunge - выпад (вперед, в сторону) - Kick - выброс ноги вперед (разгибая ногу вперед выполнить max) - Jack (jumpingjack) - прыжки ноги врозь - вместе (сидя на мяче) - V-step – ходьба ноги врозь – вместе (сидя на мяче) • коррекционно-профилактические упражнения; • упражнения с мячом (броски, перекаты, ведение мяча).
14.	<p>Комплекс упражнений детской йоги.</p> <p>Теория:</p> <p>Йога является древним учением, предназначенным для оздоровления тела и для успокоения, укрепления и прояснения ума. Хорошее пищеварение, крепкий сон, энергичное состояние и энтузиазм, прекрасное функционирование внутренних органов, гибкость и хороший мышечный тонус, счастье и постоянная лёгкость - лишь некоторые из достижений, которые можно</p>

	<p>достичь с помощью регулярной практики Йоги.</p> <p>Практика:</p> <p>Состоит из 4-х частей:</p> <p>Асаны (Позы). Выполнение каждой позы (асаны) варьируется в зависимости от способностей и возможностей детей, на выполнение позы дается определенное время.</p> <p>Отдых. Расслабление ликвидирует оставшееся напряжение и восстанавливает жизнеспособность всех внутренних органов. (3-10 мин.)</p> <p>Дыхание. Изучение и практика дыхания помогает увеличить потребление кислорода легкими и повышает энергетику тела и ума.</p> <p>Медитация является творческой попыткой перенести обычный фокус внимания ребенка, направленный на проявления внешнего мира, - на внутреннее спокойствие и безмятежность.</p>
15.	<p>Комплекс упражнений са-фи-dance.</p> <p>Теория:</p> <p>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:</p> <p>В са-фи-dance входят следующие разделы: игроритмика, игrogимнастика, 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>
16.	<p>Комплекс музыкально – творческих игр.</p> <p>Теория: Музыкально – творческие игры способствуют расслаблению ребенка и его эмоциональной разрядке.</p> <p>Практика:</p> <p>«Паровозик»</p> <p>Дети садятся на фитболы друг за другом, и первый ребенок или педагог исполняет роль машиниста. Он “везёт” ребят по залу в разных направлениях. Дети, подпрыгивая, передвигаются друг за</p>

	<p>другом, подталкивая свой мяч руками.</p> <p>«Гусеница»</p> <p>Дети садятся на фитболы друг за другом и представляют, что руки – это ножки гусеницы, которая лежит на спине. Первому ребенку дают в руки фитбол и он, прогнувшись назад, передаёт мяч следующему ребенку. Когда мяч дойдет до последнего игрока его начинают передавать обратно.</p> <p>«Быстрый и ловкий»</p> <p>Фитболы (на один меньше чем детей) лежат по кругу. Под весёлую мелодию дети ходят вокруг мячей. Как только прекратится музыка, нужно быстро сесть на мяч. Кому не хватило мяча, выбывает из игры. Один мяч убирается, и игра продолжается, так происходит до тех пор, пока не останется один игрок (победитель).</p>
17.	<p>Комплекс танцевальных упражнений.</p> <p>Теория:</p> <p>Дается историческая справка возникновения танца, национального танца; сведения о стилях и направлениях. Данный комплекс упражнений способствует сохранению здоровья, укреплению различных групп мышц, коррекции фигуры; а также применения данных танцевальных движений 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. "Две руки", "Стирка", "Берлинская полька".</p>
18.	<p>Концертная деятельность. Участие в мероприятиях ЦДТ, участие в Конкурсах.</p>
19.	<p>Повторение.</p> <p>Теория:</p> <p>Повторение ранее изученного материала.</p> <p>Практика:</p>

	Повторение базовых упражнений по фитбол-гимнастике и ритмике, азов дыхательной гимнастики, релакс-упражнений.
20.	<p>Итоговое занятие.</p> <p>Теория: Заключительное занятие пройденного курса - демонстрация полученных знаний и упражнений родителям.</p> <p>Практика: Дети показывают комплекс изученных танцевальных упражнений под заранее подобранную композицию. Выполняют дыхательную гимнастику, элементы хатха -йоги. Занятие проводится в виде музикально-творческой игры.</p>

Компетентности учащихся 3 года обучения.

Каждый ребенок к концу 3 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», «стойку», «колесо»;
- 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 хатха-йоги («Приветствие солнцу»), знать названия поз, стремиться контролировать движения и дыхание;
- использовать различные приемы самомассажа, соблюдая их последовательность

Методическое обеспечение программы.

Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятия)	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий
Комбинированная форма	Словесные: устное изложение, беседа; наглядные: показ приемов исполнения, наблюдение, работа по показу педагога; практическая: тренинг, физические упражнения, упражнения детской йоги, тренировочные упражнения.	Звуковой, смешанный, символический, физкультурно – спортивный инвентарь, тематические подборки	Ноутбук, колонки Трапики Мячи для фитбола Тактильная доска Тактильная полка Шатер «Дождь» Мячи малые Корзины Кегли Пузырьковая колонна Проектор «Звездное небо» Обручи пластмассовые Гимнастические палки Гимнастические ленты Подборка музыки
Игровая форма	Словесные: устное изложение, беседа; наглядные: показ приемов исполнения, наблюдение, работа по показу педагога; практическая: тренинг, физические упражнения, упражнения детской йоги, тренировочные упражнения.		Ноутбук, колонки Трапики Мячи для фитбола Тактильная доска Тактильная полка Шатер «Дождь» Мячи малые Корзины Кегли Пузырьковая колонна Проектор «Звездное небо» Обручи пластмассовые Гимнастические палки Гимнастические ленты Подборка музыки

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 молодёжной 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) / 2013Научная библиотека
КиберЛенинка: <http://cyberleninka.ru/article/n/tehnologiya-provedeniya-zanyatiy-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-zanyatiy-po-programme-detskiy-fitnes-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.