

Тамбовское областное государственное автономное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития ребёнка - детский сад «Возрождение»

Принято
на педагогическом совете №
От 21.09 2021 г.



«Утверждаю»
Директор ТОГАДОУ «Центр
развития ребёнка - детский сад
«Возрождение»
Л.В. Мирощниченко Л.В. Мирощниченко

**Рабочая программа по реализации дополнительного образования
«Детский фитнес»**

в группах общеразвивающей направленности для детей 3-5 лет

Содержание.

1.Целевой раздел.

1.1 Пояснительная записка

1.2 Цель и задачи по реализации дополнительной общеразвивающей программы

1.3 Возрастные особенности детей 3-5 лет.

1.4 Планируемые результаты.

2. Содержательный раздел.

2.1 Тематическое планирование

2.2 Структура образовательного процесса

2.3 Диагностический инструментарий.

3.Приложение к программе.

1.1 Пояснительная записка.

В соответствии с Законом РФ «Об образовании» (ст.9 п. 6.2), приказом Министерства образования и науки РФ от 23.11.2009 № 655 утверждены Федеральные Государственные Требования (ФГТ) к структуре основной общеобразовательной Программы дошкольного образования. ФГТ фиксирует структуру основной общеобразовательной Программы и, кроме того, положения ФГТ являются основной структурой направления образовательной деятельности.

«Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культуры, гармоничное физическое развитие.

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики – ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, шейпинг, суставная и дыхательная гимнастика, восточные оздоровительные системы упражнений. Все они направлены на оздоровление организма, повышение функциональных возможностей человека.

В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, приобщения к здоровому образу жизни и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

С целью совершенствования физического развития и увеличения двигательной активности детей дошкольного возраста мною разработана программа кружка «Детский фитнес».

Программа охватывает все возрастные категории. Детский фитнес состоит в основном из простых упражнений, подвижных игр, с использованием разнообразного спортивного инвентаря: мячей (больших, маленьких), гантели, гимнастических палок, фитбол- мяч,. Упражнения в целом направлены на развитие всех физических качеств ребенка: гибкость, растяжка, сила, быстрота. Используются специальные упражнения для укрепления мышц пресса, ног, рук, спины.

Занятия по детскому фитнесу, кроме развития детского организма и укрепления здоровья, способствуют подготовке ребенка к школе, к занятиям в спортивных кружках. Фитнес формирует у ребенка большой запас двигательных умений и навыков, развивает и совершенствует все физические качества, данные ему от природы, в группе дети учатся общаться друг с другом, переживать спортивные неудачи и радоваться вместе победам, и конечно же, занятия по фитнесу под веселые детские песни улучшают настроение, общее физическое и эмоциональное состояние ребёнка.

Использование танцевальных движений, различных танцевальных стилей в оздоровительной тренировке детей позволяют решать задачи развития координации движений ритмики и музыкального слуха.

Движения под музыку, подобранные в соответствии с возрастом, повышают эмоциональный фон занятий, нравятся и детям и родителям.

Несомненным плюсом детского фитнеса является и то, что эта форма физических нагрузок является менее травматичной (т.е. более безопасной), чем профессиональные тренировки в секциях любого из «настоящих» видов спорта. В детском фитнесе нет такого физического и психологического напряжения, «гонки» на результат, как в спортивных секциях. На занятиях по детскому фитнесу все дети находятся в равных условиях – каждый ребенок в равной степени может проявить себя.

Занятия фитнесом базируется на индивидуальном подходе к каждому ребенку. В зависимости от психотипа ребенка (холерик, флегматик, сангвиник, меланхолик), можно подобрать такую программу упражнений детского фитнеса, выполняя которую, ребенок будет чувствовать себя наиболее комфортно. Ведь все дети разные: кто-то любит подвижные игры, кто-то – танцы, а кому-то понравится системное повторение упражнений.

Кроме того, на занятиях по детскому фитнесу физические упражнения нередко сочетаются с приемами логоаэробики, основанной на том, что при выполнении упражнений дети рассказывают специально подобранные стихи и скороговорки. Здесь физкультурный компонент совмещен с обучением: во время выполнения упражнений дети учатся произносить различные звуки, разучивают стихотворения, совершенствуют мелкую моторику. Подобные занятия могут быть как общеоздоровительными, так и направленными на решение конкретной проблемы (искривление позвоночника, плоскостопие и т.п.)

1.2 ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ: осуществление физического развития детей дошкольного возраста через занятия кружка «Детский фитнес» и воспитание у них потребности в здоровом образе жизни.

ЗАДАЧИ:

- сформировать стойкий интерес к занятиям детским фитнесом, развить мотивационную потребность и положительное отношение к физическим упражнениям;
- обучить дошкольников технике базовой аэробики, упражнениям с предметами (мячи-хопы, диск «Здоровье», ленты, мячи);
- сформировать двигательные умения и навыки (гибкость, ловкость, быстроту, силу);
- воспитывать морально-волевые качества (смелость, чувство коллективизма).
- диагностировать уровень физического развития.

1.3 Возрастные особенности детей 3-5 лет.

Возрастные особенности детей среднего дошкольного возраста связаны с совершенствованием восприятия, развития образного мышления и воображения. Поэтому в возрасте 3-5 лет у детей появляется возможность выполнять более сложные по координации движения. Дети способны активно и осознанно усваивать разучиваемые движения, их элементы, что позволяет расширять и обогащать репертуар уже освоенных движений более сложными.

Продолжает развиваться у детей интерес к гимнастике, желание слушать и двигаться в соответствии с настроением музыки.

1.4 Предполагаемые результаты обучения

По итогам обучения дети будут:

Знать:

- о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом;
- о здоровом образе жизни;
- о технике выполнения физических упражнений детского фитнеса;
- основные виды закаливания организма;

Уметь:

- выполнять комплекс ОРУ с мячом, обручем, мячом-хопом.
- выполнять упражнения базовой фитнес-аэробики;
- проводить подвижные игры под музыку и придумывать новые самостоятельно.

Воспитательные результаты:

- у детей будут воспитаны такие качества, как трудолюбие, аккуратность, требовательность к себе, самодисциплина;
- выработаны коммуникативные качества: умение общаться и работать в коллективе, ответственность за конечный результат;
- воспитана потребность в здоровом образе жизни.

2.Распределение занятий по кварталам.

1 этап	сентябрь	октябрь	ноябрь
Количество занятий	8	8	8
II этап	декабрь	январь	февраль
Количество занятий	8	8	8
III этап	март	апрель	май
Количество занятий	8	8	8

Программа рассчитана на 2-летнее обучение и предусматривает 2 этапа:

I этап- подготовительный (первый год обучения, дети(3-6 лет)

II этап- основной (второй год обучения, дети 6-7 лет).

Каждое занятие имеет следующую структуру:

- подготовительная часть- построение детей, их настрой на занятие, комплекс ОРУ и подвижную игру для поднятия эмоционального состояния;
- основная часть - упражнения аэробики, художественной гимнастики, фитбол-гимнастики, использование логоритмики, с лентами, подвижные игры, использование мультимедийных презентаций (видеороликов);
- заключительная часть - стретчинг и игры для развития внимания направленные на снятия нервного и физического напряжения. Занятия

проводятся в зале. Необходимыми условиями проведения должны быть достаточная возможность частого проветривания помещения.

Предполагаемые результаты обучения

По итогам обучения дети будут:

Знать:

- о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом;
- о здоровом образе жизни;
- о технике выполнения физических упражнений детского фитнеса;
- основные виды закаливания организма;

Уметь:

- выполнять комплекс ОРУ с мячом, обручем, мячом-хопом.
- выполнять упражнения базовой фитнес-аэробики;
- проводить подвижные игры под музыку и придумывать новые самостоятельно.

Воспитательные результаты:

- у детей будут воспитаны такие качества, как трудолюбие, аккуратность, требовательность к себе, самодисциплина;
- выработаны коммуникативные качества: умение общаться и работать в коллективе, ответственность за конечный результат;
- воспитана потребность в здоровом образе жизни.

2.2 УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1-й год обучения

№п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
1 Введение в программу (1ч)		
1.1	Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом: гигиена мест занятий; личная гигиена; техника безопасности на занятиях фитнесом	0.5
2 общая физическая и технико-тактическая подготовка		
2.1	развитие физических качеств: гибкости, ловкости, координации движений, силы, быстроты.	6
2.2	Усложнённые строевые упражнения: повороты, перестроения	2
2.3	Начальный комплекс ОРУ: с мячом, обручем, мячом –хопом, лентой, без предметов.	5
2.4	усложнённые прикладные упражнения:ходьба, бег, упражнения равновесия, броски и ловля мяча, обруча,	2.5
2.5	Танцевальные и базовые элементы с хопами	6
2.6	Разучивание базовых шагов. Понятие музыкальный квадрат. Стретчинг.	2.5
2.7	Фитбол гимнастика, диск «Здоровье».	3
2.8	Подвижные игры под музыку, логоритмика.	4
3 Развитие личностных качеств		
3.1	Индивидуальные композиции.	3
4 Итоговый раздел		
4.1	контрольные нормативы: прыжки через обруч (кол-во за 10 сек),подъём туловища из и.п.лёжа на спине, гимнастический мост, наклон вперёд из и.п. сидя, шпагат.	2
4.2	Показательные выступления: на городских мероприятиях, открытое итоговое занятие, внутри садовских праздниках.	1
Общее количество часов		38

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы: дети 3-5 лет, среднего дошкольного возраста дошкольного учреждения.

Программа рассчитана на 2 года обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Основная форма занятий – групповая.

2.3 Механизм оценки получаемых результатов

Для оценки эффективности проводимой **работы** использую следующие показатели:

1. Диагностика гибкости
2. Статическое равновесие
3. Быстрота
4. Тест на определение силовых способностей

Методическое сопровождение к программе «Детский фитнес»

ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА

На основе коррекционных методик Потапчук А.А., разработаны новые формы занятий с использованием фитбол - гимнастики для оздоровления дошкольников.

Прежде чем приступить к внедрению новых форм физкультурных занятий, нами было приобретено достаточное количество гимнастических мячей (фитболов). Организуя занятия по фитбол- гимнастике прежде всего предоставлена детям возможность познакомиться с новым оборудованием - поиграть с мячами. Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Он притягивает к себе, стимулирует фантазию и двигательное творчество. Мяч развивает руки ребёнка, а развитие руки напрямую связано с развитием интеллекта. Фитбол является не только уникальным оздоровительным " тренажёром", но может использоваться как обычный мяч в играх и эстафетах.

Следующий этап - научить детей садиться и удерживать равновесие на мяче. Этот этап следует проводить отдельно с каждым ребёнком, страхуя его сбоку или сзади. Особое внимание обращать на то, чтобы посадка на мяче была правильной, а именно: угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой равен 90 градусов, голова приподнята, спина выпрямлена, руки фиксируют мяч ладонями сзади, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу. Продолжительность прыжков на мяче на первых занятиях не должна превышать 2-4 минуты, что связано с большой нагрузкой на мелкие мышцы спины.

Занятия проводятся подгруппой 10-12 детей. Продолжительность занятий постепенно увеличиваю от 15-20 до 25-30 минут- в зависимости от возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. Упражнения дети выполняют в медленном и среднем темпе.

Оздоровительная работа на физкультурных занятиях по фитбол- гимнастике строится на основных принципах.

Доступность - подбор мячей, упражнений и методов организации занятий в соответствии с возрастом и возможностями детей.

Постепенность- от простого к сложному.

Повторяемость и систематичность занятий- один раз в неделю.

Структура физкультурных занятий по фитбол - гимнастике состоит из трёх частей.

1. Подготовительная часть - разогревание организма и создание положительного эмоционального настроения.

2. Основная часть- физическая нагрузка , в которую входят упражнения: для коррекции различных видов нарушений осанки (сутулая и круглая спина, кругла вогнутая спина, плоская, плосковогнутая);

-для укрепления мышц плечевого пояса и рук;

-для укрепления мышц брюшного пресса;

-для укрепления мышц спины;
-для укрепления мышц тазового дна;
-для увеличения подвижности позвоночника и суставов;
игры с фитболом("пятнашки сидя", "гонки с выбыванием", "перекати поле").

3.Заключительная часть - расслабление и рефлексия.

За последнее время увеличилось число детей с нарушением речи, со скудным словарным запасом, с недостаточно развитой общей моторикой. У нас появился вопрос: какие эффективные формы работы можно использовать на физкультурных занятиях для коррекции речи детей? Мы решили, что необходимо включать в фитбол- гимнастику упражнения с элементами логоритмики, которые будут развивать как общую моторику детей, их физические качества, так и развивать речь и словарный запас детей. Каждое упражнение имеет название, сопроводительный текст в стихотворной форме, терапевтический эффект.

Само использование фитбола выступает как оздоровительный фактор, а текст, который проговаривают дети, помогает развитию речи, эмоционально украшает упражнение и позволяет добиться правильного его выполнения.

Упражнения с элементами логоритмики можно проводить в основной части физкультурного занятия по фитбол - гимнастике.

Анализ проделанной работы показал, что оздоровительный эффект фитбола при оптимальной и систематической нагрузке укрепил мышечный корсет у детей, что привело к исправлению и формированию правильной осанки. Дети стали более гибкими, ловкими, подвижными, улучшилась координация движений. Использование упражнений на фитболах с элементами логоритмики тоже дали положительный результат. У детей стала более развита речь и обогатился словарный запас. Новая форма физкультурных занятий стимулирует двигательную активность детей, повышает интерес, снижает утомление и даёт положительный эмоциональный заряд, что приводит к эффективному процессу обучения двигательным умениям и навыкам.

Еженедельно знакомить детей с комплексами упражнений на фитболах. В конце месяца проводятся итоговые занятия, которое имеет свой сюжет, например: " В поисках сокровищ", "Подводное царство", "Лесные приключения". Упражнения имеют названия, которые соответствуют сюжету занятия по фитбол-гимнастике.

Раздел 2

Стретчинг

Стретчинг – растягивание, то есть, это комплекс упражнений, при котором растягиваются мышцы и сухожилия. Делать стретчинг упражнения можно в любом возрасте.

При выполнении стретчинг упражнений усиливается кровообращение, что очень хорошо влияет на выведение из мышц молочной кислоты.

Сама суть стретчинг упражнений заключается в том, чтобы удерживать свое тело в определенной позе, в продолжение 15-60 секунд. Иногда, для того чтобы выполнять стретчинг упражнения, вам нужно будет использовать степ-

платформу. При выполнении стретчинг упражнения, желательно каждую растяжку фиксировать от 30 до 60 секунд и повторять каждую по два или три раза в медленном темпе.

Раздел 3

«Логоритмика»

Чем выше двигательная активность ребенка, тем лучше развивается его речь. У детей с нарушениями речи, часто наблюдаются «неполадки» в общей моторике: недостаточная четкость и организованность движений, недоразвитие чувства ритма и координации. Таким образом, развитие общей моторики способствует развитию речи.

Логоритмические упражнения сочетают в себе движения, речь и музыку. Несомненно, что полноценное занятие по логоритмике может провести только специально обученный педагог-дефектолог, имеющий дополнительное музыкальное образование. Однако несложные упражнения вы можете выполнять со своим ребенком и сами.

Раздел 4

Диск «Здоровье»

Диск "Здоровье" предназначен для тренировки вестибулярного аппарата; укрепляет мышцы ног и живота, улучшает кровообращение, увеличивает подвижность всего позвоночника, снижает вес, улучшает кровообращение органов малого таза.

В подготовительной части проводятся упражнения общеразвивающего и общеподготовительного характера. Разминка проводится в течение 10 минут. Сначала даются упражнения в статике на гибкость и разогрев всех групп мышц (круговые вращения головой, руками, наклоны туловища, приседания, прыжки на месте, потягивания вверх "достать до солнышка", "мельница" и другие упражнения). Потом выполняются упражнения в ходьбе, беге, используются элементы лечебной гимнастики (ходьба на носочках, на пятках, как "мишки косолапые", прыжки, как лягушка, могут использоваться гимнастические палки).

Основная часть представляет собой объемную часть занятия (15 минут). В ней главная задача состоит в том, чтоб научить ребенка какому-то новому движению и закрепить старые умения и навыки, например лазанию на шведской стенке, поднимание ног на уровень прямого угла там же, обучение кувыркам на мате, ползанию, умение делать "мостик", "березку", "лягушку", прыгание на гимнастических мячиках, на скакалке, умение манипулировать простым мячом, даются упражнения на пресс и многое другое. Так же в конце основной части занятия проводятся игры с инвентарем и без него.

В заключительной части (5 минут) даются упражнения на расслабление и растягивание мышц, обязательно занимаемся на фитболах (полезно для мышц спины, вестибулярного аппарата, для укрепления ног, против плоскостопия и многое другое). Для достижения хорошего результата применяются следующие **методы и приемы:**

- **Использование голосового диапазона.** Лучше всего, когда голос командный, громкий, звонкий. Главное четко произносить все слова и команды. Можно научить детей тому, что когда начинает играть музыка - начинается занятие, все успокаиваются и становятся на свои места.

- **Не заставлять делать то, что ребенок не хочет.** Такое на занятиях часто бывает. Особенно, когда у детей какое-либо движение не получается или тяжело даются некоторые упражнения. Что-то нравится, что-то нет - это естественно. Поэтому, если ребенок противится делать упражнение, не заставляйте его, иначе он не захочет идти на следующее занятие, а если ему дать возможность самому выбирать, что делать, тогда он посмотрит на остальных, подумает и решит, чем я хуже их, и я смогу так сделать. Тем самым, входим в доверие к ребенку, он начинает вас понимать, так, как и вы его, и даже любить.

- **Не проводятся монотонные занятия.** От таких занятий дети сразу начнут скучать, вскоре им станет не интересно и придет время бездельничеству, а значит, будут мешать другим и сами ничего не делать. От этого дисциплина только пострадает. Нужно предлагать больше разнообразных игр и упражнений!

Применять поощрение. Поощряются всячески дети за то, что они делают (стараятся), обязательно проявляется интерес к тому, что они показывают и никогда не делятся дети на "любимчиков" и "неумех". Все дети равны, так как задача инструктора по физкультуре одна - это научить, развить физические умения и закрепить навыки у любого ребенка.

Примерный комплекс упражнений для детского фитнеса

1. Ходьба по кругу, руки на поясе. (1 минута. Направлено на координацию движений)

Подготовительная часть (10 минут)

2. Ходьба на носках, руки на поясе (1 минута)

3. Ходьба на пятках, на внутренней части стопы, на внешней (1 минута.

Направлено на профилактику плоскостопия

4. Бег высоко поднимая колени (1 минута, на растяжения мышцы бедра, развитие скоростно-силовых способностей)

5. Бег с захлестом голени

6. Бег левым боком

7. Бег правым боком

8. Бег спиной вперед

9. Прыжки на двух ногах, руки на поясе (на координацию движений и на развитие внимания)

10. Прыжки попеременно на правой и на левой ноге, руки на поясе (на развитие внимания и укрепления мышц ног, на развитие силы мышц ног на растяжение мышц шеи на разогрев и растяжения мышц рук)

11. Круговые движения головой

12. Круговые движения руками

13. Приседания: И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе, 1- присесть, 2- встать потянуться руками вверх, как-будто дотронуться до солнышка, 3- вернуться в.п..(на развитие силы ног и силовой выносливости, профилактика сколиоза, формирование правильной осанки)

Основная часть(15 минут)

1. Перебрасывание мяча "Ты мне - я тебе": дети становятся в шеренгу по одному и по очереди кидают мяч инструктору.

2. Подвижная игра "Прокати мяч, пролезая в обруч"- взрослый держит обруч вертикально к полу. Малыш наклоняется и толкает большой мяч руками так, чтобы он прокатился сквозь обруч. После этого сам пролезает за ним сквозь обруч. Повторить несколько раз.

3. Занятие на фитболах: ребенок ложится на мячик животом вниз, делает сам или с помощью инструктора покачивающие движения, потом переворачивается на спину и повторяет то же самое. Возможно прыгание на мячике с помощью инструктора с произношением каких-либо звуков (ла-ла, та-та, ча-ча, ррр и т.д.)

4. Занятие с гимнастической палочкой:

1) основная стойка, руки опущены в руках гимнастическая палочка: положить палочку на пол, не сгибая колен, затем поднять ее и вернуться в исходное положение

2) сидя на полу, ноги врозь, выпрямлены, руки сзади в упоре об пол, гимнастическая палочка. лежит впереди ног 1 - не сгибая колен дотянуться до палочки, 2 - вернуться в исходное положение

5. Становление на мостик, делание "лягушки" (5 минут, развитие гибкости)

Заключительная часть(5 минут)

Подвижная игра "Волк в кругу":

Количество участвующих может быть как угодно велико. Дети собираются на просторном дворе или в большой классной комнате. На полу или земле очерчивают круг и, выбрав по жребию из своей среды волка, помещают его внутри очерченного круга. По команде волк начинает догонять детей.

Участвующие в игре дети пытаются убежать от волка, чтобы он не смог их догнать. Потерпевший меняется ролями с волком и становится на его место в круг. Игра эта - не сложная, доставляющая детям большое развлечение.

Главный элемент, входящий в нее - бег. (5 минут, развитие скоростных способностей, внимания, ловкости)

Дыхательные упражнения: исходное положение - ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1- вдох, руки поднять, 2 -выдох, руки опустить, расслабиться. (2-3 раза, обучение умению расслабляться и правильно дышать)

Логоритмические упражнения.

Деревцо

Дует ветер нам в лицо.(махать руками ладошками к себе)

Закачалось деревцо.(руки подняты, покачивания туловищем из стороны в сторону)

Ветерок всё тише-тише,(плавно опустить руки)

Деревцо всё выше-выше.(поднять руки и тянуться вверх)

физкульт-привет

На болоте две подружки,

Две зеленые лягушки

Утром рано умывались,(имитировать умывание)

Полотенцем растирались.(имитировать растирание спины полотенцем)

Ножками топали,

Ручками хлопали.

Вправо-влево наклонялись

И обратно возвращались.(имитировать движения, указанные в тексте)

Вот здоровья в чем секрет:

Всем друзьям - физкульт-привет!(резко поднять руки вверх)

Бабочка

Спал цветок(исходное положение: присесть, спрятав голову в колени, и обхватив колени руками)

И вдруг проснулся.(поднять голову, выпрямить руки; затем опустить руки вдоль тела)

Больше спать не захотел.

Шевельнулся, потянулся.

Взвился вверх и полетел.*(выпрямить спину, подняться; слегка покачаться вправо-влево; отвести руки назад - «вырастают крылья»)*

Солнце утром лишь проснется -

Бабочка кружит и вьется.*(«летать», имитируя движения бабочки)*

Водичка

Водичка, водичка,

(двумя руками по-очереди показывать, как сверху льется водичка)

Умой мое личико.*(ладошками имитировать умывание)*

Чтобы глазки блестели,*(дотрагиваться до глазок по-очереди)*

Чтобы щечки краснели,*(тереть щечки)*

Улыбался роток*(улыбаться, гладить руками ротик)*

И кусался зубок.*(стучать зубками, показывать руками, как закрывается ротик)*

кулачок

Как сожму я кулачок,*(сжать руки в кулачки)*

Да поставлю на бочок.*(поставить кулачки большими пальцами вверх)*

Разожму ладошку,*(распрямить кисть)*

Положу на ножку.*(положить руку на колени ладонью вверх)*

тук-тук

- Тук-тук-тук.*(три удара кулаками друг о друга)*

- Да-да-да.*(три хлопка в ладоши)*

- Можно к вам?*(три удара кулаками друг о друга)*

- Рад всегда!*(три хлопка в ладоши)*

зайчики

Жили-были зайчики*(показывать на голове заячьи ушки)*

На лесной опушке.*(разводить руками перед собой, описывая окружность)*

Жили-были зайчики*(показывать на голове заячьи ушки)*

В серенькой избушке.*(сложить руки над головой в форме домика)*

Мыли свои ушки,*(проводить руками по воображаемым ушкам)*

Мыли свои лапочки.*(имитировать мытье рук)*

Наряжались зайчики,*(руки на бока, слегка поворачиваться в обе стороны, в полуприседе)*

Одевали тапочки.*(руки на бока, поочередно выставлять вперед правую и левую ноги)*

снег

Как на горке снег, снег,*(показывать руками «горку»)*

Снег, снег, снег, снег.*(двигать руками, перебирая пальцами)*

И под горкой снег, снег,*(показывать руками «под горкой»)*

Снег, снег, снег, снег.*(двигать руками, перебирая пальцами)*

А под снегом спит медведь.*(сначала ладошки под щечку, а потом изобразить ушки медведя)*

Тише, тише, не шуметь!*(палец ко рту, грозить пальчиком)*

Несколько простых упражнений, часто использующихся после любой тренировки и физической нагрузки.

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, немного согните колени. Сначала поднимите вверх правую руку и потянитесь вверх 30-40 секунд. Затем, руку “бросьте” вниз, расслабьтесь. То же упражнение и для другой руки. Повторить 6-8 раз. И следите за дыханием.

2. Лежа на спине согнуть ноги в коленных и слегка в тазобедренных суставах. Руки развести в стороны под углом 90 градусов. Медленно опускайте ноги вправо, не отрывая пяток от пола. Продержитесь в таком положении 40-50 секунд. Отдохните. Повторите для другой стороны. Всего 6-8 подходов.

3. Вы сидите на полу, ноги скрещены перед собой. Кому тяжело, ноги можно выпрямить в коленных и тазобедренных суставах. Правую руку приводите к груди и левой ладонью осторожно давите на середину плечевой кости. Таким образом Вы растягиваете плечевую мышцу и сам сустав. Зафиксируйтесь в таком положении 40-50 секунд. Затем расслабьте руки. Повторите для левой руки. Повторений здесь немного, всего 5-6.

4. Положение сидя, ноги скрещены перед собой. Сцепите руки в замок и потянитесь вверх за воображаемым предметом. Великолепно работают мышцы позвоночника и плечевого пояса. Зафиксируйтесь на 50-60 секунд. Расслабьтесь. Повторений не много 5-6. И не забывайте о дыхании : вдох-выдох.

Учебно-методическое обеспечение.

Анисимов О. Скрестим пальцы/Айболит, 2001г. №2.

Г.И. Погадаев, “ Настольная книга учителя физической культуры” -М.: Физкультура и спорт, 2000-496с.

Потапчук А.А. "Лечебные игры и упражнения для детей". С.-П. 2007.

М.А. Рунова, “Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей”.- М.: Мозаика- Синтез, 2000-256с.

Т.А.Тарасова, “ Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ” – М.: ТЦ Сфера, 2005-175с.

Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников/М.ГНОМ и Д, 2003г.

Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. "Фитнес-данс". С.-П. 2007.

Шилкова И.К., Большев А.С."Здоровьеформирующее физическое развитие". М. 2001.

Н.А. Фомина–методические рекомендации к программе по ф/в дошкольников «Детский сад-2100», интернет ресурсы.

Шилкова И.К., Большев А.С."Здоровьеформирующее физическое развитие". М. 2001.

Шебеко В.Н. и др. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. – Мн., 1998.

