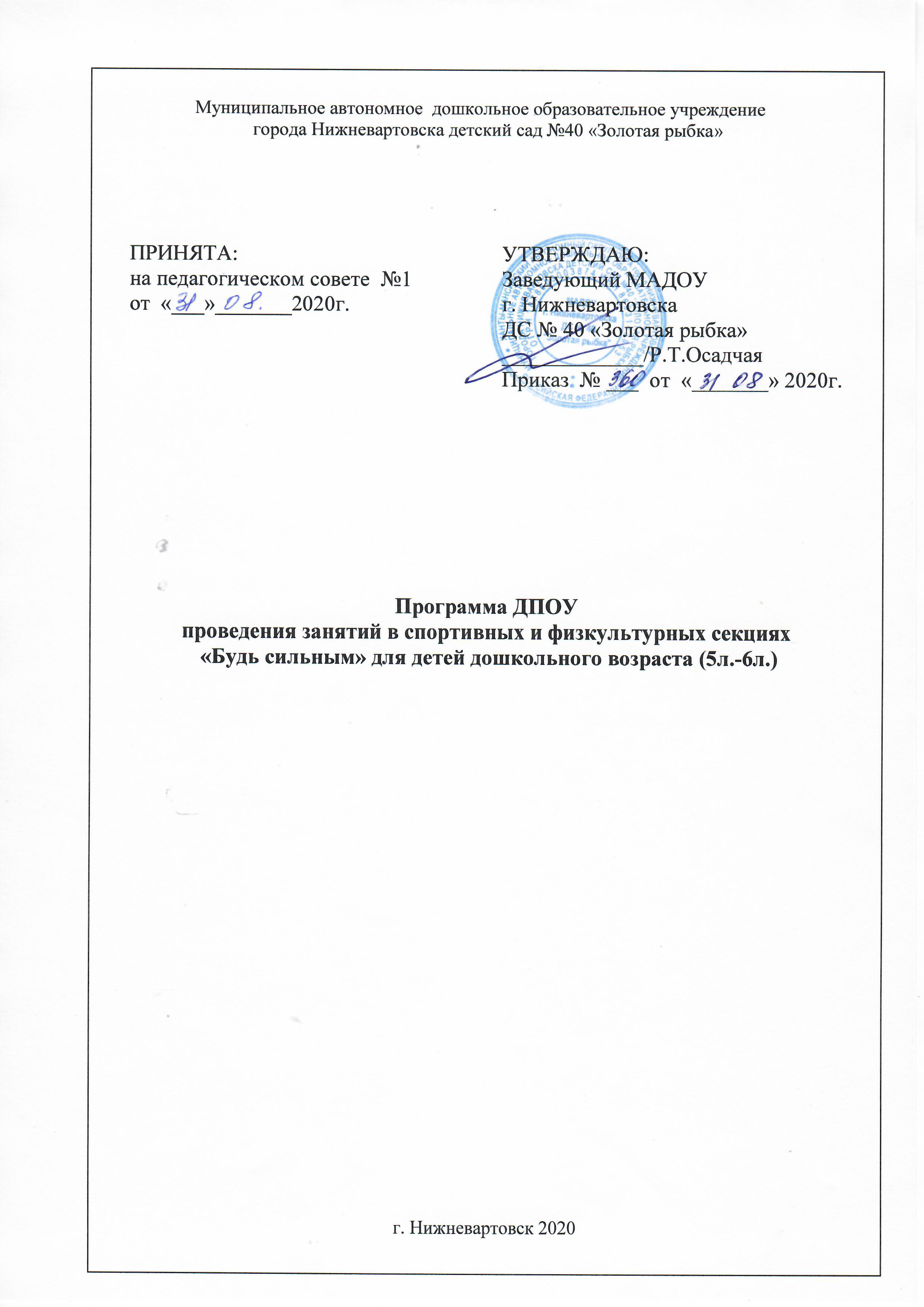
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

города Нижневартовска детский сад №40 "Золотая рыбка"



**Программа ДПОУ**

**проведения занятий в спортивных и физкультурных секциях**

**«Nano-Workouts»- интересные тренировки» для детей дошкольного возраста (3г. - 5л.)**

Нижневартовск 2020

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование  Программы: | Программа ДПОУ проведения занятий в спортивных и физкультурных секциях «Nano-Workouts»- интересные тренировки» для детей дошкольного возраста (3г. - 5л.) |
| Основание для разработки программы: | **1.Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ.**  **2. Приказ Минобрнауки «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам-образовательным программам дошкольного образования» от 30.08.2013г. №1014.**  **3. Письмо Минобразования от 02.06.98 г. № 89/34-16 «О реализации права дошкольного образовательного учреждения на выбор программ и педагогических технологий».**  **4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. № 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования"**  5. "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1. 3049 -13 от 15.05.2013 №26.  6.Уставом МАДОУ города Нижневартовска ДС №40 «Золотая рыбка».  7.Л.Д.Глазырина, «Физическая культура дошкольникам».  8. Е.Ю.Антонова «Здоровый дошкольник» |
| Заказчик программы: | Совет МАДОУ г. Нижневартовска ДС №40 «Золотая рыбка» |
| Основные разработчики  Программы: | Инструктор по физической культуре  Лисименко Людмила Михайловна |
| Исполнители  Программы: | Инструктор по физической культуре Лисименко Людмила Михайловна |
| Цель программы: | Содействовать всестороннему гармоничному развитию личности ребенка, укреплению здоровья, развитию двигательных способностей, профилактике и коррекции различных заболеваний, приобщение к здоровому образу жизни. |
| Задачи программы: | 1. Укреплять здоровье детей при помощи занятий игровых технологий. 2. Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата. 3. Содействовать развитию координационных способностей, динамического равновесия, вестибулярной устойчивости. 4. Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой. 5. Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса к занятиям физическими упражнениями, формировать потребность в них. |
| Сроки реализации | 1 год |
| Ожидаемые результаты: | * у детей сформирована здоровая осанка, укреплен мышечный корсет; * усовершенствована техника выполнения детьми упражнений с сохранением равновесия и координации движений из различных исходных положений; * дети качественно выполняют комплекс общеразвивающих упражнений с использованием фитобольных мячей, степ-платформ, стрейч - гимнастики в едином для всей группы темпе; * проявление у детей самостоятельности, творчества, инициативы. |
| Организация контроля | Инструктор по физической культуре отчитывается о ходе реализации программы в соответствии с планом контроля МАДОУ г. Нижневартовска ДС №40 «Золотая рыбка» |

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Паспорт Программы |  |
| **I** | **ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ** |  |
| 1.1 | Пояснительная записка | 4 |
| 1.1.1 | Цель и задачи Программы | 8 |
| 1.1.2 | Принципы и подходы к формированию программы | 8 |
| 1.1.3 | Значимые для разработки и реализации Программы характеристики | 8 |
| 1.1.4 | Характеристика особенностей развития детей | 9 |
| 1.2. | Планируемые результаты освоения Программы | 10 |
| 1.2.1 | Целевые ориентиры дошкольного образования в соответствии с ФГОС ДО | 10 |
| 1.2.2 | Целевые ориентиры образования на этапе завершения дошкольного образования | 10 |
| 1.2.3. | Педагогическая диагностика | 11 |
| **II** | **СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ** |  |
| 2.1. | Описание образовательной деятельности в соответствии с ФГОС ДО | 11 |
| 2.1.1 | Характеристика разделов Программы | 13 |
| 2.1.2 | Структура занятий Программы | 14 |
| 2.2. | Комплексно-тематическое планирование | 15 |
| **III** | **ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ** |  |
| 3.1. | Материально-техническое обеспечение Программы | 20 |
| 3.2. | Объем образовательной нагрузки (учебный план) | 21 |
| 3.3. | Организация развивающей предметно-пространственной среды | 21 |
| **IV.** | **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ** |  |
| 4.1. | Контроль за реализацией Программы | 22 |
| 4.2. | Механизм реализации Программы | 23 |
|  | Список литературы |  |
|  | Приложения |  |

**1. Целевой раздел**

**1.1.Пояснительная записка**

Детский сад – первая ступень общей системы образования, главной целью которой является разностороннее развитие ребенка. Одна из задач дошкольного образования на современном этапе – создание максимально благоприятных условий для укрепления здоровья, гармоничного физического развития ребенка.

В настоящее время детские сады посещает много детей с ослабленным здоровьем, часто болеющие. В основном это заболевания органов дыхания, сердечно – сосудистые, нарушение осанки и плоскостопие. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка. Данными вопросами в области здоровьесбережения и применения здоровьесберегающих инновационных технологий занимались: В.А. Бордовский, JI.C. Подымова, С.Д. Поляков, А.И. Пригожин, Г.К. Селевко, В.А. Сластёнин, А.П. Тряпицына и др.

Научным исследованиям в области фитнеса в последнее время стало придаваться большее значение, некоторые аспекты можно встретить в работах отечественных и зарубежных авторов В.Е. Борилкевич, 1998 -2006; Э.Т. Хоули, Б.Дон Френке, 2000; А.Г. Лукьяненко, 2001; A.B. Менхин, 2002; Е.Б. Мякинченко, 2003; В.И. Григорьев, 2005 - 2008; C.B. Савин, 2008 и др.

Степ – аэробика постепенно завоевывает свое место в физической культуре. Этому способствует, положительный эмоциональный фон занятий, обязательное музыкальное сопровождение, необычное сочетание движений, связанных с необычным предметом – платформой. Эффективность степ – аэробики заключается в комплексном развитии у детей двигательных качеств в благоприятном воздействии на организм человека (на опорно – двигательный аппарат, сердечно – сосудистую, дыхательную и нервную системы). Специфика степ – аэробики – это сочетание базовых упражнений с элементами танцев различных стилей, тесная связь движений с музыкой и ритмами, высокая динамичность и разнообразие движений и, следовательно, обогащение двигательного опыта и повышение культуры движений.

Степ–аэробика - это оздоровительная аэробика с использованием специальной степ – платформы с регулируемой высотой. Платформа изготовлена из плотного полиэтиленового или деревянного каркаса, который выдерживает нагрузку и позволяет выполнять шаги, подскоки над ней и через нее в различных направлениях. В партнерной части занятия платформу удобно использовать для развития силы. В основе движений лежат базовые шаги аэробики, танцевальная стилизация упражнений. Такие движения доступны практически всем. Таким образом, в одной группе могут одновременно заниматься дети с разным уровнем подготовки, и физическая нагрузка для каждого будет индивидуальна.

Именно этим требованиям отвечает методика работы с коррекционными мячами, или фитболами, высокая эффективность которой была оценена педагогами на протяжении многих лет работы с дошкольниками в детских сада Санкт-Петербурга. Фитбол является многофункциональным оборудованием, обеспечивающим решение общеразвивающих и профилактических задач. Фитболы уникальны по своему воздействию на организм дошкольника и вызывают особый интерес. Мяч имеет определённые свойства. Это и размер, и цвет, и запах, и его особая упругость. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов усиливает положительный эффект упражнений с фитболами. Уникальное сочетание физических упражнений с музыкой, сказкой, проговариванием стихов в занятиях на фитболах, развивает ритмическое чувство, координацию, речь, равновесие, осанку, а также вызывает эмоциональный подъем, чувство радости и удовольствия.

Анализ психолого-педагогической литературы по этой проблеме подтверждает необходимость разработки системы использования фитбол - мячей с детьми дошкольного возраста в целях разрешения возникшего противоречия между потребностями социума в воспитании здорового поколения и недостаточной разработкой системы здоровьесберегающей работы в ДОУ.

Это практически те виды аэробики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный, слуховой и тактильный анализаторы. Практическая ценность степ - аэробики и упражнений с фитбол – мячами заключается в следующем:

-способствует гармоничному развитию и укреплению мышечной системы;

-улучшает гибкость, пластику, восстанавливает тонус тела;

-нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы;

-помогает выработать прекрасную осанку, красивые, выразительные и точные движения;

-способствует концентрации ума;

-повышает самооценку.

# Актуальность и новизна Программы

Вид детского фитнеса – **степ-аэробика**, это современный и достаточно эффективный инструмент в пропаганде здорового образа жизни. Но самое главное достоинство степ - аэробики - ее оздоровительный эффект.

Фитнес (англ.fitness,от глагола «tofit» -соответствовать, быть в хорошей форме) в более широком смысле - это общая физическая подготовленность организма человека.

В программе применена комбинация методики детского фитнеса:

-степ-аэробикав сочетании с оздоровительными технологиями;

-упражнения с фитбол – мячами;

-«стретчинг»,как вид релаксации.

Возможности применения этих видов физических нагрузок широки, диапазон упражнений огромен, и под умелым руководством педагога они являются мощным комплексным средством и методом воздействия как в оздоровительном и образовательном, так и воспитательном направлении развития личности человека.

Занятия оздоровительной направленности с использованием степ – платформ, фитбол – мячей, «стретчинга» не ставят задачу достижения каких-либо спортивных результатов или лечения болезней, как в ЛФК, и доступны практически всем детям.

Программа дополнительного образования «Nano Workouts» -интересные тренировки» предназначена для детей дошкольного возраста (3 - 5 лет) и направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействует оздоровлению различных функций и систем организма.

В возрасте 3 - 5 лет постепенно взрастает роль второй сигнальной системы, увеличивается словарный запас. К 5 - летнему возрасту происходит морфологическое созревание лобного отдела коры больших полушарий. В 3 - 5 лет дети могут выполнять простые гимнастические упражнения и осваивать простейшие шаги и соединения классической аэробики, прыжки. Движения детей становятся более координированным. С этого возраста им вполне под силу занятия степ – аэробикой и фитбол – гимнастикой, и «стретчингом» - релаксационной гимнастикой.

Степ - аэробика - это ритмичные движения вверх, вниз по специальной доске (платформе), высота которой может меняться в зависимости от уровня сложности упражнения. Снаряд очень полезен в работе с детьми;

Фитбол-гимнастика-это сохранение правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе; это различные виды упражнений с опорой на фитбол.

-Первый плюс - это огромный интерес детей к занятиям, не иссякающий на протяжении всего учебного года.

-Второй плюс - у детей формируется устойчивое равновесие, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры.

-Третий плюс - это развитие у ребенка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений.

- Четвертый плюс - воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы и др. Повышается выносливость, а затем, и сопротивляемость организма. «Стретчинг» направлен на активизацию защитных сил организма детей, овладение навыками совершенного управления своим телом и психоэнергетической саморегуляции, на развитие и высвобождение творческих и оздоровительных возможностей подсознания. Освоение упражнений «стретчинга» развивает чувствование ребенком своего тела, позволяет за короткое время нормализовать все функции организма, приобрести активное рабочее настроение. Занятия игровым «стретчингом» имеют мощный терапевтический эффект для растущего организма ребенка.

Исходя из главной цели физического воспитания дошкольников, направленной на сохранение и укрепление здоровья, определена цель Программы.

**1.1.1. Цель и задачи Программы**

**Цель:** Содействие всестороннему гармоничному развитию личности ребенка, укреплению здоровья, развитию двигательных способностей, профилактике и коррекции различных заболеваний, приобщение к здоровому образу жизни.

# Задачи:

1. Укреплять здоровье детей при помощи занятий игровых технологий.

1. Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.
2. Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
3. Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
4. Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса к занятиям физическими упражнениями, формировать потребность в них.

**1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы**

Программа построена на общих дидактических принципах педагогики:

*-*систематичность (занятия проводятся регулярно);

-доступность (с учетом возрастных особенностей);

-прогрессирование (постепенное увеличение физической нагрузки), а также принципах гуманистической педагогики **-** безоценочная деятельность (освобождение детей от страха делать ошибки);

**-**сознательность и активность (предусматривает воспитание у детей инициативы, активности, самостоятельности в решении поставленных перед ними задач, умения регулировать свое психофизическое состояние);

**-**творческая деятельность (предусматривает самостоятельное создание ребёнком новых движений, основанных на использовании его двигательного опыта);

**-**сотрудничество и кооперация (дает возможность выполнять движения как самостоятельно, так и в паре с кем-то или группой, занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения с взрослым и сверстниками;

**-**взаимодействие с родителями(семья во многом определяет отношение детей к физической культуре, их интерес к спорту, активность и инициативу).

**1.1.3. Значимые характеристики для разработки и реализации программы**

|  |  |
| --- | --- |
| учредитель | Департамент образования администрации города Нижневартовска |
| Тип образовательного учреждения | Дошкольное образовательное учреждение |
| Наименование общеобразовательного учреждения (по уставу) | Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение г. Нижневартовска детский сад №40 «Золотая рыбка» |
| вид | Детский сад |
| Юридический адрес | 628615, Ханты-Мансийский автономный округ - Югра, г. Нижневартовск, улица Северная 8б. |

**1.1.4.Характеристики особенностей развития детей**

|  |  |
| --- | --- |
| **4года-**  **5лет** | Ребенок пятого года жизни владеет в общих чертах всеми видами движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физических упражнений. Дети в этом возрасте берутся за выполнение любой двигательной задачи, но еще не умеют соизмерять свои силы, рассчитывать реальные возможности. Он выполняет упражнение в общих чертах, не добиваясь завершения. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов для обогащения моторики. У детей данного возраста развивается способность анализировать, оценивать последовательность и качество действий, возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения. |
| **5 лет-**  **6 лет** | Движения шестилетнего ребенка более осознаны и носят преднамеренный характер. У него развивается способность понимать задачу инструктора, выполнять указания, определяющие заданный способ.  Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются понять, выяснить, почему следует делать их так, а не иначе. Дети обладают умением планировать свои практические и игровые действия, стремясь к результативности. Дети этого возраста начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно их повторять без напоминаний, пытаясь освоить то, что не получается. В старшем возрасте развиваются двигательные качества: скоростно – силовые, ловкость, выносливость |
| **6лет-**  **7 лет** | На седьмом году жизни у ребенка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов. Дети этого возраста различают скорость, направление движения. Они руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. При выполнении трудного задания увеличивается проявление волевых усилий.  Дети понимают значение упражнений, проявляют личные интересы, вкусы к тем или иным упражнениям (кто-то любит бегать и прыгать, а кто-то выполнять упражнения с мячом и т.д.). Ко времени поступления в школу дети данного возраста должны обладать крепким здоровьем, хорошим физическим развитием, умением сохранять правильную осанку. Все это поможет ему быстро включиться в новый для него режим школьной жизни. К 6-7 годам ребёнок уверенно владеет культурой самообслуживания и культурой здоровья. Продолжается дальнейшее развитие моторики ребёнка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребёнок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. К концу дошкольного возраста существенно увеличивается устойчивость непроизвольного внимания, что приводит к меньшей отвлекаемости детей. Сосредоточенность и длительность деятельности ребёнка зависит от её привлекательности для него. Внимание мальчиков менее устойчиво. В 6-7 лет у детей увеличивается объём памяти, что позволяет им непроизвольно запоминать достаточно большой объём информации. Девочек отличает больший объём и устойчивость памяти. |

* 1. Планируемые результаты **освоения Программы**

**1.2.1. Целевые ориентиры дошкольного образования в соответствии ФГОС**

Специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на разных возрастных этапах дошкольного детства.

Целевые ориентиры выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования. При соблюдении требований к условиям реализации Программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

**Планируемые результаты:**

* у детей сформирована здоровая осанка, укреплен мышечный корсет;
* совершенствована техника выполнения детьми упражнений с сохранением равновесия и координации движений из различных исходных положений;
* дети качественно выполняют комплекс общеразвивающих упражнений с использованием фитобольных мячей, степ-платформ, стрейч - гимнастики в едином для всей группы темпе;
* проявление у детей самостоятельности, творчества, инициативы.

и других мероприятиях**.**

**1.2.2. Целевые ориентиры**

**на этапе завершения дошкольного образования**

-Ребенок обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.

-Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других.

-Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполни­тельские функции в совместной деятельности.

-У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынос­лив, владеет основными движениями, может контролировать свои движе­ния и управлять ими.

-Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоот­ношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безо­пасного поведения и навыки личной гигиены.

-Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспри­нимает здоровый образ жизни как ценность

**1.2.3. Педагогическая диагностика**

Диагностика проводится для контроля уровня развития физических качеств ребенка и его физической подготовки. При проведении диагностики используются различные диагностические тесты в виде контрольных двигательных заданий, утверждённые Министерством образования РФ;

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

**2.Выносливость**– *приседание*  (и.п.) – основная стойка (о.с.) – руки за голову, ребенок приседает максимальное количество раз в течение 30 секунд. Педагог следит за полным выпрямлением ног и глубоким приседанием. Дается 1 попытка.

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

4.**Гибкость***– наклон вперед*

Ребенок принимает основную стойку на гимнастической скамейке и медленно наклоняется вниз вперед, не сгибая коленей, стараясь как можно ниже коснуться установленной перпендикулярно полу линейки (отчет от плоскости скамейки). Если ребенок достает только до уровня скамейки, то его показатель «0», если ниже уровня скамейки – показатель со значком «+», если не достает до уровня скамейки – показатель со знаком «-» (отсчет от уровня скамейки вверх). Даются 2 попытки с интервалом для отдыха 5-6 минуты. Фиксируется лучший результат.

## 5. Статическая выносливость - мышцы живота

Ребенок ложится на живот, ноги выпрямлены и зафиксированы. Для измерения ребенок должен положить обе руки на затылок и максимально разогнуть туловище. Время удержания туловища в этом положении характеризует статическую работоспособность мышц спины. Измерение следует проводить до появления утопления мышц спины, при появлении качательных движений туловища измерение нужно прекратить.

И. п. – лежа на спине, руки на затылке, ноги выпрямлены и зафиксированы.

Для измерения ребенок должен приподнять прямое туловище до угла 30 градусов к плоскости пола. Время удержания туловища в этом положении характеризует статическую работоспособность мышц живота.

## 6. Дыхательные пробы Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе)

Ребенок делает два спокойных вдоха и выдоха. На третий раз после глубокого вдоха поднимает руку вверх, другой рукой одновременно закрывает рот и нос. Терпит до желания сделать очередной вдох. Педагог по секундомеру вслух ведет счет.

**II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

**2.1. Описание образовательной деятельности**

**в соответствии с ФГОС ДО и содержанием Программы**

Содержание Программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей и охватывает следующие структурные единицы, представляющие определенные направления развития и образования детей (образовательные области) (п.2.6.Приказа Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 № 1155"Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования"):

* социально-коммуникативное развитие;
* познавательное развитие;
* речевое развитие;
* художественно-эстетическое развитие;
* **физическое развитие.**

**Образовательная область «Физическое развитие»** включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно – двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Содержание образовательной области «Физическое развитие» зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, определяется целями и задачами Программы.

# 2.1.1. Характеристика разделов Программы

Раздел *«Фитбол - гимнастика»* является основой для развития чувства ритма, двигательных способностей дошкольников. Использование подвижных игр на координацию движений развивает у детей память, правильную речь, чувство ритма и двигательные способности. А также способствуют развитию творческого мышления и воображения. Ребенок учится слаженно работать в коллективе и тактично относиться к партнеру во время занятий. Занятия с мячом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, способствуют формированию правильного дыхания, моторных функций, но главное - формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

Раздел *«Степ - аэробика»* направлен на развитие координации движений и формирование пространственных и временных ориентировок, силовых дифференцировок:

а) пространственные ориентировки – вправо, влево, вперед, назад, скрестно, одновременно, попеременно, поочередно в движениях туловища и конечностей (у детей дошкольного возраста хорошо получается выполнять раздельные движения и одновременные);

б) временные – различаются по темпу (быстро, медленно), ритму, продолжительности удерживания позы и др. Темп и ритм возможно задавать счетом (раз-два; раз-пауза-два), музыкальной композицией. Старшие дошкольники с особым интересом выполняют упражнения со сменой ритма, при этом стараются передать в движениях не только ритмический рисунок, но и плавность, и красоту движений;

в) силовые - прыжки на степе, со степа, через степ.

Упражнения для степ-аэробики подбираются преимущественно циклического характера (в основном, это ходьба), вызывающие активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям.

Раздел *«Стретчинг-гимнастика»* является основой оздоровления детского организма. Выполняя гимнастические, активно выполняемые упражнения с максимально возможным снижением тонического напряжения мускулатуры в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления. Упражнения на расслабление мышц играют чрезвычайно важную роль в воспитании правильной осанки. Они способствуют уменьшению чрезмерного напряжения мышц, снимают утомление, способствуют улучшению кровотока и лимфооттока в перенапряженных мышцах. Упражнения по релаксации являются методом предотвращения стрессов у детей и оказывают положительное влияние на их здоровье. Они учат детей снимать напряжение, не замыкаться на своих проблемах.

# 2.1.2.Структура занятия

Занятие состоит из трёх частей: вводной, основной и заключительной.

*1.Вводная часть – «стретчинг» (5 мин); фитбол - гимнастика (5 минут).*

Осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Подготовка организма ребёнка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей (основной) части занятия.

В содержание вводной части входят: выполнение различных комплексов ОРУ с использованием фитбол - мячей, упражнения на растягивание и сохранение правильной осанки при уменьшении площади опоры на мяч, использование базовых положений при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе). Включаются упражнения на статичные растяжки мышц тела и суставно – связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющие предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм. В процессе выполнения различных упражнений могут решаться и частные лечебно-профилактические задачи.

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

*II.Основная часть – степ - аэробика (15 минут).*

Занимает большую часть времени. В ней решаются задачи общей и специальной направленности. Разучиваются основные элементы степ-аэробики (базовые шаги), совершенствуется техника и стиль их выполнения, отрабатывается согласованность движений с музыкой. В работе могут быть использованы как комплексы упражнений степ - аэробики определенной направленности, серии танцевальных упражнений, так и целые композиции, то есть группы упражнений, объединенные единым смысловым значением и решающие определенные задачи.

Подвижная игра с использованием степ - платформ – также составляющая основной части занятия. Подбор их осуществляется в зависимости от сложности предыдущих действий.

Заканчивается основная часть серией дыхательных упражнений, способствующих более быстрому восстановлению организма и несущих оздоровительный характер.

*III.Заключительная часть – «стретчинг» - гимнастика (5 минут).*

В заключительной части решается задача восстановления организма после физических нагрузок – расслабление и растяжка тех групп мышц, на которые пришлась основная физическая нагрузка, и перехода к другим видам деятельности. Выполняются упражнения на релаксацию с использованием мелодичной музыки со звуками природы, шумом моря, пением птиц.

На занятиях «Nano-Workouts» решаются следующие задачи:

*1. Укрепление здоровья:*

- способствовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата;

- повышать работоспособность и двигательную активность;

- формировать правильную осанку;

- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем;

- развивать потребность в систематических занятиях спортом.

*2.Совершенствование психомоторных способностей:*

- развивать двигательные качества - мышечную силу, выносливость, быстроту, гибкость и координационные способности;

- развивать чувство ритма, музыкальный слух, память, внимание, умение согласовывать движения с музыкой;

- способствовать улучшению психического состояния, снятию стрессов;

- формировать навыки выразительности, пластичности и грациозности движений;

- развивать чувство уверенности в себе.

*3. Повышение эмоционального уровня, психорегуляция:*

- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;

- развивать чувство товарищества, взаимопомощи;

- воспитывать коллективные движения (синхронность).

# 2.2. Комплексно-тематическое планирование

**Раздел Программы «Фитбол-гимнастика»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяцы | Основные задачи | Рекомендуемые упражнения |
| Сентябрь  Октябрь Ноябрь | Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. | -«*Покачаемся»* самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень;  - *«Вертолет*» в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны — вверх — вперед — вниз. Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Такие движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола;  - и.п.: сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени;  - и.п. сидя на фитболе: приставной шаг в сторону; |
| Декабрь  Январь Февраль | Научить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации. | - *Ноги вперед*» поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе;  - поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;  -то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.  - «*Наклонись»* наклоняться вперед, ноги врозь;  - наклониться вперед к выставленной ноге вперед с различ­ными положениями рук; |
| Март  Апрель  Май | Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе. | - «*Наклоны*» *и.п:.* сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;  - наклоняться к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;  - сохранить правильную осанку и удержать равновесие в положении руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх, согнуть в локтях, выполнить круговые движения руками;  *-«Пошагаем*» *и.п:.* сидя на фитболе. В медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вер­нуться в *и.п.;*  *- «Пошагаем»и.п:.* лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать не­сколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии;  -«Выше ноги» *и.п:.* лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в старто­вом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать;  *-«Ноги выше*» *и.п:* лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизон­тали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями;  - *и.п:* то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях;  -«*Махи ногами*» *и.п:* лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;  - *и.п:* лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;  - выполнить два предыдущих упражнения из *и.п.* руки за голову.  - «*Покачаемся*» *и.п:* сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;  *-«Покачаемся»* *и.п:* сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо. |
| *Организационно-методические указания:* при выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитбол-мячах необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе. Можно использовать музыкально-рит­мические композиции с различными перестроениями. | | |

**Раздел Программы «Степ-аэробика»**

|  |
| --- |
| Шаги степ – аэробики |
| Базовый шаг (Basic Step) |
| Шаг ноги врозь, ноги вместе (V-step) |
| Приставной шаг (tap up, tap down) |
| Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (lift). |
| Касание платформы носком свободной ноги (step tap). |
| Шаги – ноги вместе, ноги врозь (Straddle up). |
| Шаг с поворотом (turn step) |
| Шаги в диагональном направлении, из угла в угол платформы |
| Шаги через платформу в продольном направлении (across) |
| Выпады (lunges) |
| Шаги углом (L-step**)** |
| Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу) |
| Прыжки |
| Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками |

# Последовательность разучивания комплекса степ - аэробики

Разучивание комплекса степ – аэробики условно можно разделить на три этапа:

I этап – подготовительный.

На этом этапе задача педагога состоит в том, чтобы создать общее представление о движениях, дать необходимые сведения о характере музыки, о способах выполнения упражнений. На этом этапе педагог демонстрирует комплекс полностью под музыку перед детьми, обращает внимание детей на связь нового движения с, изученными ранее, движениями.

## II этап – основной.

Этот этап предполагает осмысленное выполнение детьми упражнений и понимание взаимосвязи музыки (темпа, выразительности) и движений. Педагог непрерывно наблюдает за выполнением детьми движений и исправляет индивидуально с каждым ребёнком ошибки в выполнении. На этом этапе дети должны овладеть основными движениями под музыку с учётом темпа.

*III этап – заключительный.*

Работа направлена на совершенствование движений с учётом динамических оттенков музыки, отработку выразительности движений. Дети выполняют комплекс самостоятельно.

*Перед разучиванием комплекса степ аэробики* педагогу необходимо:

- определить задачу комплекса;

- подобрать упражнения, способствующие возрасту детей и их физической подготовке;

- определить количество упражнений в каждой части комплекса, их дозировку;

- распределить количество занятий для составления, разучивания и отработки упражнений комплекса;

- подобрать музыкальное сопровождение к комплексу степ - аэробики, соответствующее темпу выполнения упражнений.

*При разучивании комплекса степ – аэробики* необходимоучитывать следующие требования:

- показ педагогом движений должен быть зеркальным, чётким, без искажения ритма;

- наиболее сложные упражнения разучиваются поэтапно, а простые выполняются совместно с педагогом;

-при построении детей необходимо, чтобы все дети видели педагога;

- во избежание неправильного выполнения и запоминания упражнений детьми, педагог должен подсказывать и направлять действия ребёнка, если это необходимо.

**Раздел Программы «Игровой стретчинг»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц | Основные задачи | Упражнения игрового стретчинга |
| Сентябрь | Комплекс 1.  1. Растягивание позвоночника вверх.  2. Растягивание в стороны.  3.Боковое растягивание.  4. Растягивание к центру.  5. Наклон вперед.  6. Скручивание  7. Растягивание в наклоне назад.  8. Упражнения, направленные на формирование правильной осанки и укрепление мышц спины и живота.  9. Позы на развитие статического равновесия. | Комплекс 1.  1. «Деревце», «Веселый жеребенок».  2. «Звездочка», «Поза воина».  3. «Солнышко», «Солнечные лучики».  4. «Волна», «Лебедь».  5. «Слоник», «Собачка».  6. «Лисичка», «Русалочка».  7. «Верблюд», «Рыбка».  8. «Веточка», «Саранча».  9. «Большая ель», «Елка». |
| Октябрь | Комплекс 2.  1. Растягивание позвоночника вверх.  2. Растягивание в стороны.  3.Боковое растягивание.  4. Растягивание к центру.  5. Наклон вперед.  6. Скручивание  7. Растягивание в наклоне назад.  8. Упражнения, направленные на формирование правильной осанки и укрепление мышц спины и живота.  9. Позы на развитие статического равновесия. | Комплекс 2.  1. «Лошадка», «Кошечка».  2. «Вторая поза воина», «Третья поза воина».  3. «Месяц», «Солнышко садится за горизонт».  4. «Тигр», «Лягушка».  5. «Страус», «Вафелька».  6. «Карусель», «Сложный замок».  7.»Рыбка», «Змея».  8. «Саранча», «Павлин».  9. «Маленькая Елочка», «Жираф». |
| Ноябрь | Комплекс 3.  1. Растягивание позвоночника вверх.  2. Растягивание в стороны.  3.Боковое растягивание.  4. Растягивание к центру.  5. Наклон вперед.  6. Скручивание  7. Растягивание в наклоне назад.  8. Упражнения, направленные на формирование правильной осанки и укрепление мышц спины и живота.  9. Позы на развитие стат. равновесия. | Комплекс 3.  1. «Кошечка», «Волк».  2. «Домик», «Дуб».  3. «Солнышко садится за горизонт», «Стрела».  4. «Ковшик», «Ручей».  5. «Пирожок», «Цветок».  6. «Сложный замок», «Карусель».  7. «Змея», «Коробочка».  8. «Гора», Матрешка».  9. «Цапля», «Цапля машет крыльями». |
| Декабрь | Комплекс 4.  1. Растягивание позвоночника вверх.  2. Растягивание в стороны.  3.Боковое растягивание.  4. Растягивание к центру.  5. Наклон вперед.  6. Скручивание  7. Растягивание в наклоне назад.  8. Упражнения, направленные на формирование правильной осанки и укрепление мышц спины и живота.  9. Позы на развитие статического равновесия. | Комплекс 4  1. «Деревце», «Веселый жеребенок».  2. «Ракета», «Пушка».  3. «Месяц», «Солнышко садится за горизонт».  4. «Бабочка расправляет крылья», «бабочка полетела».  5. «Сорванный цветок», «Морская звезда».  6. «Сложный замок», «Поворот сидя».  7. «Коробочка», «Мостик».  8. «Крылья», «Сундучок».  9. «Цапля машет крыльями», «Окошко». |
| Январь | Комплекс 5.  1. Растягивание позвоночника вверх.  2. Растягивание в стороны.  3.Боковое растягивание.  4. Растягивание к центру.  5. Наклон вперед.  6. Скручивание  7. Растягивание в наклоне назад.  8. Упражнения, направленные на формирование правильной осанки и укрепление мышц спины и живота.  9. Позы на развитие стат. равновесия. | Комплекс 5.  1. «Веселый жеребенок», «Лошадка».  2. «Ласточка», «Самолет».  3. «Солнышко», «Солнечные лучики».  4. «Кустик», «Пенек».  5. «Морская звезда», «Черепашка».  6. 2Поворот сидя», «Посмотри назад».  7. «Фонарик», «Мостик».  8. «Гора», Матрешка».  9. «Окошко», «Журавль». |
| Февраль | Комплекс 6.  1. Растягивание позвоночника вверх.  2. Растягивание в стороны.  3.Боковое растягивание.  4. Растягивание к центру.  5. Наклон вперед.  6. Скручивание  7. Растягивание в наклоне назад.  8. Упражнения, направленные на формирование правильной осанки и укрепление мышц спины и живота.  9. Перевернутые позы.  10. Позы на развитие стат. равновесия. | Комплекс 6.  1. «Кошечка», «Волк».  2. «Самолет», «Самолет взлетает».  3. «Качели», «Месяц».  4. «Скамейка», «Кузнечик».  5. «Жучок», «Паучок».  6. «Русалочка», «Посмотри назад».  7. «Верблюд», «Фонарик».  8. «Сундучок», «Гора».  9. «Плуг», «Экскаватор».  10. «Жираф», «Цапля». |
| Март | Комплекс 7.  1. Растягивание позвоночника вверх.  2. Растягивание в стороны.  3.Боковое растягивание.  4. Растягивание к центру.  5. Наклон вперед.  6. Скручивание  7. Растягивание в наклоне назад.  8. Упражнения, направленные на формирование правильной осанки и укрепление мышц спины и живота.  9. Перевернутые позы.  10. Позы на развитие стат.равновесия. | Комплекс 7.  1. «кошечка», «Волк».  2. «Самолет взлетает», «Шпагат».  3. «Качели», «Стрела».  4. «Скамейка», «Кузнечик».  5. «Паучок», «Колобок».  6. «Лисичка», «Русалочка».  7. «Верблюд», «Рыбка».  8. «Веточка», «Матрешка».  9. «Экскаватор», «Каракатица».  10. «Окошко», «Журавль». |
| Апрель | Комплекс 8.  1. Растягивание позвоночника вверх.  2. Растягивание в стороны.  3.Боковое растягивание.  4. Растягивание к центру.  5. Наклон вперед.  6. Скручивание  7. Растягивание в наклоне назад.  8. Упражнения, направленные на формирование правильной осанки и укрепление мышц спины и живота.  9. Перевернутые позы.  10. Позы на развитие стат. равновесия. | Комплекс 8.  1. «Веселый жеребенок», «Деревце».  2. «Вторая поза воина», «Третья поза воина».  3. «Месяц», «Качели».  4. «Ковшик», «Ручей».  5. «Слоник», «Собачка».  6. «Сложный замок», «посмотри назад».  7. «Змея», «Коробочка»,  8. «Павлин», «Матрешка».  9. «Березка», «Каракатица».  10. «Жираф»,«Цапля машет крыльями». |
| Май | Комплекс 9.  1. Растягивание позвоночника вверх.  2. Растягивание в стороны.  3.Боковое растягивание.  4. Растягивание к центру.  5. Наклон вперед.  6. Скручивание  7. Растягивание в наклоне назад.  8. Упражнения, направленные на формирование правильной осанки и укрепление мышц спины и живота.  9. Перевернутые позы.  10. Позы на развитие стат. равновесия. | Комплекс 9.  1. «Деревце», «Волк».  2. «Пушка», «Ракета».  3. «Качели», «Стрела».  4. «Смешной клоун», «Неваляшка».  5. «Жучок», «Паучок».  6. «Сложный замок», «Поворот сидя».  7. «Коробочка», «Фонарик».  8. «Саранча», «Павлин».  9. «Плуг», «Экскаватор».  10. «Цапля», «Цапля машет крыльями». |
| В стретчинге, перед основной частью занятия, отдается предпочтение голеностопному и коленному суставам, т. к. они задействуются в дальнейшей тренировке в полной мере. Особое внимание уделяется растягиванию позвоночника. Все упражнения направлены на растягивание мышц, связок, сухожилий и выполняются в движении. Продолжительность стретчинга в подготовительной части занятия составляет 5 минут. | | |

**III.Организационный раздел**

**3.1.Материально-техническое обеспечение Программы**

Материально-техническое обеспечение реализации Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания отвечает:

-санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам;

-правилам пожарной безопасности;

-возрасту и индивидуальным особенностям развития детей;

-требованиям развивающей предметно-пространственной среды в соответствии с ФГОС ДО;

-оснащено учебно – методическим комплектом. Для реализации данной программы в дошкольном образовательном учреждении созданы максимальные условия: оборудован спортивный зал необходимым спортивным инвентарем и оборудованием.

**3.2. Объем образовательной нагрузки**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возрастная категория детей | Количество занятий в неделю, месяц, год | Продолжительность занятий | Количество минут в неделю, месяц, год | Форма обучения | Срок реализации программы |
| 3-5 лет | 2-8-72 | 30 минут | 60-480-2160 | очная | 1 учебный год |

**3.3.Организация развивающей предметно-пространственной среды**.

* Скамьи для пресса – 4 шт.;
* мини-батут – 2 шт.;
* степы – 14 шт;
* шведские стенки – 5 шт.;
* фитболы – 20 шт.;
* различные по размеру и качеству мячи – 40 шт.;
* массажные коврики – 20 шт.;
* скакалки – 20 шт.;
* обручи – 20 шт.;
* мягкое покрытие пола;
* индивидуальные коврики для детей – 20 шт.;

Развивающая среда в дошкольной образовательной организации с учётом ФГОС строится таким образом, чтобы дать возможность наиболее эффективно развивать индивидуальность каждого ребёнка с учётом его склонностей, интересов, уровня активности. РППС способствует максимальной реализации образовательного потенциала пространства группы, участка, а также материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста, охраны и укрепления их здоровья, учёта особенностей и коррекции недостатков их развития.

*Для ходьбы, бега, равновесия:* балансир-волчок, коврик массажный со «следочками», шнур короткий, длинный (плетёный).

*Для прыжков:* обруч-малый, большой; скакалка короткая; гимнастические маты со «следочками»; нетрадиционный спортивный инвентарь-барьеры; полоса препятствий.

*Для катания, бросания, ловли:* кегли (набор), кольцеброс (набор), мешочки с грузами, мячи разного диаметра, обручи, серсо.

*Для ползания и лазанья:* «шведская стенка»; гимнастические лестницы; ребристые доски; доски с зацепами; гимнастические скамейки, гимнастические маты разного размера.

*Для общеразвивающих упражнений:* гантели детские, кольца, ленты, мячи баскетбольные, резиновые, фитбольные, палки гимнастические.

**IV. Заключительный раздел**

**4.1. Контроль за реализацией Программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вид контроля** | **Содержание контроля** | **Форма предоставления** |
| Текущий контроль | организация занятий с детьми | справка |
| Итоговый контроль | уровень усвоения программы воспитанниками, посещающими занятия по дополнительной платной образовательной услуге в начале, середине, конце учебного года. | справка |
| Фронтальный контроль | соблюдение санитарно-гигиенических требований к режиму занятий | справка |
| Инспекционный контроль | проверка результатов деятельности с целью установления использования исполнения законодательства | справка |

Совет родителей МАДОУ

Педагогический совет

№3

Результативность работы по ДПУ;

№5

Результативность работы по ДПУ;

Инструктивно – методические совещания:

-Отчет о проделанной работе на

(по годовому плану ДОУ)

Формы представления результатов

1. 1.Отчет
2. 2.Результаты мониторинга
3. 3.«Журнал хода и ведения дополнительной платной образовательной услуги»

Педагогический совет

Заведующий МАДОУ

Административные совещания

Зам. зав. по ВМР

Родительская общественность

Зам.зав.по АХР

Спец. ОК

Бухгалтер

1.Обеспечение материально-технической базы.

2.Кадровое обеспечение

3.Создание условий для повышения квалификации.

4.Нормативно-правовое обеспечение.

Пед. работник, отвечающий за доп услугу

Создание условий для реализации образовательного процесса

Внедрение и апробация новых технологий

Обеспечение посещаемости детей, обеспечение необходимыми материалами для организации творчества детей

Формы контроля

Помощник воспитателя,

обслуживающий персонал,

рабочие МОП

Расстановка кадров в соответствии с уровнем проф.подготовленности

Создание материально-технической базы, финансирование

Создание условий для реализации программы

Наблюдение, анализ, анкетирование, беседы, диагностики,

Объекты контроля

1.Педагогический процесс

2. Результативность деятельности .

3. Деятельность педагогов.

4. Ведение отчетной документации: «Журнал хода и ведения дополнительной платной образовательной услуги»

5. Взаимодействия педагогов и родителей.

**Перечень литературных источников**

1. А. Бокатов, С. Сергеев «Детская йога» «Ника-центр», 2016 г.

2.А*.*И. Буренина «Ритмическая пластика для дошкольников» Учебно- методическое пособие по программе «Ритмическая мозаика» Санкт- Петербург 2014 г*.*

3. И.С. Барчуков Физическая культура: методики практического обучения: учебник / И.С. Барчуков. – М.: Кнорус, 2017. – 304 с.

4. Э. Н. Вайнер Лечебная физическая культура / Э.Н. Вайнер. – М.: Флинта, Наука, 2015. – 424 c.

5. Ю.А. Вакуленко Физкультминутки. Упражнения, игры, комплексы движений, импровизации, инсценировки / Ю. А. Вакуленко. – М.: Учитель, 2017. – 106 с.

6. О. Е. Громова Спортивные игры для детей. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 128 с.

7. М. Н. Дедулевич Играй – не зевай: подвижные игры с детьми: пособие для воспитателей дошк. образовав учреждений. – М. : Просвещение, 2017. – 64 с.

8. В. А. Епифанов Лечебная физическая культура и спортивная медицина / В.А. Епифанов. – Москва: Мир, 2015. – 304 c.

9. В. Б. [Иссурин](http://www.knigafund.ru/authors/46581" \t "_blank) Спортивный талант: прогноз и реализация: монография / Иссурин В. Б.; пер. с англ. И.В. Шаробайко. – М.: Спорт, 2017. – 238 с.

10. Н. Г. Коновалова Профилактика плоскостопия у детей дошкольного и детей: метод. рекоменд. / Н. Г. Коновалова. – М.: Учитель, 2015. – 63 с.

11. Б.Х. Ланда Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология: учебное пособие / Б.Х.Ланда. – М.: Спорт, 2017. – 128 с.

12. Н. Л. Литош Адаптивная физическая культура. Психолого–педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии / Н.Л. Литош. – М.: СпортАкадемПресс, 2015. – 140 c.

13. И.В. Манжелей Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие / И.В. Манжелей. – М. – Берлин: Директ–Медиа, 2015. – 144 с.

14. А. Г. Поливаев Качество подготовки физкультурных кадров для общеобразовательной школы в педагогическом вузе: проблемы и перспективы / А. Г. Поливаев, А. В. Черемисов // Омский научный вестник. – 2014. – № 3 (129). – с. 167–170.

15. М.Д. Рипа Кинезотерапия. Культура двигательной активности. Учебное пособие / М.Д. Рипа, И.В. Кулькова. – М.: Кнорус, 2017. – 376 с.

16. М. А. Рунова Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми / М.А. Рунова. – М.: Просвещение, 2017. – 144 c.

17. А. Л. Сиротюк Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения. – М.: ТЦ Сфера, 2018. – 288 с.

18. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг М.: ТЦ «Сфера», 2016.- 245 с.

19. Н.А. Татаренко Анатомия стретчинга. Большая иллюстрированная энциклопедия /Н.А. Татаренко; ред. Т. Коробкиной, Т. Кальницкой. – М.: Эксмо, 2017. – 224 с.

20. Е.В. Сулим Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. [Текст]: метод. пособие/ Е.В. Сулим,- М.: ТЦ Сфера, 2010.-112с- (Здоровый малыш)

21. Шебеко В.Н. Вариативные физкультурные занятия в детском саду: старший дошкольный возраст [Текст]: метод. пособие/ В.Н. Шебеко, М.: Изд-во Института Психотерапии,2003.-100с.

22. И.И. Фришман Выигрывает тот, кто играет! – Н. Новгород: Педагогические технологии, 2012. – 106 с.

Приложение 1

**Комплекс упражнений игрового «стретчинга»**

*Упражнение «Зёрнышко»:*

Музыка Э. Грига из сюиты «Пер Гюнт» - «Утро»

Педагог по физической культуре.

«Есть у нашей наседки 8 малышей.

8 веселых, желтеньких цыплят.

1,2,3,4,5 - вот они строкой стоят.

И. п. - упор сидя;

1-2-3-4- медленно руки через стороны вверх, подняться на носки - вдох;

5-6- наклон туловища вправо - выдох;

7-8- наклон туловища влево;

9-10- И.п., руки через стороны вниз».

*Упражнение «Ходьба»:*

Музыка М. Глинки «Полька»

Педагог по физической культуре.

«Пошла курочка хохлатая по двору гулять,

А за ней дружно вышли и цыплята.

И. п. - сидя, прямые ноги вперед,

опираясь позади себя на локти рук;

1- стопы на себя - вдох;

2 стопы от себя – выдох».

*Упражнение «Бабочка»:*

Музыка П. Чайковского «Неаполитанский танец»

Педагог по физической культуре.

«Все вместе они пошли и бабочки нашли.

А бабочка в раз взлетел и на цветок рядом сел.

И. п. - сидя, согнув ноги в коленях перед собой, прижав стопу к стопе, руки положить на колени ладонями вниз;

1- колени в стороны, опустить их к полу, нажимая руками. Ступни прижать друг к другу - вдох;

2 И.п. – выдох».

*Упражнение «Змейка»:*

Музыка для занятий йогой «Медитация»

Педагог по физической культуре:

«Здесь цыплята видят - уж. И бежать давай изо всех сил.

«Не гадюка я, ни кобра, хотя и змей, и очень хороший!»

И. п. - лежа на животе ноги вместе, опираясь руками перед грудью на уровне глаз, голова опущена;

1- медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, за ней грудь. Прогнуться насколько возможно. Задержаться в этом положении - вдох;

2 - И.п., медленно делаем выдох».

*Упражнение «Релаксация»:*

Музыка Шуберта «Квинтет»

Педагог по физической культуре:

Ох, как солнышко печет и цыплятам жарко.

Наседка кудахчет «Скорее, дети, в сад. Там травка, там водичка,

там приятный холодок».

И. п. - лежа на животе, руки вдоль туловища;

1-2- повороты головы вправо - влево;

*Упражнение «Птичка»:*

Музыка Шуберта «Серенада»

Педагог по физической культуре:

«Увидели цыплята птичку,

Что летела по букашкой.

И. п. - сидя ноги врозь, носки ног натянуты, руки в стороны параллельно полу;

руки через стороны вверх, наклон к правой ноге -

вдох, не сгибая колени;

2 И.п. - выдох;

3-4- то же к левой ноге»

*Упражнение «Бег»:*

Музыка М. Глинки «Славянская полька»

Педагог по физической культуре:

И гуляют во дворе крохи цыплята,

А за ними пристально следит курочка хохлатая.

И. п. - упор руками, лежа на спине

1- поднять вверх прямую правую ногу, носки натянуты - вдох;

2 И.п. - выдох;

3-4- то же с левой ноги

*Упражнение «Кот»:*

Музыка Л. Пьяццолла «Танго»

Педагог по физической культуре:

«Не отходите, мелкие детки! Но не разбегайтесь.

Потому во дворе у ворот спит на скамейке кот-мурлыка!

И. п. - упор стоя на коленях;

1- округляем спину, опуская голову вниз - вдох;

прогибаем спину, поднимая голову вверх – выдох».

*Упражнение «Рыбка»:*

Музыка Шопена - вальс «Cis-moll»

Педагог по физической культуре:

«У реки, на песочке смотрит цыпленок с пенечка.

Цыпленок в воду заглядывает, тяжело думает, думает:

«Если бы рыбку так поймать, лапок, чтобы не замочить?»

И. п. - лежа на животе, ноги врозь, руки согнуты в локтях, ладони на уровне глаз.

1- медленно, без рывков, разгибая руки, поднять голову и грудь одновременно сгибая ноги в коленях, пытаться коснуться ступнями ног головы. Задержаться в этом положении на некоторое время - выдох;

И.п. - вдох;

*Упражнение «Бег с горы»:*

Музыка П. Чайковского «Русский танец»

Педагог по физической культуре:

«Погуляли все цыплята.

Там, где они побывали

Все их встречали.

А теперь - идем назад, Возвращаемся в сад!»

*Упражнение «Неваляшка»:*

Музыка Людвиг Ван Бетховена «Лунная соната»

Развивает координацию движений. Дети лёжа на спине, вытянув руки и ноги, перекатываются то на правый, то на левый бок.

Комплекс упражнений партерной гимнастики.

*Упражнение «Фасолинки»:*

Музыка Никколо Паганини, «Капри № 24».

Развивает координацию движений в пространстве. Дети лёжа на спине, вытянув руки и ноги,перекатываются на один бок, на живот, на другой бок, передвигаясь по полу, как фасолинки.

*Упражнение «Лодка»:*

Музыка Франца Шуберта «Аве Мария».

Развивает вестибулярный аппарат. Дети сидят на полу, согнув ноги и разведя их в разные стороны, перекатываясь то на правое, то на левое бедро, имитируя движения долки.

Упражнение «Дождик»

Музыка Шуберта «Квинтет»

Развивает чувство ритма. Дети сидят на полу потихоньку начиная стучать кулачками и пяточками об пол, постепенно увеличивая темп, имитируя нарастающий шум дождя.

*Упражнение «Большие и маленькие дома»:*

Музыка П. Чайковского «Неаполитанский танец»

Дети лежат на спине, подняв руки за голову, тянут руки в одну сторону, руки в другую, имитируя большие дома, затем подтянув к себе согнутые в коленях ноги, имитируют маленькие дома.

*Упражнение «Деревце»:*

И.п.-пятки вместе, носки разведены, руки опущены вдоль тела.

1) Поднять прямые руки над головой – вдох.

2) Опустить руки, расслабиться – выдох.

Упражнение «Кошечка».

И.п.-стоя в упоре на ладони и колени.

1) Прогнуться в пояснице, голову поднять вверх и вперед – вдох.

2) Округлить спину, голову опустить вниз – выдох.

*Упражнение «Звездочка»:*

И.п.-ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

1) Вытянуть руки в стороны ладонями вниз – вдох.

2) Руки опустить вниз, расслабиться – выдох.

Упражнение «Дуб».

И.п.-ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

1) Вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсед, ноги крепко упираются в пол – вдох.

2) Руки опустить, расслабиться – выдох.

*Упражнение «Солнышко»:*

И.п.-ноги на ширине плеч, левая (правая) стопа развернута наружу, руки в стороны.

1) На выдохе – наклоняться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола, правая (левая) рука вытянута вверх.

2) И.п.

*Упражнение «Волна»:*

И.п.-лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1) На выдохе – согнуть правую (левую) ногу и прижать её к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу. Нижняя часть спины прижата к полу.

2) И.п.

*Упражнение «Лебедь»:*

И.п.-лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1) На выдохе – согнуть правую (левую) ногу, прижать её к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу.

2) Выпрямить правую (левую) ногу и потянуть к себе.

3) И.п.

*Упражнение «Слоник»:*

И.п. Ноги на ширине плеч, пальцы ног направлены вперед, ладони согнутых в локтях рук лежат на бедрах, позвоночник вытянут вверх.

1) На выдохе – потянуться вперед вверх, наклон вперед до полного касания руками пола, пятки не отрываются от пола, спина прямая, ладони лежат на полу на ширине плеч.

2) И.п.

*Упражнение «Рыбка»:*

И.п. Лежа на животе, руки вдоль туловища, ладонями вниз.

1) Вытянуть ноги и напрячь мышцы ягодиц - на вдохе.

2) На выдохе – оторвать от пола ноги и плечи, не сгибая колен. Голова и ноги должны находиться на одном уровне.

3) И.п.

*Упражнение «Змея»:*

И.п.-лежа на животе, ладони под грудью, пальцами вперед.

1) На выдохе – подняться на руках, руки в локтях чуть согнуты.

2) И.п.

*Упражнение «Веточка»6*

И.п.-узкая стойка, руки вытянуты вперед и сцеплены в «замок», ладонями наружу – вдох.

1) На выдохе – поднять руки над головой.

2) И.п.

*Упражнение «Гора»:*

И.п.-лежа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки лежат вдоль туловища.

1) Оторвать бедра и таз от пола, поднять таз выше живота – вдох.

2) Выдох – и.п.

*Упражнение «Ель большая»6*

И.п.-стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1) Развести носки врозь – вдох.

2) Вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз. Ладони направлены в пол – выдох.

3) И.п.

*Упражнение «Цапля»:*

И.п.-сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища.

1) Согнуть правую (левую) ногу, поставить правую (левую) стопу пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше.

2) Развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны.

3) И.п.

*Упражнение «Волк»:*

И.п.-сесть в позу прямого угла. Согнуть одну ногу в колене и разместить её так, чтобы подошва ступни касалась внутренней поверхности бедра другой ноги, колено лежит на полу.

1. Поднять руки вверх, потянуться.

2. Наклониться вперёд, достать руками пальцы выпрямленной ноги. Постараться прижать лоб к колену вытянутой ноги, задержаться.

3. И.п.

*Упражнение «Зайчик»:*

И.п.-встать на четвереньки, пальцы ног упираются в пол.

1. Передвигая руки к ногам, выпрямляя колени, постараться встать на пятки, руки от пола не отрывать.

2. Вернуться в и.п.

*Упражнение «Медведь»:*

И.п.-сесть в позу прямого угла, ноги согнуть в коленях, слегка разведя их. Пятки приблизить к ягодицам. Руки провести под внешнюю сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внешней стороны.

1. Поднять правой рукой правую ногу, стараясь выпрямить колено, задержаться.

2. Вернуться в и.п. 3–4. Проделать то же движение левой ногой.

*Упражнение .«Божья коровка»:*

И.п.:-сидя на пятках, выпрямиться, потянуться вверх, сесть на пятки, наклон вперед, носом коснуться колен, руки отвести назад, и.п.

*Упражнение «Лягушка»*

И.п.-лѐжа на животе руки под подбородком, ноги максимально согнуты в коленях и раскрыты, как у лягушки. Бѐдра внутренней поверхностью плотно прижаты к полу, как и пятки.

*Упражнение «Летучая мышь»:*

И. п.-сесть в позу «прямого угла», развести ноги в стороны как можно шире. Наклониться вперед, стараясь коснуться подбородком пола. Руки развести в стороны параллельно полу.

*Упражнение «Носорог»:*

И. п.-лечь на спину, руки заложить за голову, ноги выпрямить, пальцы ног вытянуть. Поднять голову и плечи, одновременно поднять одну ногу, сгибая еѐ в колене. Стараться коленом коснуться носа.

*Упражнение «Кольцо»:*

И.п:-лечь ничком, ноги вместе, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол на уровне плеч. Плавно без рывков, разгибая руки, поднять голову, грудь. Одновременно, сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями до головы.

*Упражнение «Замок»:*

Дети переносят согнутую в локте правую руку через плечо ладошкой внутрь, а леву заносят за спину ладошкой вверх. Складывают пальцы обеих рук в «замочек», левой рукой тянут вниз. Возвращаются в исходящее положение. Повторяют, поменяв руки.

*Упражнение «Коробочка с карандашами»:*

И.п:-сесть в позу прямого угла. Пальцы ног вытянуты. Руки в упоре сзади. Руки поднять вверх, ладонями вперед. Не сгибая ног, нагнуться, стараясь прямыми руками достать пальцы ног. Грудью коснуться ног. Медленно вернуться в и.п.

*Упражнение «Волшебные палочки»:*

И.п-дети лежат на спине, руки спокойно вытянуты вдоль тела, ладонями вниз. Медленно поднять обе ноги вверх и так же медленно возвратить их в и.п.

*Упражнение «Летучая мышь»:*

Исходное положение: сесть в позу «прямого угла», развести ноги в стороны как можно шире. Наклониться вперед, стараясь коснуться подбородком пола. Руки развести в стороны параллельно полу.

*Комплекс упражнений в форме сказки «Котёнок Мяу».*

Педагог рассказывает сказку, а дети, участвуя в ней, имитируют движения различных героев.

«В маленьком городке жил веселый котенок Мяу (дети встают на четвереньках, выгибают спину и поднимают голову, изображая котенка).

Утром котёнок Мяу проснулся, хорошенько потянулся (дети должны стать на колени, руки поднять вверх, ладони сложены вместе, затем медленно наклониться вниз, пока лоб и ребра ладоней не коснутся пола) и быстренько побежал играть на чердак (Упражнение «Бег». Дети лежат на животе, руки под подбородком, поочередно сгибают ноги в коленях, доставая пятками до ягодиц).

И когда котенок поднялся по лестнице, он увидел, что на двери чердака висит здоровенный замок (упражнение «Замок»). Дети переносят согнутую в локте правую руку через плечо ладонью внутрь, а левую заносят за спину ладонью наружу. Берут пальцы обеих рук в «замочек», левой рукой тянут вниз. Возвращаются в исходное положение. Повторяют упражнение в другую сторону.

Мяу сидел (дети сидят на пятках) и огорченно смотрел на дверь. И вдруг котенок вспомнил, что давно не было в саду, где созрели душистые яблоки и груши. Не теряя времени, Мяу побежал в сад (упражнение «Бег»).

В тени деревьев котенок любовался красочными бабочками (дети сидят, поджав ноги, по-турецки), которые кружили и перелетали с цветка на цветок (дети показывают бабочек: сидят на пятках, руки кладут на пояс и машут «крылышками»).

Вдруг Мяу услышал странный скрежет и испуганно притих в траве (дети сидят на пятках). Набравшись мужества, он оглянулся и увидел лягушат (упражнение «Лягушка»). Дети стоят с широко расставленными ногами и руками, согнутыми в локтях, имитируя лапы лягушки. Затем приседают, разводя колени в стороны. Котенок не смог удержаться и от смеха стал кататься по траве (дети сидят, обхватив ноги, согнутые в коленях, далее прижимают голову к коленям, осторожно перекатываются на спину и возвращаются в исходное положение).

Целый день Мяу и лягушонок прыгали наперегонки в саду (дети подпрыгивают на месте). Когда же солнышко начало садиться, котенок решил возвращаться домой. Он важно ступал по двору и мечтал, чтобы быстрее наступил новый день, и он снова встретилось с лягушонком (дети маршируют, стоя на одном месте, высоко поднимая колени, спина прямая).

Принимая во внимание основные упражнения стретчинга, которые приведены выше в сказке, важно придерживаться правила: динамические движения (упражнения «Лягушка», «Бег», прыжки) нужно чередовать с сидением на пятках, со скрещенными ногами. Упражнения выполняются неторопливо до наступления у детей лёгкой усталости.

Дозировка и интенсивность упражнений для детей подготовительной физкультурной группы снижается от указанной в содержании нормы, тестирование проводится без количественных измерений.

*Комплекс упражнений для занятий дома.*

Упражнение на растягивание мышц всего тела способствует растягиванию мышц грудной клетки, живота, позвоночника, плеч, рук, передней поверхности ног и ступней.

И.п.-лежа на спине, ноги выпрямлены, стопы вместе, прямые руки вверху за головой. Потянуться, взяв носки на себя и прижимая поясницу, голени, пятки к опоре. Держать несколько секунд, активно растягивая всю заднюю поверхность тела, затем расслабиться. Повторить упражнение, оттягивая вниз носки ног и пальцы рук вверх, растягивать переднюю поверхность туловища и ног. Принятое положение удерживать не менее 5 секунд, затем расслабиться. Повторить упражнение ещё 2–3 раза в двух положениях. Дыхание не задерживать.

*Стретчинг в наклоне вперед.*

И.п.-стоя, ноги на ширине плеч, ступни параллельны. Медленно наклониться вперед, начиная движение от бедер. Во время наклона колени должны быть слегка согнуты, чтобы не напрягать поясницу. Шею и руки расслабить. Упражнение выполнять до момента ощущения легкого растягивания в пояснице. Удерживать положение 10–15 секунд до полного расслабления.

Прогнуться назад в положении стоя. И.п., стоя, ноги на ширине плеч, ступни параллельны, ладони скрещены сзади на пояснице. Постараться свести локти как можно ближе. Медленно наклониться назад. Принятое положение удерживать 6-8 секунд, затем медленно выполнить обратное движение. Повторить 2–3 раза.

Подъем таза вверх и приближение ног к голове. Растягиваются мышцы задней поверхности ног, мышцы спины, плеч и рук.

И.п.-стоя на четвереньках, пальцы ног упираются в пол. Не меняя положения рук и ног, начинайте поднимать таз как можно выше. Задержитесь в этой позе на 6-8 секунд. Затем вернитесь в исходное положение и повторите Упражнение –3 раза. Если ваше тело достаточно гибкое, то можно перейти к следующему этапу выполнения упражнения – придвинуть ноги к голове. Пятки при этом должны быть на полу, что создает растягивание икроножных мышц.

*Упражнение для развития гибкости мышц ног.*

И.п.-стоя прямо перед стулом (сиденьем к себе), руки свободно опущены. Широко развести ноги в стороны с таким расчетом, чтобы удержать эту позу в течение 8 секунд. Затем опереться ладонями на сиденье стула и, сделав глубокий выдох, развести ноги как можно шире до ощущения легкой боли в промежности. Удерживать позу 6–8 секунд. Затем вернитесь в и. п. Рекомендуется выполнить не менее 6 раз.

*Наклон вперед, сидя на пятках.*

Упражнение способствует растягиванию и расслаблению мышц спины. И.п.-сидя на пятках. Наклониться вперед, упираясь на кисти рук, лбом коснуться колен. Задержаться в этом положении на 10–15 секунд, затем вернуться в исходное положение.

*Подтягивание согнутых ног к груди.*

И.п.,-ежа на спине, согнуть ноги в коленях и подтянуть их к голове, обхватив руками колени. Оставаться в таком положении. Почувствуйте, как растягиваются ваши мышцы.

*Скручивание позвоночника.*

И.п.-сидя согните левую ногу и перекиньте ступню через правое колено. Затем согните правую руку в локте и упритесь ею во внешнюю поверхность левого бедра около колена.

Упритесь ладонью другой руки в пол за собой, сделайте медленный выдох и поверните голову, чтобы посмотреть через левое плечо; одновременно поверните влево верхнюю часть туловища. Поворачивая туловище, постарайтесь повернуть в ту же сторону таз. Держите растяжку 10–15 секунд. Дыхание должно быть расслабленным и ритмичным. Повторите упражнение для другой стороны.

*Подъем ног за голову в положении лежа на спине.*

Упражнение оказывает большое влияние на позвоночник, делает его гибким и подвижным, массирует внутренние органы, оказывает благоприятное действие на весь организм.

И.п., лежа на спине с вытянутыми вдоль туловища руками, ладонями к опоре. Медленно поднимать выпрямленные ноги и нижнюю часть туловища до тех пор, пока не коснетесь пальцами ног пола за головой. Ноги держать прямыми, руки остаются вытянутыми и лежат на полу. Подбородком упритесь в грудь. Удерживать 5–30 секунд. Во время нахождения в самой позе дыхание не задерживать. Затем, сгибая ноги в коленях, вернуться в исходное положение медленно и постепенно, позвонок за позвонком, опуская спину на пол. Все движения выполнять плавно. Недопустимо делать упражнение рывками.

*Упражнение «Лук»* развивает гибкость позвоночника, укрепляет мышцы живота и ног, улучшает пищеварение и перистальтику кишечника.

И. п.-лежа лицом вниз, носки и пятки ног вместе, руки вытянуты вдоль туловища и лежат тыльными сторонами ладоней на коврике, подбородок на коврике. Раздвинуть ноги в стороны, затем согните их в коленях и возьмитесь руками за лодыжки ног или обхватите ладонями ступни в подъеме.

Сделайте спокойный вдох через нос и задержите дыхание после вдоха. Поднимите голову и верхнюю часть туловища как можно выше и оторвите бедра от пола. Оставайтесь в этом положении, пока у вас длится задержка дыхания после вдоха. Внимание на брюшную полость. В этой позе можно покачаться вперед-назад. Одновременно с выдохом через нос вернитесь в исходное положение. Упражнение выполняется 1–3 раза ежедневно.

*Упражнения на растягивание в положении сидя:*

1. Сцепите пальцы рук в замок, затем выпрямите руки прямо перед собой ладонями наружу. Почувствуйте растягивание в мышцах рук и верхней части спины (в области лопаток). Удерживайте позу 20 секунд. Повторите дважды.

2. В положении сидя или стоя положите пальцы рук на поясницу. Плавно подталкивайте поясницу вперед, чтобы создать растягивание в этой части тела. Держите 10 секунд. Повторите движение дважды. Используйте эту растяжку после длительного сидения на месте. Не задерживайте дыхания.

*Упражнение в скручивании позвоночника* можно выполнять в любое время дня для отдыха и восстановления нормального кровоснабжения, особенно если длительное время приходится сидеть за столом.

В положении сидя на стуле спину держать прямо, стопы параллельны, ноги согнуты под прямым углом. На выдохе выполнить скручивающее движение, не отрывая стопы от пола, а ягодицы от сиденья. При этом повернуться назад и взяться обеими руками за спинку стула или за спинку и сиденье стула. Стараться развернуться как можно сильнее и зафиксировать позу. Дышать медленно и глубоко, выдерживая позу от 5 до 30 секунд.

Затем выполнить поворот в другую сторону. Повторить упражнение два раза в каждую сторону.

Встать на четвереньки, руки выпрямить. Затем вытянуть правую руку вперед и левую ногу назад до горизонтального положения и хорошо потянуться. Повторить левой рукой и правой ногой. Повторить упражнение -7 раз.

Встать прямо, ноги на ширине плеч, левая рука на поясе. Правой рукой обхватить голову и наклонить её вправо. Фиксировать это положение 10-20 секунд. Отдохнуть 10 cекунд. Повторить 8 раз для каждой руки.

Встать спиной к стене, опираясь ладонями о стену. Медленно присесть, скользя пальцами по стене. Следить за тем, чтобы спина оставалась прямой. Фиксировать эту позу 10-20 секунд. Повторить 4-6 раз.

Сделать выпад вперед, на правую ногу, левую отвести в сторону, правой. Левая рука-за головой, правая-в сторону. Медленно наклониться вправо. Зафиксировать наклон 20-30 секунд. Отдохнуть 20-30 секунд. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.

Сесть, развести ноги, ладони на затылке. Наклонить верх туловища вперед, медленно потянуться к правому колену. Медленно вернуться в исходное положение, затем потянуться к левому колену. Повторить 6-8 раз.

Сесть, скрестить ноги. Нажать руками на подбородок и одновременно напрячь мышцы шеи, сопротивляясь давлению рук. Фиксировать это положение 20-30 секунд. Отдохнуть 20-30 секунд. Повторить упражнение -8 раз.

Встать прямо, ноги немного расставить и слегка согнуть в коленях. Сначала поднять вверх одну руку и потянуться зa воображаемым предметом. Затем руку свободно «свалить» вниз. То же проделать другой рукой. Голова немного запрокинута. Повторить упражнение 6 раз.

Лечь на спину, руки раскинуть, ноги максимально выпрямлены. Медленно поднять правую ногу до прямого угла, вытянуть ее, а затем опустить влево, касаясь пола. Голову при этом повернуть направо. Выполняя движения в обратном порядке, вернуться в исходное положение. Повторить левой ногой. Повторить упражнение 5 раз каждой ногой.

Встать на четвереньки. Сесть на пятки, «свалить» голову между рук, округлить спину. Затем выпрямите туловище, оторвав руки от пола, и потянуться головой вверх. Тянуться, как кошечка. Повторить упражнение -7 раз.

Лечь на спину, руки и ноги прямые. Поднять ноги к голове, обхватить руками стопы и удерживать их 20-30 секунд. Вернуться в исходное положение, отдохнуть 6-8 секунд. Повторить Упражнение -8 раз.

Лечь на живот. Согнуть ноги, взяться руками за лодыжки и поднять ноги, прогнувшись в пояснице. Сидите в таком положении 20-30 секунд. Отдохнуть 6-8 секунд. Повторить Упражнение -8 раз.

Приложение 2

**Анкета для педагогов.**

*«Каким должно быть занятие по физической культуре в ДОО?»*

Инструкция: Пожалуйста, выберите из предлагаемого перечня ответов те, которые соответствуют Вашему мнению, и обведите их кружком.  
Если Вас не удовлетворяют предлагаемые варианты ответов или они не приведены в списке, напишите свое мнение в специально отведенном месте.

1. Удовлетворены ли Вы и в какой мере отношением Ваших детей к занятиям физкультуры и занятиям физкультурой и спортом в целом?

1)Вполне удовлетворен.  
2) Удовлетворен, но не очень.  
3) Совсем не удовлетворен.  
4) Затрудняюсь ответить.

5) Что-то другое

2. Что Вас не удовлетворяет в отношении воспитанников ДОО к занятиям физкультурой и спортом в целом?

1) Слабая посещаемость занятий.  
2) Пассивность на занятиях.  
3) Низкие результаты.  
4) Низкая физкультурно-спортивная активность вне занятий физкультуры.  
5) Что-то другое

3. Каковы основные причины той ситуации, которую Вы отметили при ответе на предыдущий вопрос?

1) Плохие условия в ДОО для проведения занятий физкультуры.  
2) Отсутствие у дошкольников интереса к этим занятиям.  
3) Отрицательное влияние на дошкольников условий воспитания.  
4) Негативное отношение детей к занятиям физкультуры.  
5) Что-то другое

6) Затрудняюсь ответить.

4. Как Вы считаете, происходят ли какие-либо изменения (и если да, то какие) в отношении к занятиям физкультуры у детей, если на занятиях используются игры?

1) Улучшается.  
2) Не изменяется.  
3) Ухудшается.  
4) Затрудняюсь ответить.