

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 47 «Золотой петушок»

МБДОУ детский сад № 47 «Золотой петушок»

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ детского сада № 47
«Золотой петушок»

Г.А. Самусева
«30» июля 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КРУЖКА

«Детский фитнес»

для детей 3-7 лет

на 2023-2024 учебный год

Руководитель: Дашян Жанна Эдиковна

г. Пятигорск

СОДЕРЖАНИЕ

I. Целевой раздел	
<i>Пояснительная записка</i>	2
Цели и задачи реализации программы	2
Принципы формирования Программы	2
Значимые характеристики для разработки и реализации Программы	3
Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста	4
Планируемые результаты освоения Программы	4
II. Содержательный раздел	
<i>Содержание образовательной деятельности</i>	5
Структура занятий	5
Младший дошкольный возраст	5
Старший дошкольный возраст	16
Мониторинг	29
Формы, методы и средства реализации Программы	29
Способы и направления поддержки детской инициативы	29
Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	30
III. Организационный раздел	
Материально-техническое обеспечение Программы	30
Методические материалы и средства обучения и воспитания	31
Режим работы кружка	31
Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	31
Приложение №1 Игры, используемые на занятиях с детьми	33
Приложение №2 Списки детей.	38

І. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с Законом Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании», Стандартом дошкольного образования, Уставом образовательного учреждения.

Основной целью программы является достижение общего оздоровительного эффекта, обеспечение эмоционального благополучия для детей. Цель конкретизируется в следующих **задачах**:

- Формировать правильную осанку дошкольника
- Добиваться выразительности движений, умения передавать в пластике образ.
- Развивать и сохранять гибкость,
- эластичность позвоночника,
- подвижность суставов ребёнка
- воображение, координацию движений;
- создать условия для физического развития;
- воспитание необходимости в занятиях физкультурой и спортом,
- побуждать дошкольников к творческому самовыражению в двигательной деятельности.
- воспитывать потребности в здоровом образе жизни.

При работе с детьми предполагается соблюдать следующие **принципы**:

1. Принцип последовательности и систематичности. Последовательность при обучении детей движениям, подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм на протяжении всего занятия. При подборе тех или иных упражнений следует не только учитывать достигнутый детьми уровень двигательных умений, но и предусматривать повышение требований к качественным показателям движений. Это необходимо для того, чтобы постоянно совершенствовать движения, не задерживать хода развития двигательных функций. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.

2. Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей.

При организации двигательной активности детей следует учитывать их возрастные особенности. Развитие двигательной активности детей обязательно требует индивидуального подхода. Педагог должен ориентироваться на состояние здоровья каждого ребёнка. В процессе выполнения упражнений необходимо наблюдать за самочувствием детей, варьировать содержание занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребёнка. Очень важно соблюдать баланс: так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными.

3. Принцип оздоровительной направленности, обеспечивающий оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

В основе программы «Здоровишка» лежит *гимнастика с элементами хатха-йоги*. В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в гимнастике хатха-йога основное внимание уделяется статическому удержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку. Большинство упражнений в хатха-йоге естественны и физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, предметы. Использование знакомых образов помогает детям ярко представить ту или иную позу, будят фантазию и воображение. Использование модифицированных для дошкольников асан является хорошей профилактикой сколиоза, простудных заболеваний. При их выполнении у детей улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних органов, укрепляются слабые мышцы, развивается гибкость, улучшается осанка.

Включая йогу в физическое воспитание дошкольников, обязательно выполнение золотого правила - "НЕ НАВРЕДИ". Знакомство детей с новыми упражнениями происходит постепенно, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребёнка. Освоение каждого вида движения происходит в несколько этапов, начиная с упрощённой формы, с постепенным усложнением техники выполнения. Мотивация детей на правильное выполнение опирается на личный пример педагога.

Заканчивается занятие *упражнением на общее расслабление организма*. Это позволяет решать задачи быстрого восстановления функций организма после физической нагрузки, повышения работоспособности детей.

Непосредственная образовательная деятельность построена с учетом принципов последовательности и системности в достижение общего оздоровительного эффекта

Группы формируются из детей, посещающих старшие группы МБДОУ «Д/с «Журавлик» по желанию родителей. Организованная образовательная деятельность проводится 2 раза в неделю (8 раз в месяц). Длительность организованной образовательной деятельности в соответствии с СанПиН: средний дошкольный возраст – 20 – 25 мин., старший дошкольный возраст – 30 - 35 минут.

Значимые характеристики для разработки и реализации Программы

Заболеваемость детей растет с каждым годом, несмотря на все достижения медицины. Уже среди воспитанников детских садов многие страдают хроническими заболеваниями, имеют патологии в осанке, нарушения опорно-двигательного аппарата.

Вырастить ребёнка сильным, крепким, здоровым – это одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением. Очень важно приучить ребёнка целенаправленно заниматься физическими упражнениями, поскольку современные дети постоянно испытывают дефицит движений. Программа кружка по физическому развитию воспитанников МБДОУ д/сада «Журавлик» «Здоровишка» направлена на формирование у дошкольников положительной мотивации к занятиям физической культурой.

Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста Младший дошкольный возраст (3—5 лет).

Развиваются **ловкость**, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды.

Основные достижения возраста связаны с развитием образного мышления и воображения, эгоцентричностью познавательной позиции; развитием памяти, внимания, речи, познавательной мотивации, совершенствования восприятия; формированием потребности в уважении со стороны взрослого, появлением обидчивости, конкурентности, соревновательности со сверстниками, дальнейшим развитием образа Я ребенка, его детализацией.

Старший дошкольный возраст (5—7 лет).

В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Развивается воображение. Воображение будет активно развиваться лишь при условии проведения специальной работы по его активизации.

Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Наблюдается переход от произвольного к непроизвольному вниманию.

К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе.

Планируемые результаты освоения Программы

<i>Младший дошкольный возраст (3—5 лет).</i>	<i>Старший дошкольный возраст (5—7 лет).</i>
<p>У детей</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформирован интерес к процессу движения под музыку; - появляется выразительность движений и умение передавать в ритмике игровой образ; - формируется умение осмысленно использовать выразительность движений в соответствии с музыкально-игровым образом - появляется умение точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности; - формируется способность к запоминанию и самостоятельному исполнению композиции; - развито желание использовать разнообразные виды движений под музыку 	<p>У детей</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивается подвижность, гибкость, эластичность связок, мышц, суставов; - формируется точность и правильность в выполнении упражнений; - появляется самостоятельность и настойчивость, творческий подход в выполнении упражнений - освоен большой объем разнообразных асан и дыхательных упражнений; - появляется способность к импровизации, творчеству с использованием оригинальных и разнообразных движений.

II.Содержательный раздел

Содержание образовательной деятельности

Структура занятия:

Разминка: хождение по камушкам, бег, ходьба на носках, пятках, внутренних и внешних сторонах стопы. Цель: Подготовить организм к занятию, разогреть суставы, настроить детей на хорошее, доброе.

Разучивание поз, элементов комплекса (на первом этапе), дыхательные упражнения. Цель: формировать навыки владения своим телом, достижение общего оздоровительного эффекта

Подвижная игра; игра на профилактику плоскостопия и нарушения осанки; релаксация. Цель: создание условия для положительного эмоционального настроения

Заключение: упражнение на расслабление всего организма. Цель: достижение общего оздоровительного эффекта.

Младший дошкольный возраст (3-5 лет)

Сентябрь

Цель: Продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей; формировать правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов; учить детей чувствовать своё тело во время движений; развивать умение быть организованными, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Оборудование: Рефлекторная дорожка: массажный коврик; ребристая дорожка; камешки.

Разминка. Корректирующая ходьба на носках (руки в замок за спиной), на пятках (руки на поясе), с высоким подниманием колен.

Период	Позы	Игры	Другое
1. Неделя 1 час	1) «Дерево» 2) «Алмаз» 3) «Верблюд» 4) «Кошка» 5) «Кобра» 6) «Полуберезка» 7) «Рыба»	«Кошечка» с элементами йоги	Звуковая гимнастика «Гудок парохода». Релаксация
2. Неделя 1 час	1) «Пальма» 2) «Треугольник» 3) «Мостик» 4) «Верблюд» 5) «Кошечка» 6) «Кобра» 7) «Бабочка»	«Художник» (профилактика плоскостопия).	«Полет самолета» (с элементами звуковой гимнастики), Релаксация
3. Неделя 1 час	1) «Пальма» 2) «Ребенок» 3) «Гора»	«Ловишки».	Дыхательная гимнастика «Ежик»

	4) «Лягушка» 5) «Кошка» 6) «Полуберезка» 7) «Рыба»		Релаксация
4. неделя 1 час	1) «Солнечная поза» 2) «Алмаз» 2) «Гора» 3) «Уголок» 4) «Лягушка» 5) «Кошка» 6) «Полуберезка» 7) «Бабочка»	«Уголки»	Дыхательная гимнастика: Сделать 8-10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздри по очереди. Релаксация

Итого: 4 часа

Октябрь

Цель: Учить выполнять конкретные движения; укреплять мышцы; продолжать учить детей дышать через нос.

Оборудование: Рефлекторная дорожка: массажный коврик; ребристая доска; палка.

Разминка: Самомассаж; корригирующая ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием колен, на четвереньках с опорой на носок, руки сзади за спиной.

Период	Позы	Игры	Другое
1 Неделя 1 час	1) «Тадасана» 2) «Божественная» 3) «Черепаша» 4) «Верблюд» 5) «Полуберезка» 6) «Рыба» 7) «Полулотос»	«Паровозик» (с элементами звуковой гимнастики)	Релаксация
2 Неделя 1 час	1) «Дерево» 2) «Замок» 3) «Лягушка» 4) «Кобра» 5) «Газовая» 6) «Березка» 7) «Рыба» 8) «Полулотос»	«Сделай фигуру»	Дыхательная гимнастика: Погладить нос (боковые его части) от кончика до переносицы. Вдох левой ноздрей, правая закрыта, выдох правой (закрывается левая), на выдохе постучать по ноздрям (5 раз). Релаксация

3 Неделя 1 час	1) «Пальма» 2) «Алмаз» 3) «Винт» 4) «Березка» 5) «Плуг» 6) «Рыба» 7) «Бабочка» 8) «Полулотос»	«Бездомный заяц»	Дыхательная гимнастика «Гуси». Релаксация.
4 неделя 1 час	1) «Дерево» 2) «Герой» 3) «Винт» 4) «Книжка» 5) «Черепашка» 6) «Кобра» 7) «Плуг» 8) «Рыба»	«Затейники»	Дыхательная гимнастика «Покорители космоса». Релаксация.

Итого: 4 часа

Ноябрь

Цель: Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием; сосредоточить на выполнении конкретного движения; воспитывать привычку сохранять правильную осанку.

Оборудование: Рефлекторная дорожка: массажный коврик, ребристая доска.

Разминка: Корректирующая ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в полуприседе, подскоки.

период	позы	игры	другое
1 Неделя 1 час	1) «Солнечная поза» 2) «Черепашка» 3) «Герой» 4) «Кобра» 5) «Полукузнечик » 6) «Книжка» 7) «Крокодил» 8) «Бабочка»	«Разбойник» (коррекция плоскостопия)	«Упрямый ослик» (с элементами звуковой гимнастики). Релаксация
2 Неделя 1 час	1) «Дерево» 2) «Звезда» 3) «Золотая рыбка» 4) «Кузнечик» 5) «Береза»	«Чье звено соберется быстрее»	Дыхательная гимнастика: сделать вдох носом, на выдохе тянуть звуки «м-м-м», одновременно постукивать пальцем по

	6)«Рыба» 7)«Лотос»		крыльям носа.
3 Неделя 1 час	1)«Пальма» 2)«Звезда» 3)«Лодочка» 4)«Дельфин» 5)«Кузнечик» 6)«Плуг» 7) «Рыба» 8)«Лотос»	«Ловишка с ленточкой»	Дыхательная гимнастика: энергично произносить «п-б». Укрепление мышц губ. Релаксация.
4 Неделя 1 час	1) «Солнечная поза» 2)«Черепашка» 2)«Собачка» 3)«Книжка» 4)«Верблюд» 5)«Береза» 6)«Кузнечик» 7)«Лотос»		

Итого: 4 часа

Декабрь

Цель: Развивать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов;

Учить сохранять правильную осанку, выполнять движения осознано, ловко, красиво.

Оборудование: Рефлекторная дорожка: массажный коврик, камушки, балансировочная подушка.

Разминка: Стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, корректирующая ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, на ладонях и ступнях (ноги выпрямлены), прыжки на двух ногах.

период	позы	игры	другое
1 Неделя 1 час	1)«Дерево» 2)«Кошка» 3)«Собака» 4)«Лодочка» 5)«Зигзаг» 6)«Книжка» 7)«Лотос»	«Регулировщик» (с элементами звуковой гимнастики)	Релаксация
2 Неделя 1 час	1) «Пальма» 2)«Алмаз» 3)«Аист» 4)«Черепашка» 5)«Кузнечик»	«Футбол сидя»	Дыхательная гимнастика: «Кузнечный мех»; Релаксация

	6)«Уголок» 7)«Плуг» 8)«Рыба» 9)«Лотос»		
3 Неделя 1 час	1)«Пальма» 2)«Звезда» 3)«Треугольник» 4)«Уголок» 5)«Лук» 6)«Береза» 7)«Лодка» 8)«Лотос»	«Перебежки»	Дыхательная гимнастика: Закрыв правую ноздрю и протяжно тянуть «г-м-м» на выдохе, то же самое, закрыв левую ноздрю. Релаксация
4 Неделя 1 час	1) «Солнечная поза» 2)«Черепашка» 3)«Треугольник» с поворотом 4)«Лягушка» 5)«Кошка» 6)«Береза» 7)«Плуг» 8) « Мостик»	«Совушка»	Дыхательная гимнастика: «На море». Релаксация

Итого: 4 часа

Январь

Цель: Развивать потребность в ежедневной двигательной деятельности; вырабатывать равновесие, координацию движений; закреплять навыки точечного массажа.

Оборудование: Рефлекторная дорожка: массажный коврик, ребристые дорожки.

Разминка: Стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, корректирующая ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекатом с пятки на носок, «паучок», «крабики».

период	позы	игры	другое
1 Неделя 1 час	1) «Гадасана» 2)«Герой» 3)«Книжка» 4)«Лягушка» 5)«Верблюды» 6)«Винт» 7)«Плуг» 8)«Рыба» 9)«Лотос»	«Покорители космоса»	Дыхательная гимнастика: «строим дом» Релаксация
2	1)«Дерево»	«Догони свою	Релаксация

Неделя 1 час	2)«Черепашка» 3)«Лодочка» 4)«Головоколенная» 5)«Алмаз» 6)«Треугольник с поворотом» 7)«Рыба» 8)«Бабочка»	пару», «Художник» (рисование карандашом, зажатым пальцами ног)	
3 Неделя 1 час	1) «Пальма» 2)«Алмаз» 3)«Кошка» 4)«Собака» 5)«Лук» 6)«Ласточка» 7)«Береза» 8)«Лотос» 9)«Воин»	«Волейбол с воздушными шарами»	Дыхательная гимнастика
4 Неделя 1 час	1) «Солнечная поза» 2)«Герой» 3)«Лягушка» 4)«Собака» 5)«Кузнечик» 6)«Ласточка» 7)«Березка» 8)«Плуг» 9)«Рыба»	«Догонялки»	Релаксация

Итого: 4 часа

Февраль

Цель: Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; закреплять умение правильно дышать.

Оборудование: Рефлекторная дорожка: массажный коврик, камешки.

Разминка: стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, корректирующая ходьба на носках, на пятках, на прямых ногах, поднимая бедро как можно выше, высоко поднимая колени, бег, высоко поднимая колени.

период	позы	игры	другое
1 Неделя 1 час	1) «Тадасана» 2) «Черепашка» 3) «Треугольник» 4) «Стульчик» 5) «Герой» 6) «Книжка»	«Самолеты»	Дыхательная гимнастика Релаксация

	7) «Ребенок» 8) «Плуг» 9) «Рыба» 10) «Лотос»		
2 Неделя 1 час	1) «Пальма» 2) «Аист» 3) «Лягушка» 4) «Верблюды» 5) «Полумостик» 6) «Скручивание» 7) «Березка» 8) «Рыба» 9) «Лотос»	«Сделай фигуру! (коррекция плоскостопия)	Дыхательная гимнастика «Прогулка в лес» Релаксация
3 Неделя 1 час	1) «Дерево» 2) «Алмаз» 3) «Уголок» 4) «Лягушка» 5) «Верблюды» 6) «Книжка» 7) «Кузнечик» 8) «Лодка» 9) «Березка» 10) «Рыба»	«Горелки»	Дыхательная гимнастика «Кузнечный мех» Релаксация
4 Неделя 1 час	1) «Дерево» 2) «Герой» 3) «Кошка» 4) «Книжка» 5) «Лодка» 6) «Зигзаг» 7) «Бабочка» 8) «Лотос в рыбе»	«Догони свою пару»	Релаксация

Итого: 4 часа

Март

Цель: Проводить работу по развитию физических качеств; способствовать выработке выносливости и силы во время выполнения упражнений, особое внимание обратить на правильное дыхание.

Оборудование: Рефлекторная дорожка: массажный коврик, ребристая доска.

Разминка: Стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, корректирующая ходьба на носках, на пятках, на прямых ногах, опираясь на ладони, прыжки.

период	позы	игры	другое
1 Неделя	1) «Пальма» 2) «Черепашка»	«Футбол сидя»	Дыхательная гимнастика.

1 час	3)«Звезда» 4)«Кузнечик» 5)«Плуг» 6)«Рыба» 7)«Полумостик» 8)«Лотос»		Релаксация.
2 Неделя 1 час	1) «Гадасана» 2)«Алмаз» 3)«Замок» 4) «Кошка» 5)«Собака» 6)«Лошадка» 7)«Березка» 8)«Рыба» 9)«Лотос»	«Повар и кот»	Звуковая гимнастика для укрепления мышц губ и языка. Релаксация.
3 Неделя 1 час	1) «Дерево» 2)«Алмаз» 3)«Верблюду» 4)«Лук» 5)«Ребенок» 6)«Книжка» 7)«Плуг» 8)«Бабочка» 9)«Березка в лотосе»	«Футбол теннисным мячом» (лежа на полу)	Дыхательная гимнастика. Релаксация.
4 Неделя 1 час	1)«Дерево» 2)«Черепашка» 3)«Собака» 4)«Винт» 5)«Крокодил» 6)«Лодка» 7)«Плуг» 8)«Рыба» 9)«Лотос»	«Волейбол», «Художник» (профилактика плоскостопия)	Релаксация

Итого: 4 часа

Апрель

Цель: Учить детей ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения;

Продолжать учить правильно дышать.

Оборудование: Рефлекторная дорожка: массажный коврик, ребристая доска.

Разминка: Стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, корректирующая ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекатом с пятки на носок, на рейке шведской стенки.

период	позы	игры	другое
--------	------	------	--------

1 Неделя 1 час	1) «Солнечная поза» 2) «Ласточка» 3) «Черепашка» 4) «Аист» 5) «Книжка» 6) «Кобра» 7) «Лук» 8) «Березка» 9) «Рыба» 10) «Мостик»	Эстафеты	Звуковая гимнастика. Релаксация.
2. Неделя 1 час	1) «Тадасана» 2) «Ласточка» 3) «Кошка» 4) «Собака» 5) «Треугольник» 6) «Уголок» 7) «Кузнечик» 8) «Плуг» 9) «Крокодил» 10) «Лотос»	«Воздушный футбол»	Дыхательная гимнастика. Релаксация.
3. Неделя 1 час	1) «Дерево» 2) «Алмаз» 2) «Черепашка» 3) «Винт» 4) «Верблюд» 5) «Ребенок» 6) «Качалка» 7) «Березка» 8) «Лотос»	«Круть-верть» (диск здоровья)	Релаксация.
4. Неделя 1 час	1) «Солнечная поза» «Ворона» 2) «Книжка» 3) «Лодка» 4) «Кузнечик» 5) «Коробочка» 6) «Плуг» 7) «Березка» 8) «Рыба» 9) «Лотос»	«Силачи»	Релаксация.

Итого: 4 часа

Май

Цель: способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием, с задержкой позы и восстановлением дыхания.

Оборудование: рефлекторная дорожка (разные виды массажных ковриков, ребристые дорожки).

Разминка: «Здравствуй, солнце!»; стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, ходьба на носках, на пятках, на четвереньках, «Крокодил», «Паучок», подскоки.

Период	Позы	Игры	Другое
1. Неделя 1 час	1)«Дерево» 2)«Кошка» 3)«Лягушка» 4)«Кузнечик» 5)«Скручивание» 6)«Мостик» 7)«Лук» 8)«Березка» 9)«Лотос»	Эстафеты	Дыхательная гимнастика. Релаксация.
2. Неделя 1 час	1) «Тадасана» 2)«Черепашка» 3)«Лягушка» 4)«Книжка» 5)«Кобра» 6)«Мостик» 7)«Плуг» 8)«Рыба» 9)«Лотос»	«Художник»	Звуковая гимнастика. Релаксация.
3. Неделя 1 час	1) «Солнечная поза» 2)«Герой» 3)«Лягушка» 4)«Верблюд» 5)«Бегун» 6)«Собака» 7)«Лук» 8)«Береза в лотосе» 9)Рыба в лотосе»	«Воздушный футбол»	Релаксация.
4. Неделя 1 час	1) «Пальма» 2)«Аист» 3)«Кошка» 4)«Уголок» 5)«Винт» 6)«Кузнечик» 7)«Плуг» 8)«Березка»	«Игры-забавы»	Дыхательная гимнастика. Релаксация.

	9)«Лотос»		
--	-----------	--	--

Итого: 4 часа

Старший дошкольный возраст (5—7 лет).

Сентябрь

Цель: Продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей; формировать правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов; учить детей чувствовать своё тело во время движений; развивать умение быть организованными, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Оборудование: Рефлекторная дорожка: массажный коврик; ребристая дорожка; камешки.

Разминка. Корректирующая ходьба на носках (руки в замок за спиной), на пятках (руки на поясе), с высоким подниманием колен; упражнения на гимнастической лестнице (вис на руках, с поднятием ног).

Дыхательные упражнения. «Теплый ветерок», «Холодный ветерок», «Шмель».

Диафрагмальное дыхание. Лечь на спину, ладони положить на живот вдоль средней линии. Сделать глубокий, медленный вдох, а затем спокойный выдох, снова вдох и выдох. Внимание сконцентрировано на процессе дыхания. Повторить 6-8 раз.

Период	Позы	Игры	Другое
1. Неделя 1 час	1) «Тадасана» 2) «Молитва» 3) «Активизация ладоней» 4) «Дерево» 5) «Головоколенная» 6) «Бабочка» 7) «Рыба» 8) «Уголок» 9) «Дандасана» 10) «Свеча»	«Кошечка» с элементами йоги	Звуковая гимнастика «Гудок парохода». Релаксация
2. Неделя 1 час	1) «Солнечная» 2) «Пальма» 3) «Треугольник» 4) «Гребец» 5) «Верблюд» 6) «Кошечка» 7) «Кобра» 8) «Бабочка» 9) «Спящая бабочка» 10) «Черепашка»	«Художник» (профилактика плоскостопия).	«Полет самолета» (с элементами звуковой гимнастики), Релаксация
3. Неделя 1 час	1) «Тадасана» 2) «Активизация ладоней» 3) «Дерево»	«Ловишки».	Дыхательная гимнастика «Ежик»

	4) «Кролик» 5) «Гора» 6) «Алмаз» 7) «Лягушка» 8) «Кошка» 9) «Полуберезка» 10) «Рыба»		Релаксация
4. неделя 1 час	1) «Солнечная» 2) «Активизация ладоней» 3) «Энергетический массаж» 4) «Алмаз» 5) «Гора» 6) «Черепашка» 7) «Лягушка» 8) «Кошка» 9) «Полуберезка» 10) «Бабочка»	«Уголки»	Дыхательная гимнастика: Сделать 8-10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздри по очереди. Релаксация

Итого: 4 часа

Октябрь

Цель: Учить выполнять конкретные движения; укреплять мышцы; продолжать учить детей дышать через нос.

Оборудование: Рефлекторная дорожка: массажный коврик; ребристая доска; палка.

Разминка: Ссамомаж; корригирующая ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием колен, на четвереньках с опорой на носок, руки сзади за спиной.

Период	Позы	Игры	Другое
1 Неделя 1 час	1) «Дерево» 2) «Сеятель» 3) «Аист» 4) «Черепашка» 5) «Верблюд» 6) «Полуберезка» 7) «Рыба» 8) «Полулотос» 9) «Свечка» 10) «Плуг»	«Паровозик» (с элементами звуковой гимнастики)	Релаксация

2 Неделя 1 час	1) «Гадасана» 2) «Дерево» 3) «Звезда» 4) «Лягушка» 5) «Кобра» 6) «Книжкаа» 7) «Березка» 8) «Рыба» 9) «Полулотос» 10) «Мостик»	«Сделай фигуру»	Дыхательная гимнастика: Погладить нос (боковые его части) от кончика до переносицы. Вдох левой ноздрей, правая закрыта, выдох правой (закрывается левая), на выдохе постучать по ноздрям (5 раз). Релаксация
3 Неделя 1 час	1) Пальма» 2) «Активизация ладоней» 3) «Дерево» 4) «Бегун» 5) «Винт» 6) «Березка» 7) «Плуг» 8) «Рыба» 9) «Бабочка» 10) «Полулотос»	«Бездомный заяц»	Дыхательная гимнастика «Гуси». Релаксация.
4 неделя 1 час	1) «Дерево» 2) «Герой» 3) «Винт» 4) «Книжка» 5) «Черепашка» 6) «Кобра» 7)»Плуг» 8) «Рыба» 9) «Лодка» 10) «Маленький мостик»	«Затейники»	Дыхательная гимнастика «Покорители космоса». Релаксация.

Итого: 4 часа

Ноябрь

Цель: Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием; сосредоточить на выполнении конкретного движения; воспитывать привычку сохранять правильную осанку.

Оборудование: Рефлекторная дорожка: массажный коврик, ребристая доска.

Разминка: Корректирующая ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в полуприседе, подскоки.

период	позы	игры	другое
1 Неделя 1 час	1) «Пальма» 2) «Сеятель» 3) «Дерево» 4) «Гора» 5) «Алмаз» 6) «Черепашка» 7) «Герой» 8) «Кобра» 9) «Кузнечик» 10) «Книжка»	«Разбойник» (коррекция плоскостопия)	«Упрямый ослик» (с элементами звуковой гимнастики). Релаксация
2 Неделя 1 час	1) «Гадасана» 2) «Дерево» 3) «Звезда» 4) «Гребец» 5) «Бабочка» 6) «Береза» 7) «Рыба» 8) «Черепашка» 9) «Кошечка» 10) «Лотос»	«Чье звено соберется быстрее»	Дыхательная гимнастика: сделать вдох носом, на выдохе тянуть звуки «м- м-м», одновременно постукивать пальцем по крыльям носа.
3 Неделя 1 час	1) «Пальма» 2) «Звезда» 3) «Дандасана» 4) «Лодочка» 5) «Дельфин» 6) «Уголок» 7) «Кузнечик» 8) «Плуг» 9) «Рыба» 10) «Лотос»	«Ловишка с ленточкой»	Дыхательная гимнастика: энергично произносить «п- б». Укрепление мышц губ. Релаксация.
4 Неделя 1 час	1) «Солнечная» 2) «Дерево» 3) «Божественная» 4) «Черепашка» 5) «Собачка» 6) «Ребенок» 7) «Книжка» 8) «Береза» 9) «Кузнечик» 10) «Лотос»		

Итого: 4 часа

Декабрь

Цель: Развивать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов;

Учить сохранять правильную осанку, выполнять движения осознано, ловко, красиво.

Оборудование: Рефлекторная дорожка: массажный коврик, камушки, балансировочная подушка.

Разминка: Стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, коррегирующая ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, на ладонях и ступнях (ноги выпрямлены), прыжки на двух ногах.

период	позы	игры	другое
1 Неделя 1 час	1) «Тадасана» 2) «Дерево» 3) «Кошка» 4) «Собака» 5) «Лодочка» 6) «Змея» 7) «Книжка» 8) «Головоколенная» 9) «Бочонок» 10) «Лотос»	«Регулировщик» (с элементами звуковой гимнастики)	Релаксация
2 Неделя 1 час	1) «Пальма» 2) «Активация ладоней» 3) «Энергетический массаж» 4) «Алмаз» 5) «Воин» 6) «Черепашка» 7) «Кузнечик» 8) «Уголок» 9) «Плуг» 10) «Рыба»	«Футбол сидя»	Дыхательная гимнастика: «Кузнечный мех»; Релаксация
3 Неделя 1 час	1) «Тадасана» 2) «Пальма» 3) «Треугольник» 4) «Гора» 5) «Алмаз» 6) «Уголок» 7) «Лук» 8) «Береза» 9) «Плуг» 10) «Лотос»	«Перебежки»	Дыхательная гимнастика: Закрыв правую ноздрю и протяжно тянуть «г-м-м» на выдохе, то же самое, закрыв левую ноздрю. Релаксация
4 Неделя	1) «Молитва» 2) «Дерево»	«Совушка»	Дыхательная гимнастика:

1 час	3)«Бабочка» 4) «Газовая» 5)«Черепашка» 6)«Треугольник» с поворотом 7)«Лягушка» 8)«Кошка» 9) «Собачка» 10) «Винт»		«На море». Релаксация
-------	---	--	------------------------------

Итого: 4 часа

Январь

Цель: Развивать потребность в ежедневной двигательной деятельности; выработать равновесие, координацию движений; закреплять навыки точечного массажа.

Оборудование: Рефлекторная дорожка: массажный коврик, ребристые дорожки.

Разминка: Стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, коррегирующая ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекатом с пятки на носок, «паучок», «крабики».

период	позы	игры	другое
1 Неделя 1 час	1) «Солнечная» 2)«Энергетический массаж» 3)«Божественная» 4)«Герой» 5)«Книжка» 6)«Лягушка» 7)«Верблюд» 8)«Плуг» 9)«Рыба» 10)«Лотос»	«Покорители космоса»	Дыхательная гимнастика: «строим дом» Релаксация
2 Неделя 1 час	1) «Дерево» 2) «Аист» 3) «Стульчик» 4)«Черепашка» 5)«Лодочка» 6)«Рыба» 7)«Бабочка» 8) «Герой» 9) «Скручивание позвоночника» 10) «Черепашка»	«Догони свою пару», «Художник» (рисование карандашом, зажатым пальцами ног)	Релаксация
3	1) «Пальма»	«Волейбол с	Дыхательная

Неделя 1 час	2)«Алмаз» 3) «Гора» 4)«Кошка» 5) «Собака» 6) «Орел» 7) «Ласточка» 8)«Береза» 9)«Зигзаг» 10) «Замок»	воздушными шарами»	гимнастика
4 Неделя 1 час	1) «Молитва» 2) «Стульчик» 3) «Герой» 4)«Лягушка» 5)«Собака» 6)«Кузнечик» 7)«Ласточка» 8)«Березка» 9)«Плуг» 10)«Рыба»	«Догонялки»	Релаксация

Итого: 4 часа

Февраль

Цель: Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; закреплять умение правильно дышать.

Оборудование: Рефлекторная дорожка: массажный коврик, камешки.

Разминка: стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, корректирующая ходьба на носках, на пятках, на прямых ногах, поднимая бедро как можно выше, высоко поднимая колени, бег, высоко поднимая колени.

период	позы	игры	другое
1 Неделя 1 час	1) «Солнечная» 2) «Энергетический массаж» 3) «Треугольник» 4) «Черепашка» 5) «Верблюды» 6) «Кролик» 7) «Кольцо» 8)«Плуг» 9)«Рыба» 10)«Лотос»	«Самолеты»	Дыхательная гимнастика Релаксация
2	1) «Дерево»	«Сделай фигуру!»	Дыхательная

Неделя 1 час	2) «Аист»» 3)«Лягушка» 4)«Верблюд» 5)«Мостик» 6) «Бочонок» 7) «Березка» 8) «Рыба» 9) «Бабочка» 10) «Черепашка»	(коррекция плоскостопия)	гимнастика «Прогулка в лес» Релаксация
3 Неделя 1 час	1) «Молитва» 2) «Алмаз» 3) «Ребенок» 4) «Кошечка» 5) «Замок» 6) «Книжка» 7) «Кузнечик» 8) «Лодка» 9) «Березка» 10) «Собачка»	«Горелки»	Дыхательная гимнастика «Кузнечный мех» Релаксация
4 Неделя 1 час	1) «Дерево» 2) «Бегун» 3)«Герой» 4)«Кошка» 5)«Книжка» 6) «Бабочка» 7) «Черепашка» 8) «Золотая рыбка» 9) «Зигзаг» 10) «Поза благородного человека»	«Догони свою пару»	Релаксация

Итого: 4 часа

Март

Цель: Проводить работу по развитию физических качеств; способствовать выработке выносливости и силы во время выполнения упражнений, особое внимание обратить на правильное дыхание.

Оборудование: Рефлекторная дорожка: массажный коврик, ребристая доска.

Разминка: Стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, коррегирующая ходьба на носках, на пятках, на прямых ногах, опираясь на ладони, прыжки.

период	позы	игры	другое
1	1)«Пальма»	«Футбол сидя»	Дыхательная

Неделя 1 час	2) «Энергетический массаж» 3) «Воин» 4) «Лодка» 5) «Черепашка» 6) «Спящая бабочка» 7) «Кузнечик» 8) «Плуг» 9) «Рыба» 10)«Полумостик»		гимнастика. Релаксация.
2 Неделя 1 час	1) «Молитва» 2)«Алмаз» 3) «Кошка» 4)«Собака» 5) «Замок» 6) «Герой» 7) «Березка» 8) «Мостик» 9)«Рыба» 10) «Лотос»	«Повар и кот»	Звуковая гимнастика для укрепления мышц губ и языка. Релаксация.
3 Неделя 1 час	1) «Солнечная» 2) «Энергетический массаж» 3) «Верблюд» 4) «Лук» 5) «Черепашка» 6) «Книжка» 7) «Плуг» 8) «Бабочка» 9) «Спящая бабочка» 10) «Березка в лотосе»	«Футбол теннисным мячом» (лежа на полу)	Дыхательная гимнастика. Релаксация.
4 Неделя 1 час	1) «Дерево» 2) «Воин» 3)«Черепашка» 4) «Собака» 5)«Винт» 6) «Плуг» 7) «Лодка» 8)«Рыба»	«Волейбол», «Художник» (профилактика плоскостопия)	Релаксация

	9) «Свечка» 10) «Лотос»		
--	----------------------------	--	--

Итого: 4 часа

Апрель

Цель: Учить детей ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения;

Продолжать учить правильно дышать.

Оборудование: Рефлекторная дорожка: массажный коврик, ребристая доска.

Разминка: Стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, корректирующая ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекатом с пятки на носок, на рейке шведской стенки.

период	позы	игры	другое
2. Неделя 1 час	1) «Пальма» 2) «Ласточка» 3) «Бегущий человек» 4) «Черепашка» 5) «Книжка» 6) «Кобра» 7) «Лук» 8) «Березка» 9) «Рыба» 10) «Мостик»	Эстафеты	Звуковая гимнастика. Релаксация.
2. Неделя 1 час	1) Молитва» 2) «Ласточка» 3) «Кошка» 4) «Собака» 5) «Треугольник» 6) «Золотая рыбка» 7) «Кузнечик» 8) «Плуг» 9) «Герой» 10) «Лотос»	«Воздушный футбол»	Дыхательная гимнастика. Релаксация.
3. Неделя 1 час	1) «Солнечная поза» 2) «Энергетический массаж» 3) «Алмаз» 4) «Черепашка» 5) «Винт» 6) «Верблюд»	«Круть-верть» (диск здоровья)	Релаксация.

	7)«Орел» 8)«Золотая рыбка» 9)«Березка» 10)«Лотос»		
4. Неделя 1 час	1)«Тадасана» 2) «Звезда» 3) «Воин» 4)«Книжка» 5)«Лодка» 6)«Кузнечик» 7) «Плуг» 8)«Березка» 9)«Рыба» 10)«Лотос»	«Силачи»	Релаксация.

Итого: 4 часа

Май

Цель: способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием, с задержкой позы и восстановлением дыхания.

Оборудование: рефлекторная дорожка (разные виды массажных ковриков, ребристые дорожки)

Разминка: «Здравствуй, солнце!»; стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, ходьба на носках, на пятках, на четвереньках, «Крокодил», «Паучок», подскоки.

Период	Позы	Игры	Другое
1. Неделя 1 час	1) «Дерево» 2) «Стульчик» 3)«Кошка» 4)«Лягушка» 5)«Кузнечик» 6)«Мостик» 7)«Лук» 8)«Березка» 9) «Скручивание» 10)«Лотос»	Эстафеты	Дыхательная гимнастика. Релаксация.
2. Неделя 1 час	1) «Пальма» 2) «Гора» 3)«Черепашка» 4)«Газовая» 5)«Книжка» 6)«Кобра» 7)«Зародыш»	«Художник»	Звуковая гимнастика. Релаксация.

	8)«Лук» 9)«Рыба» 10)«Лотос»		
3. Неделя 1 час	1) «Тадасана» 2) «Герой» 3) «Алмаз» 4) «Ребенок» 5)«Лягушка» 6)«Верблюд» 7)«Уголок» 8)«Собака» 9)«Лук» 10)«Березка в лотосе»	«Воздушный футбол»	Релаксация.
	1) «Солнечная поза» 2) «Энергетический массаж» 3) «Треугольник» 4) «Бегун» 5)«Кошка» 6)«Винт» 7)«Кузнечик» 8)«Плуг» 9)«Березка» 10)«Лотос»	«Игры-забавы»	Дыхательная гимнастика. Релаксация.

Итого: 4 часа

Мониторинг

Мониторинг проводится в начале и конце года в старшем дошкольном возрасте для контроля за уровнем развития физической подготовки ребёнка. Тестами выявляется общий уровень физического развития, уровень специальной подготовки двигательного аппарата.

Физическое качество	Содержание теста	Требования к выполнению
Гибкость	Ребёнок встаёт на куб с прикрепленной линейкой так, чтобы носки ног касались края. Выполняется наклон вперёд с прямыми ногами	Измеряем от нулевой отметки (края куба). Выше – результат отрицательный, ниже – положительный. Положение фиксируется 3 сек
Равновесие	Из положения, стоя на одной ноге, другая согнута вперёд (носок касается колена опорной	Оценивается удержание в секундах

	ноги), руки в стороны	
Статическая выносливость	Даются 2 упражнения, каждое упражнение выполняется только 1 раз	1. Поднять туловище из положения, лёжа на животе, ноги закреплены. Держать 10 сек 2. Из исходного положения, лёжа на спине, поднять ноги на 30 см над полом, руки за головой. Держать 10 сек

Формы, методы и средства реализации Программы

Форма занятий	Приёмы	Средства	Методы
-фронтальная	-переключения с одной деятельности на другую; -поощрения - игры и игровые ситуации	-общеразвивающие упражнения; -общеукрепляющие упражнения в положении стоя, сидя, лёжа, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног; -дыхательные упражнения; -упражнения для формирования правильной осанки; -упражнения для развития координации движений	<i>Дидактические методы.</i> 1. Методы использования слова: -рассказ -объяснение; -указания. 2. Метод наглядного воздействия: -показ. 3. практические (выполнение асан .)

Способы и направления поддержки детской инициативы

Для развития детской инициативы и самостоятельности создаются разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте.

Поддерживается стремление детей тренировать волю, желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца.

В процессе организованной образовательной деятельности дошкольников ориентируют на получение хорошего результата.

Необходимо своевременно обращать внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу.

Развитию самостоятельности способствует поддержка у детей чувства гордости и радости от успешных самостоятельных действий.

Следует проявлять внимание к вопросам детей, побуждать и поощрять их познавательную активность. Поэтому задача взрослого — поддержать стремление к самостоятельности. Необходимо помочь каждому ребенку заметить рост своих достижений, ощутить радость переживания успеха в деятельности («Я — молодец!»).

Дошкольники очень чувствительны к оценкам взрослых. Они остро переживают, если взрослый выражает сомнение в их самостоятельности, ограничивает свободу. Развитию самостоятельности способствует освоение детьми универсальных умений: поставить цель, обдумать путь к ее достижению, осуществить свой замысел, оценить полученный результат с позиции цели.

Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

- консультативная помощь.
- участие в родительских собраниях.
- проведение дня открытых дверей.
- проведение занятий с участием родителей.

Взаимоотношения с родителями строятся с учетом индивидуального подхода, доброжелательного стиля общения.

III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Материально-техническое обеспечение Программы

Занятия кружка «Детский фитнес» проводятся в спортивном зале МБДОУ детского сада № 47 «Золотой петушок».

Спортивный зал оборудован централизованным отоплением и вентиляцией в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами.

Материально-технические условия, созданные в спортивном зале, соответствуют правилам пожарной безопасности.

Методические материалы и средства обучения и воспитания

- *А. Бокатов, С. Сергеев «Детская йога».* - Москва «Ника-центр», 2009 г.
- *Т.П. Игнатьева, «Практическая хатка – йога для детей».* Санкт-Петербург «Нева», 2003г.

Средства:

Музыкальный центр

Диски и электронные носители

Гимнастические коврики

Массажные мячи

Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Создание насыщенной предметно-пространственной среды спортивного зала является благоприятным условием для развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, стимулирует развитие способностей каждого ребенка.

Спортивный зал оснащен оборудованием и инвентарем для развития детей, укрепления здоровья и профилактики недостатков развития детей дошкольного возраста в соответствии с возрастными особенностями: спортивные тренажеры, мячи разных размеров, массажные мячи, фитболы, гимнастическая стенка, гимнастические ленты, флажки, платки, массажная дорожка, гимнастические палки, маты, кубики, мешочки для метания, стенд для метания, обручи, скакалки, канат, мягкие модули, гимнастические скамейки, гимнастические кубы, разметка на полу для ориентировки в пространстве, дуги, ребристые доски, кегли, батут, тренажеры для глаз, атрибуты для проведения подвижных игр, инвентарь для обучения спортивным играм (волейбол, городки, теннис), для игр СЕРСО.

Картотеки:

- игр, игровых упражнений;
- загадок;
- стихов о спорте и ЗОЖ;
- Диагностические материалы;
- Материалы творческого педагогического опыта.

Предметно-пространственная среда спортивного зала насыщена, трансформируема, полифункциональна, доступна и безопасна и вариативна.

Ребенок действует, применяя уже имеющиеся у него знания, поэтому предметно-пространственная среда должна быть неисчерпаема, информативна, удовлетворяя потребность ребенка в новизне, преобразовании и самоутверждении.

ИГРЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ НА ЗАНЯТИЯХ

«Полет самолета» - Сидя на корточках, пальцы рук на полу, около ног – «самолеты на аэродроме».

Подготовка самолета к полету:

- «Заправиться топливом». Накачать ручным насосом топливо в бак (имитация работы с ручным насосом).

- «Завести мотор». Руки согнуть в локтях, пальцы сжать в кулаки круговые вращения согнутыми руками – заводят мотор.

- «Расправить крылья». Развести прямые руки в стороны.

- «Проверить колеса». Потопать ногами на месте.

«Самолеты готовы? Полетели!». Дети бегают по залу с разведенными в стороны руками. По сигналу «На посадку!»- приседают на пол. Повторить 2-3 раза.

«Ловишки» - по счету ловишки все остальные игроки разбегаются. Задача ловишки – догнать и «осалить». «осаленный» становится водящим. Каждый новый водящий поднимает руку и кричит: «Я «ловишка!». Не разрешается сразу же пятнать предыдущего «ловишку».

«Уголки» - Для этой игры нужно нарисовать квадрат. Участвует 5 человек, один из них водящий, а четверо занимают уголки. Водящий подходит к одному из игроков и говорит: «Кумушка, дай ключи!». Стоящий в углу говорит: «Иди, вон там постучи!». В это время остальные игроки перебегают из угла в угол. Если водящий успеет занять угол, то на его место встает игрок, который остался без угла.

«Паровозик» - сидя, ноги слегка согнуть в коленях, а руки в локтях, прижимая их к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руками делаем круговые движения, имитируя движение колес. Остановились, и поехали также назад.

«Сделай фигуру» - по сигналу педагога все игроки бегают по залу в рассыпную. На счет раз, два, три педагог предлагает замереть в определенной позе, которую назовет педагог.

«Бездомный заяц» - на полу раскладываются обручи на один меньше количества участников. По сигналу дети быстро занимают обручи. Оставшийся без обруча – бездомный заяц. По сигналу бубна дети бегают по кругу, только бубен замолчит нужно быстро занять домик. Бездомный заяц выходит из игры. По мере выбывания детей убирается по одному обручу.

«Чье звено соберется быстрее»- игроки из колонны по одному по росту делятся на два звена и становятся на противоположных сторонах зала. По сигналу педагога дети разбегаются в рассыпную. По следующему сигналу дети должны быстро построиться в звенья.

«Ловишка с ленточкой»- каждый из играющих закладывает свою ленточку за воротник. У водящего ленточки нет. Водящий должен догнать, забрать ленточку и заложить её за свой воротник. Тот, кто схватил ленточку включается в общую игру, а потерявший становится «салкой».

«Футбол сидя»- игроки садятся на пол лицом в круг и выполняют пасы мяча ногой друг другу. Игрок, пропустивший мяч, получает штрафной балл.

«Волейбол с воздушными шарами» - игроки делятся на две команды. Команды становятся по разные стороны от сетки и перебрасывают воздушный шар через сетку.

«Футбол теннисным мячом»- игроки ложатся на пол лицом в круг. В центре

круга теннисный мяч. Нужно дуть на мяч чтоб мяч не выкатился за пределы круга. Руками помогать себе нельзя.

«Волейбол» » - игроки делятся на две команды. Команды становятся по разные стороны от сетки и перебрасывают мяч через сетку.

«Эстафеты»- командные соревнования.

«Круть – верть» - различные вращательные упражнения на диске здоровья.

«Художник»- рисование карандашом, зажатым между пальцами ноги.

«Силачи»- игроки должны медленно поднять гантели вверх над головой и так же медленно опустить. Это движение нужно проделать несколько раз. Победителем станет тот, кто сделает максимальное количество раз медленнее.

Дыхательная и звуковая гимнастика:

«Кузнечный мех»

«Прогулка в лес»-представи. Что гуляем по лесу и дышим чистым лесным воздухом. Глубокий вдох и медленный выдох.

«Гудок парохода»- Длительно произнести «Ту-ту-у-у-у»

«Полет самолета» имитация звука самолета, набирающего и снижающего скорость.

«Ёжик»- пофыркать, выдыхая струю воздуха через нос.

«Гуси»- гагочем, как гуси «Га-га-га!»

«Упрямый ослик» - произносить «и-а-а-а, и-а-а-а».

«На море»- С закрытыми глазами представили море, Длительный вдох и выдох.

**Упражнения для дошкольников
на расслабление всего организма**

"Снежная баба": Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

"Птички" : Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любят его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

"Бубенчик": Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной "Пушистые облачка". "Пробуждение" происходит под звучание бубенчика.

"Летний денек": Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:

Яна солнышке лежу,

Но на солнце не гляжу.

Глазки закрываем, глазки отдыхают.

Солнце гладит наши лица,

Пусть нам сон хороший снится.

Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!

Прогуляться вышел гром.

Гремит гром, как барабан.

"Замедленное движение": Дети садятся ближе к краю стула, опираются о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расставляют, закрывают глаза и спокойно сидят некоторое время, слушая медленную, негромкую музыку:

Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.

Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая – очень легкая, простая.

Замедляется движение, исчезает напряжение.

И становится понятно – расслабление приятно!

«Драгоценность»: Представьте себе, что вы держите в кулачках что-то очень ценное, дорогое для вас, и кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулачки все крепче и крепче... еще крепче, уже побелели косточки, кисти начинают дрожать... Но вот обидчик ушел, а вы разжимаете свои кулачки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях... они отдыхают (повторить 2-3 раза).

«Воздушные шарики»: Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и веселые. Вас надувают, вы становитесь все легче и легче. Все ваше тело становится будто невесомым. И ручки легкие, и ножки стали легкие-легкие. Воздушные шарики поднимаются все выше и выше. Дует теплый, ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик... (Пауза – поглаживание детей.) Обдувает шарик... ласкает шарик... Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарик.

«Облака»: Представьте себе теплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг все тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, все выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки легкие-легкие, ваши ножки легкие, все ваше тело становится легким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако... (Пауза – поглаживание детей.) Гладит... поглаживает... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

«Солнышко и тучка»: Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек, чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко – все расслабились (на выдохе) (повторить 2-3 раза).

«Лентяи»: Сегодня вы много занимались, играли и, наверное, устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы, лентяи, нежитесь на мягком-мягком ковре. Вокруг тихо, спокойно, вы дышите легко и свободно.

Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает все ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги... (Пауза – поглаживание детей.) Отдыхают ручки у ... (имя ребенка), отдыхают ножки у ... (имя ребенка). Приятное тепло охватывает все ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, все тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всему телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь,

сбросьте с себя хорошо лень и на счет «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

«Мороженое»: Вы — мороженое. Вас только что достали из холодильника. Мороженое твердое, как камень. Ваши руки напряжены, ваше тело «ледяное». Но вот пригрело солнышко, мороженое стало таять. Ваше тело, руки, ноги стали мягкими, расслабленными. Руки бессильно повисли вдоль тела...

«Водопад»: Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, теплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нем мягкий белый свет. Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом, и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льется по лбу, затем по лицу, по шее... Белый свет течет по вашим плечам... помогает им стать мягкими и расслабленными... (Пауза – поглаживание детей.) А нежный свет течет дальше по груди... по животу... Пусть свет и по ногам, и вы чувствуете, как тело становится мягче, и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света струится по вашему телу. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и с каждым вдохом все сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежим силами и энергией.

«Спящий котенок»: Представьте себе, что вы веселые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали, начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2-3 раза).

«Шишки»: Представьте себе, что вы – медвежата и с вами играет мама-медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах. Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама-медведица снова кидает шишки медвежатам... (повторить 2-3 раза).

«Холодно-жарко»: Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замерзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились... Но вот снова подул холодный ветер... (повторить 2-3 раза).

"Улыбка": Представьте себе, что вы видите перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой улыбке. Улыбайтесь в ответ солнышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. Сделайте это ещё раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек... Дышите и улыбайтесь..., ваши руки и ладошки наполняются улыбающейся силой солнышка (повторить 2-3 раза).

"Бабочка": Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, носик тоже загорает – подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Прогоняя бабочку можно энергично двигать носом. Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе) (повторить 2-3 раза).

Списки детей, посещающих кружок «Детский фитнес»

№	Фамилия, имя ребенка	Дата рождения
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		

