ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»

Рассмотрена и принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2019 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Исполняющий обязанности директора
ОГБУ ДО ДТДМ
_____Т.Ю. Сергеева
Приказ № 293-од
от «30» августа 2019 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА физкультурно-спортивной направленности «Фитнес для малышей» (платные образовательные услуги)

Объединение Студия детского фитнеса «Братец Кролик»

Срок реализации программы – **1 год**
Возраст обучающихся: 4-6 лет

Автор-разработчик:
педагог дополнительного образования
Фомин Евгений Андреевич

г. Ульяновск, 2019 г.

Структура дополнительной общеразвивающей программы

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка стр.
1.2. Содержание программы стр.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график стр.
2.2.Условия реализации программы стр.
2.3. Формы аттестации и оценочные материалы стр.
2.4.Методические материалы стр.
2.6. Список литературы стр.

Приложение № 1. стр.
Приложение № 2. стр.
Приложение № 3. стр.

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовое обеспечение программы

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;
- Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 № 1726;
- СанПиН 2.4.4.3172-14: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Устав ОГБУ ДО ДТДМ (Распоряжение Министерства образования и науки Ульяновской области от 22.03.2017 № 506-р);
- Положение о проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся (локальный акт ОГБУ ДО ДТДМ, утвержденный на заседании педагогического совета, протокол №2 от 22.02.2019).

Уровень освоения программы: стартовый.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. Современные дети испытывают «дефицит движения», проводя много времени за планшетами и компьютерами. Это вызывает утомление, нарушение осанки, снижение иммунитета. Исправить положение может детский фитнес. Это направление появилось сравнительно недавно, но его популярность среди детей и родителей стремительно растёт как за рубежом, так и у нас в стране.

Занятия по дополнительной общеразвивающей программе «Фитнес для малышей» помогут также родителям в решении проблемы занятости гиперактивных детей, что не редкость в настоящее время. Это дети, пребывающие в постоянном психическом напряжении, которое они пытаются снять единственно известным и доступным способом — физическими действиями. Главная задача, стоящая перед родителем гиперактивного ребенка — помочь найти то место, где он сможет двигаться так, как хочет. Ведь такому ребенку нужны физические действия и одобрение данных действий со стороны педагога и родителей, что позволяет двигаться, не испытывая дополнительного морального напряжения в связи с запретом или неодобрением со стороны взрослых.

Решение включить детский фитнес в жизнь ребенка отзовётся исключительно положительными последствиями, так как вся их накопившаяся энергия всецело высвобождается на тренировках, развивается внимательность и координация, появляется уверенность в себе и своих силах, укрепляется мышечный корсет, развивается гибкость и подвижность, что позволяет избежать сколиоза и других проблем с опорно-двигательным аппаратом, а также гарантирован крепкий иммунитет и здоровый сон. И это только часть положительных факторов.

Новизна программы. В настоящее время в системе дополнительного образования детский фитнес развит недостаточно. В нашей стране он имеет в основном коммерческую направленность, и данные услуги предоставляются только в фитнес - центрах. А ведь детский фитнес позволяет с детства привить основы здорового образа жизни, культуру физического развития.

Дополнительная общеразвивающая программа «Фитнес для детей» предоставляет широкий ассортимент направлений, которые ориентированы на решение разных проблем:

- кибертанцы (Just Dance) – имеют положительное влияние на психоэмоциональное состояние и функциональную подготовку учащихся киберспортивными танцами;

- лого-аэробика предполагает формирование у детей правильного произношения, путем развития координации, мелкой моторики и различных речевых упражнений, состоящих из проговаривания букв, слогов или четверостиший. Лого-аэробика для тех, кто стремится улучшить произношение ребенка, развить координацию и чувство ритма, научить ребенка общению, повысить его уверенность в своих силах;

- детский фитбол – это занятия с использованием разноцветных мячей разных размеров, что способствует укреплению опорно-двигательного аппарата ребенка;

- бэби-топ: данные занятия рассчитаны на укрепление стопы ребенка. Предупреждают возникновение такого дефекта, как плоскостопие.

- бэби – геймс: активные игры, различные конкурсы и эстафеты, а также упражнения, которые повышают внимание и развивают мелкую моторику.

- body stretch (растяжка) – занятия с упором на развитие гибкости и силы. Такие упражнения также полезны в качестве дополнительных для детей, которые занимаются танцами.

-хореография представляет собой комплекс игровых занятий, основанных на акробатике. Они развивают вестибулярный аппарат, мышечный каркас и осанку ребёнка.

Отличительная особенность данной программы заключается в организации учебно-воспитательного процесса с дошкольниками на основе:

- личностно-ориентированного подхода, обеспечивающего помощь педагога учащемуся в выявлении своих возможностей, реализации своих интересов;

- преемственности в обучении, когда упражнения осторожно усложняются и освоение последующих заданий становится гораздо легче на основе предыдущих;

- постепенности и систематичности занятий по принципу «от простого к сложному».

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что предлагаемые игры и упражнения оптимизируют процесс формирования правильной осанки и укрепление сводов стопы, развитие двигательных способностей, достижение определенного уровня морфофункциональной зрелости, физической работоспособности, что, в свою очередь, оказывает влияние на формирование предпосылок к учебной деятельности детей дошкольного возраста.

Необходимость занятий детским фитнесом объясняется тем, что современный ритм жизни, с одной стороны, предполагает мобильность и подвижность, но с другой практически полностью лишает детей возможности физически развиваться. Польза регулярных физических упражнений и физического развития доказана давно, но, к сожалению, современные дети мало двигаются и участвуют в спортивных играх. Передвигаются, как правило, в салонах автомобилей или автобусов, а выходные проводят за компьютером. А ведь нехватка регулярных силовых нагрузок может привести к проблемам со здоровьем.

Дополнительность программы. Предмет «фитнес» не включен с систему школьного образования, что обеспечивает дополнительность данной программы.

Адресат программы. Данная программа адресована детям 4 - 6 лет. Познавая мир, дети дошкольного возраста каждый день сталкиваются с чем-то, что ещё не встречалось на их пути. И когда это происходит, они с удовольствием изучают «находку». Так и детский фитнес, как новая игровая деятельность, привлекает их своей новизной и возможностью развивать свои навыки и умения в данном направлении. При разработке содержания ДОП «Фитнес для детей», которое представлено системой различных развивающих спортивных упражнений, учтены возрастные особенности детей указанного возраста.

Объем программы: 72 часа.

Формы занятия: комплексные групповые занятия.

Срок реализации программы: 1 год обучения.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 академическому часу (продолжительность 1 академического часа – 45 минут)

Для занятий по программе обязательна специальная форма и обувь (черные велосипедки и белая футболка, обувь – мягкие чешки).

К занятиям допускаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям фитнесом (подтверждается предоставлением справки от участкового педиатра).

В случае пропуска занятий по причине производственной необходимости (праздничные дни, карантин) программа может быть выполнена за счёт корректировки календарного учебного графика (уплотнения тем).

Цель - физическое развитие, сохранение и укрепление здоровья ребенка, формирование мотивации к спортивным занятиям и ведению здорового образа жизни.

Задачи:

Образовательные:

-познакомить с понятиями «здоровый образ жизни», правилами техники безопасности на занятиях детским фитнесом;

-формировать знания, умения и навыки, необходимые для обеспечения жизнедеятельности ребёнка, обогащать его двигательный опыт;

-формировать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях.

Развивающие:

- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;

-формировать выразительность, пластичность танцевальных движений;

-развивать двигательные способности, культуру движений, музыкальные и творческие способности учащихся;

-развивать ассоциативное мышление и воображение;

-развивать у детей хореографические способности;

-развивать коммуникативные качества у дошкольников;

-содействовать всестороннему гармоничному развитию учащихся, повышению их физической подготовленности и приобщению к здоровому образу жизни;

-развитие потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья.

Воспитательные:

-воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели;

-способствовать воспитанию у детей чувства коллективизма и ответственности;

- способствовать воспитанию доброжелательности.

Планируемые результаты:

- **Предметные (будут знать):**

- понятия «здоровый образ жизни», «детский фитнес»;

- правила техники безопасности на занятиях детским фитнесом;
- названия и правила различных детских игр;
- комплекс развивающих упражнений с предметами и без.

- **Метапредметные (будут уметь):**

- ориентироваться в пространстве;
- ритмично выполнять движения под музыку;
- логически мыслить;
- разовьют ассоциативное мышление и воображение, хореографические и твор-
ческие способности.

- **Личностные (будут проявлять):**

- интерес к занятиям фитнесом;
- доброжелательность и внимание друг к другу, готовность к взаимопомощи, сотрудничеству.

Особенности организации образовательного процесса:

Занятие по программе «Фитнес для малышей» делится на три части: вводную, основную и заключительную.

Вводная часть:

- разогревание организма, подготовка к комплексным нагрузкам предполагает: разновидности ходьбы и бега, танцевальные элементы, творческие задания, построения, игры на внимание.

Основная часть:

-комплекс упражнений с предметами: упражнения из разных исходных положений для разных групп мышц, детский игровой стретчинг, аэробику, фитбол-гимнастику, упражнения импровизационного характера;

-задания обучающего характера с элементами акробатики и гимнастики, манипуляции с предметами, упражнения на развитие физических качеств;

-подвижные игры с творческой направленностью соревновательного характера. Игры большой и малой подвижности, с элементами спортивных игр, музыкально-спортивные игры, сюжетные.

- физические упражнения: общеразвивающие упражнения, упражнения с фитболами, упражнения игрового стретчинга;
- базовые шаги в фитнесе.

Заключительная часть:

- восстановление и расслабление;
- дыхательные упражнения, спокойные игры, дозировка согласно возрасту детей.

Как правило, для детей используется игровая форма обучения, это помогает ребятам полностью расслабиться и с удовольствием выполнять требования педагога. Процесс обучения по программе осуществляется с использованием различных методов и приемов**:**

- наглядных (показ движений педагогом, показ движений и упражнений детьми);
- практических (игры, упражнения);
- словесных (объяснение, рассказ, беседа, инструктаж по правилам поведения, техники безопасности).

1.2. Содержание программы

1.2.1.Учебный план

№ занятий	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1-2	**1.Введение в программу**	**2**	**1**	**1**	
1	Инструктаж по технике безопасности. Входящая диагностика.	1	0,5	0,5	тестовые задания
2	Знакомство с детским фитнесом.	1	0.5	0,5	опрос
3-20	**2. Детский фитбол. Бэби-топ. Лого-аэробика.**	**18**	**0,5**	**16,5**	
3	«Пружинка».	1	-	1	наблюдение
4	«Подними шар».	1	-	1	наблюдение
5	«Ходьба».	1	-	1	наблюдение
6	«Барабанщик»	1	-	1	наблюдение
7	«Кошечка».	1	-	1	наблюдение
8	«Ветерок».	1	-	1	наблюдение
9	«Гуси, гуси, га-га-га».	1	-	1	наблюдение
10	«Мишка косолапый".	1	-	1	наблюдение
11	«Лягушка".	1	-	1	наблюдение
12	«Прыжки».	1	-	1	наблюдение
13	«Отжимание».	1	-	1	наблюдение
14	«Тополиный пух».	1	-	1	наблюдение
15	«Топор».	1	-	1	наблюдение
16	«Тараканьи бега».	1	-	1	наблюдение
17	«Петрушка».	1	-	1	наблюдение
18	«Ванька-встанька».	1	-	1	наблюдение
19	«Жук упал».	1	-	1	наблюдение
20	Повторение пройденного материала.	1	0,5	0,5	наблюдение
21-40	**3. Бэби гэймс. Хореография.**	**20**	**3,5**	**16,5**	
21	Игра «Быстро возьми».	1	0.5	0.5	наблюдение
22	Игра «Ножки-ножки». Знакомство с Just Dance.	1	0.5	0.5	наблюдение
23	«Домик».	1	-	1	наблюдение
24	«Здравствуй, пальчик».	1	-	1	наблюдение
25	Игра «У медведя на бору».	1	0.5	0.5	наблюдение
26	Игра «Трамвай». Just Dance.	1	0.5	0.5	наблюдение
27	Шаг с подскоком.	1	-	1	наблюдение
28	Галоп.	1	-	1	наблюдение
29	«Цапля».	1	-	1	наблюдение
30	«Попадай-ка».	1	-	1	наблюдение
31	«Аккуратно по шнуру»	1	-	1	наблюдение
32	Игры с внезапной сменой действий или направления.	1	0.5	0.5	наблюдение
33	Упражнение «Лошадка».	1	-	1	наблюдение
34	«Займи домик».	1	-	1	наблюдение
35	«Игра с мячом». Just Dance	1	0.5	0.5	наблюдение
36	Шаг польки.	1	-	1	наблюдение

37	Подскоки в повороте.	1	-	1	наблюдение
38	Бег. Just Dance	1	-	1	наблюдение
39	Галоп спиной и лицом в круг.	1	-	1	наблюдение
40	Повторение изученного материала.	1	0.5	0.5	наблюдение
41-72	**4. <u>Body stretch</u>. Детская йога.**	**32**	**1,5**	**30,5**	
41	«Потягуши»	1	-	1	наблюдение
42	«Страус»	1	-	1	наблюдение
43	«Страус спрятался»	1	-	1	наблюдение
44	Наклоны в сторону	1	-	1	наблюдение
45	«Улитка»	1	-	1	наблюдение
46	«Складка»	1	-	1	наблюдение
47	«Книжка»	1	-	1	наблюдение
48	«Лягушка»	1	-	1	наблюдение
49	«Где жираф?»	1	-	1	наблюдение
50	Повторение изученного материала	1	-	-	наблюдение
51	«Пчела»	1	-	1	наблюдение
52	«Кот»	1	-	1	наблюдение
53	«Дерево»	1	-	1	наблюдение
54	«Собака»	1	-	1	наблюдение
55	«Наши глазки»	1	-	1	наблюдение
56	«Придумай позу по названию»	1	0.5	0.5	наблюдение
57	«Кренделек»	1	-	1	наблюдение
58	«Самолетик»	1	-	1	наблюдение
59	«Кобра»	1	-	1	наблюдение
60	«Слоник»	1	-	1	наблюдение
61	«Выдра»	1	-	1	наблюдение
62	Игра «Лев». Just Dance	1	0.5	0.5	наблюдение
63	«Устрица»	1	-	1	наблюдение
64	«Вулкан»	1	-	1	наблюдение
65	«Орел»	1	-	1	наблюдение
66	«Ледяная горка»	1	-	1	наблюдение
67	«Мостик»	1	-	1	наблюдение
68	«Треугольник»	1	-	1	наблюдение
69	«Цветок»	1	-	1	наблюдение
70	«Играя, отдыхаем!»	1	-	1	наблюдение
71	Повторение изученного материала	1	0.5	0.5	тестирование
72	«Посмотрите-ка на нас!»	1	-	0.5	открытое занятие
	Всего:	**72**	**6,5**	**65,5**	

1.2.2. Содержание учебного плана

Раздел № 1. Введение в программу (2 часа)

Тема № 1. Инструктаж по технике безопасности. Входящая диагностика.
Теория: Знакомство с детьми. Правила ТБ на занятиях. Инструктаж по охране труда. Правила дорожного движения.
Практика: входящая диагностика.

Тема № 2. Знакомство с детским фитнесом.
Теория: беседа о направлениях детского фитнеса.
Практика: участие в празднике «Братец кролик».
Контроль: опрос по теме занятия. См. приложение №1.

Раздел № 2. Детский Фитбол, Бэби-топ, Лого-аэробика (18 часов)

Тема № 3. «Пружинка»
Практика: разминка (голова, руки, плечи, кисти, ноги). Выполнение упражнений по кругу (ходьба на полупальцах, на пятках, высоко поднимая колени, бег).
Упражнение «пружинка»:
-выполнение упражнений сидя на фитболе, ноги врозь, руки на коленях, локти разведены:
- пружинить на фитболе медленно, затем в быстром темпе;
- подтягивать к груди то одно, то другое колено, руки развести в стороны.
Прыжки (по шестой позиции ног, поджатые).

Тема № 4. «Подними шар»
Практика: разминка (голова, руки, плечи, кисти, ноги). Выполнение упражнений по кругу (ходьба на полупальцах, на пятках, высоко поднимая колени, бег).
Упражнение «подними шар»: выполнение упражнений с мячом:
и.п. - лежа на спине, шар зажать между лодыжками, руки вдоль туловища;
1 - поднять ноги с мячом;
2 - и.п. упражнения повторить 5-6 раз.
Прыжки (по шестой позиции ног, поджатые).

Тема № 5. «Ходьба»
Практика: разминка (голова, руки, плечи, кисти, ноги). Выполнение упражнений по кругу (высоко поднимая колени, бег, приставной шаг, галоп). Упражнение «ходьба»: под звуковые сигналы – барабан, счет или ритмичные стихи. Прыжки (по шестой позиции ног, поджатые).

Тема № 6. «Барабанщик»

Практика: разминка (голова, руки, плечи, кисти, ноги). Выполнение упражнений по кругу (ходьба на полупальцах, на пятках, высоко поднимая колени, бег).
Выполнение физического упражнения с мячом. И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги, согнутые в коленях, положить на шар; бить пятками поочередно по шару сверху вниз. Партерная гимнастика.

Тема № 7. «Кошечка»
Практика: разминка «сказочный лес» (движения под музыку с изображением различных животных, растений). Выполнение физического упражнения с шаром. И.п. - стоя на коленях, ладони положить на мяч; выгнуть спину («кошечка злая») - прогнуться в спине («кошечка добрая»). Партерная гимнастика.

Тема № 8. «Ветерок»
Практика: разминка (голова, руки, плечи, кисти, ноги). Выполнение упражнений по кругу (ходьба на полупальцах, на пятках, высоко поднимая колени, бег).
Упражнение «ветерок»: все звуки произносятся на выдохе. Подняться на носки, руки потянуть вверх - вдох, опускаясь на полную ступню и ставя руки на поясе длительно тянуть сначала глухой звук «с» или «ф», «х», затем гласные звуки, по отдельности и вместе. Гласные звуки пропеваются в следующей последовательности: «у», «о», «а», «и». Затем гласные звуки пропеваются вместе с согласными, после чего ребенок произносит слова и простые фразы из 3-5 слов. Пение и произношение слов, обозначающих эмоции - Ах! Ох! Ух! Ой! Аи-аи-аи!
Прыжки (по шестой позиции ног, поджатые).

Тема № 9. «Гуси, гуси, га-га-га»
Практика: разминка «веселые ребята» (учащиеся стоят по кругу, по очереди выходят в круг и танцуют, а остальные повторяют). Упражнение «гуси, гуси, га-га-га»: выполнение упражнения: руки положить за спину и ходить вокруг комнаты на полусогнутых ногах, вытягивая шею вперед. Упражнение повторяется 16 раз в разные стороны. Партерная гимнастика.

Тема № 10. «Мишка косолапый»
Практика: разминка (голова, руки, плечи, кисти, ноги). Выполнение упражнений по кругу (ходьба на полупальцах, на пятках, высоко поднимая колени, бег). Выполнение упражнения «мишка косолапый»: и.п. – ноги врозь. Сгибаем левую ногу и переносим на нее всю тяжесть тела – а правую медленно отрываем от пола. Тоже самое делаем с другой ногой. Одновременно для ребенка ритмично повторяется всем известный стишок про мишку косолапого. Упражнение повторяется от 16 раз и больше. Прыжки (по шестой позиции ног, поджатые).

Тема № 11. «Лягушка»
Практика: разминка (голова, руки, плечи, кисти, ноги). Выполнение упражнений по кругу (ходьба на полупальцах, на пятках, высоко поднимая колени, бег). Выполнение упражнения «лягушка»: дети садятся на корточки, колени расставлены как можно шире и прыгают. Прыжки выполняются не выпрямляясь.
Партерная гимнастика.

Тема № 12. «Прыжки»
Практика: разминка «веселые ребята» (учащиеся стоят по кругу, по очереди выходят в круг и танцуют, а остальные повторяют). Выполнение прыжков с шаром: и.п. – стоя, ноги врозь, мяч в вытянутых руках. Подпрыгнуть, согнуть ноги в коленях, достать коленями шар. Партерная гимнастика.

Тема № 13. «Отжимание»
Практика: разминка «сказочный лес» (движения под музыку с изображением различных животных, растений). Выполнение отжиманий: и.п. - лежа бедрами на мяче, ноги вместе, руки упираются в пол. Кисти на ширине плеч: на 1 - вдох - руки согнуть, на 2 - выдох - руки выпрямить. Прыжки (по шестой позиции ног, поджатые).

Тема №14. «Тополиный пух»
Практика: разминка (голова, руки, плечи, кисти, ноги). Выполнение упражнений по кругу (ходьба на полупальцах, на пятках, высоко поднимая колени, бег). Упражнение «тополиный пух»: детям предлагается представить начало лета, жаркий день и что вокруг него лежит тополиный пух, всмотреться в него, присесть, собрать немного пуха мягкими подгребающими движениями пальцев рук. Легкими движениями пальцев перебрасывать пух с руки на руку, дуть на него, снова ловить и проговаривать стихотворение, дирижируя рукой «Летом снег! Просто смех! Снег по городу летает, Почему же он не тает?». Партерная гимнастика.

Тема № 15. «Топор»
Практика: разминка (голова, руки, плечи, кисти, ноги). Выполнение упражнений по кругу (ходьба на полупальцах, на пятках, высоко поднимая колени, бег). Выполнение физического упражнения «топор»: учащимся предлагается поставить ноги на ширину плеч, сцепить пальцы рук “замком” и опустить руки вниз. Быстро поднять руки — вдохнуть, наклониться вперед, медленно опуская руки, произнести “ух!” на длительном выдохе. Прыжки (по шестой позиции ног, поджатые).

Тема № 16. «Тараканьи бега»
Практика: разминка «сказочный лес» (движения под музыку с изображением различных животных и растений). Выполнение физического упражнения с

мячом: и.п. - сидя, упор руками сзади, мяч лежит на бедрах. Согнуть ноги в коленях, оторвать таз от пола. Опираясь на руки и ноги, передвигаться вперед ногами, стараясь удержать мяч. Партерная гимнастика.

Тема № 17. «Петрушка»
Практика: разминка (голова, руки, плечи, кисти, ноги). Выполнение упражнений по кругу (ходьба на полупальцах, на пятках, высоко поднимая колени, бег). Выполнение физического упражнения «петрушка»: сидя на полу, ноги раздвинуты до предельной ширины, руки опираются на пол сзади. На счет «раз» поднять правую ногу, на счет «два» - опустить ее. То же самое выполняется с левой ногой. Прыжки (по шестой позиции ног, поджатые).

Тема № 18. «Ванька-встанька»
Практика: разминка (голова, руки, плечи, кисти, ноги). Выполнение упражнений по кругу (ходьба на полупальцах, на пятках, высоко поднимая колени, бег). Выполнение упражнения «Ванька-встанька»: педагог считает, а ребенок должен на «раз-два» быстро лечь на спинку, а на «три-четыре» так же быстро встать. Прыжки (по шестой позиции ног, поджатые).

Тема №19. «Жук упал»
Практика: разминка «веселые ребята» (учащиеся стоят по кругу, по очереди выходят в круг и танцуют, а остальные повторяют). Упражнение «жук упал»: детям предлагается сымитировать поведение жука – лежа на спине весело болтать руками и ногами. Партерная гимнастика.

Тема №20. Повторение пройденного материала
Контроль: наблюдение за правильностью выполнения упражнений с фитболами.

Раздел №3. Бэби гэймс. Хореография (20 часов)

Тема №21. «Быстро возьми»
Теория: игры на развитие реакции, правила игр, техника безопасности во время игры.
Практика: разминка (голова, руки, плечи, кисти, ноги). Выполнение упражнений по кругу (ходьба на полупальцах, на пятках, высоко поднимая колени, бег). Подвижная игра: на площадке по кругу разложены кубики. Учащиеся по сигналу или с началом музыки идут или бегут вокруг кубов. Кубиков должно быть на 1 меньше, чем детей. На сигнал «Бери!» или удар в бубен дети быстро останавливаются у любого ближайшего кубика и поднимают его вверх. Кто остался без кубика – выходит из игры. Партерная гимнастика.

Тема №22. Игра «Ножки - ножки». Знакомство с Just Dance
Теория: правила игры, о направлении киберспортивного танца.

Практика: разминка «веселые ребята» (учащиеся стоят по кругу, по очереди выходят в круг и танцуют, а остальные повторяют). Игра «ножки- ножки»: учащиеся бегут друг за другом под слова «Ножки, ножки бежали по дорожке. Топ-топ-топ-топ! Прыг!» На последнее слово прыжком быстро поворачиваются обратно. И снова бегут. Партерная гимнастика.

Тема №23. «Домик»

Практика: разминка «сказочный лес» (движения под музыку, изображая различных животных, растения). Выполнение упражнений на развитие мелкой моторики: дети изображают домик: обе ладони приставлены друг к другу, затем крышу - ладони соединены и переплетены пальцы. Труба изображается подниманием всех пальцев вверх, не расцепляя их. Прыжки (по шестой позиции ног, поджатые).

Тема №24. «Здравствуй, пальчик»

Практика: разминка (голова, руки, плечи, кисти, ноги). Выполнение упражнений по кругу (ходьба на полупальцах, на пятках, высоко поднимая колени, бег). Выполнение упражнения «здравствуй, пальчик»: учащимся предлагается поочерёдно прикоснуться указательным, средним, безымянным пальцами и мизинцем к большому пальцу и произнести: здравствуй, пальчик дорогой, вот и встретились с тобой. Партерная гимнастика.

Тема №25. Игра «У медведя во бору»

Теория: игры на развитие внимания и реакции. Правила музыкально-ролевой игры.

Практика: разминка (голова, руки, плечи, кисти, ноги). Выполнение упражнений по кругу (ходьба на полупальцах, на пятках, высоко поднимая колени, бег). Игра: разучивание слов, участие в игре: один из играющих изображает медведя, а другие идут в бор за грибами и ягодами, поют:

У медведя на бору
Грибы-ягоды беру!
Медведь постыл
На печи застыл!

При этих словах медведь идёт на детей, которые бегут от него. Медведь ловит кого-нибудь. Пойманный ребёнок становится медведем, и игра продолжается. Прыжки (по шестой позиции ног, поджатые).

Тема №26. Игра «Трамвай». Just Dance

Теория: правила игры на развитие внимания.

Практика: разминка (голова, руки, плечи, кисти, ноги). Выполнение упражнений по кругу (ходьба на полупальцах, на пятках, высоко поднимая колени, бег). Игра: учащиеся встают в шеренгу, одной рукой они держатся за шнур, он помогает сохранять дистанцию между детьми. На конце шнура привязан колокольчик. Последний - кондуктор, даёт сигнал колокольчиком и

трамвай трогается. По указанию педагога или первого ребёнка (водителя) трамвай то ускоряет, то замедляет ход. Партерная гимнастика.

Тема №27. Шаг с подскоком
Практика: разминка «веселые ребята» (учащиеся стоят по кругу, по очереди выходят в круг и танцуют, а остальные повторяют). Выполнение шага с последующим подскоком на той же ноге. Партерная гимнастика.

Тема №28. Галоп
Практика: разминка (голова, руки, плечи, кисти, ноги). Выполнение упражнений по кругу (ходьба на полупальцах, на пятках, высоко поднимая колени, бег). Выполнение упражнения вперед, назад и в сторону. Начинается со скользящего движения ноги вперед или в сторону с легким сгибанием ног в коленях, затем следует толчок и отрыв от пола. Приземление бесшумное, перекатом с носка, мягко сгибая колени. Партерная гимнастика.

Тема №29. «Цапля»
Практика: разминка (голова, руки, плечи, кисти, ноги). Выполнение упражнений по кругу (ходьба на полупальцах, на пятках, высоко поднимая колени, бег). Выполнение упражнения на равновесие: учащиеся стоят на одной ноге как можно дольше. Прыжки (по шестой позиции ног, поджатые).

Тема №30. «Попадай-ка»
Практика: разминка (голова, руки, плечи, кисти, ноги). Выполнение упражнений по кругу (ходьба на полупальцах, на пятках, высоко поднимая колени, бег). Выполнение упражнения с мячом: на пол ставиться тазик, учащимся поочерёдно предлагается с расстояния 20-30 см бросать в него мяч. Бросать можно мячики, шишки и желуди. Прыжки (по шестой позиции ног, поджатые).
Тема №31. «Аккуратно по шнуру»
Практика: разминка «сказочный лес» (движения под музыку, изображая различных животных, растения). Упражнение «аккуратно по шнуру»: педагог кладет на пол шнур. Учащимся нужно аккуратно пройти по нему, чтобы не сдвинуть. Можно сделать змеевидную дорожку из шнура, по которой сложнее пройти. Тем, кому не удается пройти по шнуру, помогают другие участники игры (берут их за руку). Прыжки (по шестой позиции ног, поджатые).

Тема №32. Игры с внезапной сменой действий или направления
Теория: виды игр на быстроту реакции.
Практика: разминка (голова, руки, плечи, кисти, ноги). Выполнение упражнений по кругу (ходьба на полупальцах, на пятках, высоко поднимая колени, бег). Игра: по команде учащийся резко должен изменить направление бега, или начать выполнять другое движение. Педагог в этой игре является проводником, а учащийся повторяет его команды. Партерная гимнастика.

Тема №33. Упражнение «Лошадка»
Практика: разминка «сказочный лес» (движение под музыку с изображением различных животных, растений). Бег с высоко поднятыми коленями. Партерная гимнастика.

Тема №34. «Займи домик»
Практика: разминка (голова, руки, плечи, кисти, ноги). Выполнение упражнений по кругу (ходьба на полупальцах, на пятках, высоко поднимая колени, бег). Упражнение «займи домик»: на полу раскладываются обручи по 1 на каждого учащегося. На каждую музыкальную фразу учащийся, чье имя называет педагог, выходит из обруча и бежит по комнате между обручами. В конце музыкальной фразы участник игры запрыгивает в обруч, который оказался к нему ближе всего. Учащийся, в чей обруч запрыгнули, продолжает игру. Партерная гимнастика.

Тема №35. «Игра с мячом». Just Dance
Теория: игры на развитие воображения и актерского мастерства.
Практика: разминка (голова, руки, плечи, кисти, ноги). Выполнение упражнений по кругу (ходьба на полупальцах, на пятках, высоко поднимая колени, бег). Игра: учащиеся под музыку передают мяч по кругу. Тот учащийся, у которого мяч останется в конце музыки – выходит в центр и танцует, остальные дети хлопают ему в ритм музыки. Прыжки (по шестой позиции ног, поджатые).

Тема №36. «Шаг польки»
Практика: разминка (голова, руки, плечи, кисти, ноги). Выполнение упражнений по кругу (ходьба на полупальцах, на пятках, высоко поднимая колени, бег). Выполнение хореографического упражнения «шаг польки»: небольшой подскок на левой ноге, правая нога вперед вниз. Шаг правой ногой, левая нога сзади на носок приставить левую в 3-ю позицию сзади. Шаг правой ногой, левая нога сзади на носке. Небольшой подскок на правой ноге, левую - вперед вниз. Партерная гимнастика.

Тема №37. Подскоки в повороте
Практика: разминка «сказочный лес» (движение детей под музыку, изображая различных животных, растения). Выполнение шага с последующим подскоком на той же ноге в повороте в правую и левую стороны. Партерная гимнастика.

Тема №38. Бег. Just Dance
Практика: разминка «сказочный лес» (движение детей под музыку, изображая различных животных, растения). Бег в мягкой манере с носочка в полувыворотной позиции ног. Партерная гимнастика.

Тема №39. Галоп спиной и лицом в круг
Практика: разминка «сказочный лес» (движение детей под музыку, изображая различных животных, растения). Упражнение «галоп»: выполняется в сторону. Начинается он скользящим движением ноги в сторону с легким сгибанием ног в коленях, затем следует толчок и отрыв от пола. Приземление бесшумное, перекатом с носка, мягко сгибая колени. Правым плечом по кругу и левым плечом по кругу. Партерная гимнастика.

Тема №40. Повторение изученного материала
Контроль: наблюдение за выполнением игровых практических заданий.

Раздел №4. Body stretch. Детская йога (32 часа)

Тема №41. «Потягуши»
Практика: разминка (голова, руки, плечи, кисти, ноги). Выполнение упражнений по кругу (ходьба на полупальцах, на пятках, высоко поднимая колени, бег). Упражнение «потягуши»: учащиеся поднимают руки вверх и потягиваются, поднимая вверх плечи и грудную клетку. Держим позу до 5-го счета. Прыжки (по шестой позиции ног, поджатые).

Тема №42. «Страус»
Практика: разминка (голова, руки, плечи, кисти, ноги). Выполнение упражнений по кругу (ходьба на полупальцах, на пятках, высоко поднимая колени, бег). Упражнение «страус»: учащиеся ставят руки назад, сцепляют ладони, втягивают живот и наклоняются вперед так низко, как могут. Прыжки (по шестой позиции ног, поджатые).

Тема №43. «Страус спрятался»
Практика: разминка «Веселые ребята» (учащиеся стоят по кругу, по очереди выходят в круг и танцуют, а остальные повторяют). Упражнение «страус спрятался»: согнуть колени, наклониться вперед, коснувшись руками пола. Выпрямить колени настолько, насколько можно. Медленно прогнуть спину, сгибая ноги и возвратиться в исходное положение. Прыжки (по шестой позиции ног, поджатые).

Тема №44. Наклоны в сторону
Практика: разминка (голова, руки, плечи, кисти, ноги). Выполнение упражнений по кругу (ходьба на полупальцах, на пятках, высоко поднимая колени, бег). Наклоны: поставить правую руку на верхнюю часть правого бедра, а левую — вверх над головой. Потянуться левой рукой вправо так, как будто учащийся хочет толкнуть рукой стену. Медленно вернуться в исходное положение и выполнить упражнение в другую сторону. Прыжки (по шестой позиции ног, поджатые).

Тема №45. «Улитка»
Практика: разминка (голова, руки, плечи, кисти, ноги). Выполнение упражнений по кругу (ходьба на полупальцах, на пятках, высоко поднимая колени, бег). Упражнение «улитка»: лежа на спине, учащийся притягивает оба колена к грудной клетке и захватывает руками стопы. Аккуратно и медленно выпрямляет ноги. Прыжки (по шестой позиции ног, поджатые).

Тема №46. «Складка»
Практика: разминка (голова, руки, плечи, кисти, ноги). Выполнение упражнений по кругу (ходьба на полупальцах, на пятках, высоко поднимая колени, бег). Упражнение «складка»: сидя, наклонится вперед к ногам. Руки тянутся к стопам.
Партерная гимнастика.

Тема №47. «Книжка»
Практика: разминка (голова, руки, плечи, кисти, ноги). Выполнение упражнений по кругу (ходьба на полупальцах, на пятках, высоко поднимая колени, бег). Упражнение «книжка»: учащиеся садятся на коврик, разводят ноги в стороны и сгибают в коленях. Соединяют стопы и придвигают их руками к паховой области настолько близко, насколько могут. Партерная гимнастика.

Тема №48. «Лягушка»
Практика: разминка «сказочный лес» (двигаемся под музыку, изображая различных животных, растения). Упражнение «лягушка»: исходное положение – встав на четвереньки, раздвиньте колени в стороны, голень и бедро – под прямым углом друг к другу. Партерная гимнастика.
Тема №49. «Где жираф?»
Практика: разминка (голова, руки, плечи, кисти, ноги). Выполнение упражнений по кругу (ходьба на полупальцах, на пятках, высоко поднимая колени, бег). Упражнение «Где жираф?»: сидя на полу со скрещенными ногами или стоя, поверните голову в одну сторону так, чтобы вы могли заглянуть за свое плечо. Удержите 5 счетов. Вернитесь в исходное положение, затем поверните голову в другую сторону и вновь выполните удержание. Партерная гимнастика.

Тема №50. Повторение изученного материала
Контроль: наблюдение за соблюдением техники исполнения «асаны».

Тема №51. «Пчела»
Практика: разминка (голова, руки, плечи, кисти, ноги). Выполнение упражнений по кругу (ходьба на полупальцах, на пятках, высоко поднимая колени, бег). Упражнение «пчела»: учащиеся встают прямо, так, чтобы тело было максимально расслабленным, набирают в легкие воздух, после чего

опускаются на колени. Во время выдоха следует постепенно наклоняться вперед и, подобно пчеле, жужжать.
Прыжки (по шестой позиции ног, поджатые).

Тема №52. «Кот»
Практика: разминка (голова, руки, плечи, кисти, ноги). Выполнение упражнений по кругу (ходьба на полупальцах, на пятках, высоко поднимая колени, бег). Упражнение «кот»: нужно стать на четвереньки, после чего выгнуть спину. После этого учащиеся начинают глубоко дышать. Партерная гимнастика.

Тема №53. «Дерево»
Практика: разминка (голова, руки, плечи, кисти, ноги). Выполнение упражнений по кругу (ходьба на полупальцах, на пятках, высоко поднимая колени, бег). Упражнение «дерево»: нужно встать прямо, после чего одну ногу отвести в сторону и опереть ее на другую так, чтобы ступня располагалась в области колена, либо чуть выше. Руки нужно поднять вверх. В процессе выполнения нужно глубоко дышать. Прыжки (по шестой позиции ног, поджатые).

Тема №54. «Собака»
Практика: разминка «сказочный лес» (движение детей под музыку, изображая различных животных, растения). Упражнение «собака»: не отрывая рук от пола, следует переместить нижний центр тяжести на носки ступней, после чего разогнуть ноги в коленях. Спина должна быть прогнутой, а пятки должны тянуться к полу. Все выполняется медленно, без рывков. В результате ребёнок должен стоять на вытянутых руках и ногах, а верхней точкой должна быть поясница. В конце нужно подтянуть руки к ногам, после чего медленно разогнуться. Прыжки (по шестой позиции ног, поджатые).

Тема №55. «Наши глазки»
Практика: разминка «сказочный лес» (движение детей под музыку, изображая различных животных, растения). Упражнение «наши глазки»: нужно сесть в позу лотоса, расслабив при этом все конечности. Далее начинаем вращать глазными яблоками по кругу сначала в одну сторону, а затем в другую. Повторять вращения нужно до того момента, пока дети не почувствуют небольшой дискомфорт. Прыжки (по шестой позиции ног, поджатые).

Тема №56. «Придумай позу по названию»
Теория: игра на развитие воображения.
Практика: разминка (голова, руки, плечи, кисти, ноги). Выполнение упражнений по кругу (ходьба на полупальцах, на пятках, высоко поднимая колени, бег). Игра: педагог называет несуществующую позу, которую учащийся должен придумать и выполнить. К примеру, поза аиста или жирафа.

Он должен выполнить то, что первое пришло в голову. При этом поза не должна быть слишком простой. Партерная гимнастика.

Тема №57. «Кренделек»
Практика: разминка (голова, руки, плечи, кисти, ноги). Выполнение упражнений по кругу (ходьба на полупальцах, на пятках, высоко поднимая колени, бег). Упражнение «кренделек»: дети усаживаются ровненько, скрестив ножки. Одну руку кладут на противоположное колено, другую руку вытягивают за собой и делают глубокий вдох. Затем меняют руки. Партерная гимнастика.

Тема №58. «Самолетик»
Практика: разминка (голова, руки, плечи, кисти, ноги). Выполнение упражнений по кругу (ходьба на полупальцах, на пятках, высоко поднимая колени, бег). Упражнение «самолетик»: лёжа на животе, дети поднимают грудь, руки и ноги. Дыхание глубокое. Партерная гимнастика.

Тема №59. «Кобра»
Практика: разминка (голова, руки, плечи, кисти, ноги). Выполнение упражнений по кругу (ходьба на полупальцах, на пятках, высоко поднимая колени, бег). Упражнение «кобра»: лёжа на животе, дети упираются на согнутые локти. Медленно поднимают грудь. Локти должны быть под грудью, а ноги – выпрямлены сзади. Партерная гимнастика.

Тема №60. «Слоник»
Практика: разминка «сказочный лес» (движение детей под музыку, изображая различных животных, растения). Упражнение «Слоник»: станьте ровно. Нагнитесь вперед. Сомкните руки. Начинайте покачивать руками в стороны (будто слоник хоботом). Прыжки (по шестой позиции ног, поджатые).

Тема №61. «Выдра»
Практика: разминка «веселые ребята» (учащиеся стоят по кругу, по очереди выходят в круг и танцуют, а остальные повторяют). Упражнение «выдра»: лягте на живот. Выпрямите руки перед собой. Медленно поднимите голову и грудь. Выпрямите руки. Прыжки (по шестой позиции ног, поджатые).

Тема №62. Игра «Лев». Just Dance
Теория: правила игры на развитие воображения.
Практика: разминка «веселые ребята» (учащиеся стоят по кругу, по очереди выходят в круг и танцуют, а остальные повторяют). Упражнение «лев»: встать на колени. Опустить грудь на бедра. Вдохнуть и выдохнуть. Подать тело вперед и зарычать, как лев. Just Dance. Партерная гимнастика.

Тема №63. «Устрица»

Практика: разминка (голова, руки, плечи, кисти, ноги). Выполнение упражнений по кругу (ходьба на полупальцах, на пятках, высоко поднимая колени, бег). «Устрица»: сядьте прямо. Подошвы сведите вместе. Положите руки под колени, локтями коснитесь пола. Вдохните, выдохните. Медленно коснитесь ступней головой. Партерная гимнастика.

Тема №64. «Вулкан»

Практика: разминка (голова, руки, плечи, кисти, ноги). Выполнение упражнений по кругу (ходьба на полупальцах, на пятках, высоко поднимая колени, бег). Упражнение «Вулкан»: встаньте прямо. Слегка разведите ноги. Сложите ладошки на уровне груди. Вдохните. Вытолкните руки вверх. Выдохните. Разведите руки в стороны и верните в центр. Партерная гимнастика.

Тема №65. «Орел»

Практика: разминка (голова, руки, плечи, кисти, ноги). Выполнение упражнений по кругу (ходьба на полупальцах, на пятках, высоко поднимая колени, бег). Упражнение «Орел»: встаньте ровно. Слегка согните колени. Поставьте левую ногу на правую. Скрестите руки так, чтобы правая рука накрывала левую. Вдохните, выдохните. Поменяйте руки и ноги местами. Прыжки (по шестой позиции ног, поджатые).

Тема №66. «Ледяная горка»

Практика: разминка (голова, руки, плечи, кисти, ноги). Выполнение упражнений по кругу (ходьба на полупальцах, на пятках, высоко поднимая колени, бег). Упражнение «ледяная горка»: сядьте на пол, ноги вместе. Поставьте руки за бёдра на небольшом расстоянии, пальцы должны быть направлены в сторону ног. Упритесь ступнями в пол и поднимите вверх таз и бёдра, голова запрокинута назад. Представьте себе, что вы детская горка и дети скользят по вам вниз. Если это положение для вас слишком тяжёлое, можете согнуть колени. Прыжки (по шестой позиции ног, поджатые).

Тема №67. «Мостик»

Практика: разминка (голова, руки, плечи, кисти, ноги). Выполнение упражнений по кругу (ходьба на полупальцах, на пятках, высоко поднимая колени, бег). Упражнение «мостик»: лягте на пол, ноги согнуты в коленях, ступни плотно прижаты к полу как можно ближе к тазу. Руки согнуты в локтях и поставлены чуть выше плеч, ладони плотно прижаты к полу, пальцы смотрят в сторону стоп. Аккуратно и медленно вытолкните своё тело вверх, выгнув позвоночник. Вес должен быть перенесён на руки, бёдра должны продолжать смотреть вперёд и не разъезжаться в стороны. Партерная гимнастика.

Тема №68. «Треугольник»

Практика: разминка (голова, руки, плечи, кисти, ноги). Выполнение упражнений по кругу (ходьба на полупальцах, на пятках, высоко поднимая колени, бег). Упражнение «Треугольник»: расставьте ноги пошире, вытяните руки в стороны и опустите правую руку к правой ноге, а левую руку вытянете высоко к небу. Партерная гимнастика.

Тема №69. «Цветок»
Практика: разминка (голова, руки, плечи, кисти, ноги). Выполнение упражнений по кругу (ходьба на полупальцах, на пятках, высоко поднимая колени, бег). Упражнение «цветок»: беремся руками за пятки или за большие пальцы ног и раскрываем ноги в стороны и вверх. Партерная гимнастика.

Тема №70. «Играя, отдыхаем!»
Практика: разминка (голова, руки, плечи, кисти, ноги). Выполнение упражнений по кругу (ходьба на полупальцах, на пятках, высоко поднимая колени, бег). Игра: прикрыли глаза, слушая, как дует ветер (можно помахать на ребенка веером, изображая ветер), как летают птицы, как течет ручеек вдалеке, как шелестят листвой деревья. Партерная гимнастика.

Тема №71. Повторение изученного материала
Контроль: тестирование ЗУН по программе. См. приложение №2

Тема №72. «Посмотрите-ка на нас!»
Практика: Открытое занятие для родителей.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Группа № 1

Место проведения: ОГБУ ДО ДТДМ, ауд. 01.

Время проведения занятий: понедельник 12.00-12.45, пятница 12.00-12.45.

Изменения расписания занятий:

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Дата планируемая (число, месяц)	Дата фактическая (число, месяц)	Причина изменения даты
1.Введение в программу (2 часа)							
1	Инструктаж по технике безопасности. Входящая диагностика.	1	Беседа, рассказ, показ	наблюдение	11.09.19		
2	Знакомство с детским фитнесом.	1	Рассказ, показ	наблюдение	16.09.19		
2. Детский фитбол. Бэби-топ. Лого-аэробика (18 часов)							
3	«Пружинка».	1	Рассказ, показ	наблюдение	18.09.19		
4	«Подними шар».	1	Рассказ, показ	наблюдение	23.09.19		
5	«Ходьба».	1	Рассказ, показ	наблюдение	25.09.19		
6	«Барабанщик»	1	Рассказ, показ	наблюдение	30.09.19		
7	«Кошечка».	1	Рассказ, показ	наблюдение	02.10.19		
8	«Ветерок».	1	Рассказ, показ	наблюдение	07.10.19		
9	«Гуси, гуси, га-га-га».	1	Рассказ, показ	наблюдение	09.10.19		
10	«Мишка косолапый".	1	Рассказ, показ	наблюдение	14.10.19		
11	«Лягушка".	1	Рассказ, показ	наблюдение	16.10.19		
12	«Прыжки».	1	Рассказ, показ	наблюдение	21.10.19		
13	«Отжимание».	1	Рассказ, показ	наблюдение	23.10.19		

14	«Тополиный пух».	1	Рассказ, показ	наблюдение	28.10.19		
15	«Топор».	1	Рассказ, показ	наблюдение	30.10.19		
16	«Тараканьи бега».	1	Рассказ, показ	наблюдение	04.11.19		
17	«Петрушка».	1	Рассказ, показ	наблюдение	06.11.19		
18	«Ванька-встанька».	1	Рассказ, показ	наблюдение	11.11.19		
19	«Жук упал».	1	Рассказ, показ	наблюдение	13.11.19		
20	Повторение пройденного материала.	1	Рассказ, показ	наблюдение	18.11.19		
3. Бэби гэймс. Хореография (20 часов)							
21	Игра «Быстро возьми».	1	Рассказ, показ	наблюдение	20.11.19		
22	Игра «Ножки-ножки». Знакомство с Just Dance.	1	Рассказ, показ	наблюдение	25.11.19		
23	«Домик».	1	Рассказ, показ	наблюдение	27.11.19		
24	«Здравствуй, пальчик».	1	Рассказ, показ	наблюдение	02.12.19		
25	Игра «У медведя на бору».	1	Рассказ, показ	наблюдение	04.12.19		
26	Игра «Трамвай». Just Dance.	1	Рассказ, показ	наблюдение	09.12.19		
27	Шаг с подскоком.	1	Рассказ, показ	наблюдение	11.12.19		
28	Галоп.	1	Рассказ, показ	наблюдение	16.12.19		
29	«Цапля».	1	Рассказ, показ	наблюдение	18.12.19		
30	«Попадай-ка».	1	Рассказ, показ	наблюдение	23.12.19		
31	«Аккуратно по шнуру»	1	Рассказ, показ	наблюдение	25.12.19		
32	Игры с внезапной сменой действий или направления.	1	Рассказ, показ	наблюдение	30.12.19		
33	Упражнение «Лошадка».	1	Рассказ, показ	наблюдение	13.01.20		
34	«Займи домик».	1	Рассказ, показ	наблюдение	15.01.20		
35	«Игра с мячом». Just Dance	1	Рассказ, показ	наблюдение	20.01.20		
36	Шаг польки.	1	Рассказ, показ	наблюдение	22.01.20		
37	Подскоки в повороте.	1	Рассказ, показ	наблюдение	27.01.20		
38	Бег. Just Dance	1	Рассказ, показ	наблюдение	29.01.20		
39	Галоп спиной и лицом в круг.	1	Рассказ, показ	наблюдение	03.02.20		
40	Повторение изученного материала.	1	Рассказ, показ	наблюдение	05.02.20		

4. **Body stretch**. Детская йога (32 часа)							
41	«Потягуши»	1	Рассказ, показ	наблюдение	10.02.20		
42	«Страус»	1	Рассказ, показ	наблюдение	12.02.20		
43	«Страус спрятался»	1	Рассказ, показ	наблюдение	17.02.20		
44	Наклоны в сторону	1	Рассказ, показ	наблюдение	19.02.20		
45	«Улитка»	1	Рассказ, показ	наблюдение	24.02.20		
46	«Складка»	1	Рассказ, показ	наблюдение	26.02.20		
47	«Книжка»	1	Рассказ, показ	наблюдение	02.03.20		
48	«Лягушка»	1	Рассказ, показ	наблюдение	04.03.20		
49	«Где жираф?»	1	Рассказ, показ	наблюдение	09.03.20		
50	Повторение изученного материала	1	Рассказ, показ	наблюдение	11.03.20		
51	«Пчела»	1	Рассказ, показ	наблюдение	16.03.20		
52	«Кот»	1	Рассказ, показ	наблюдение	18.03.20		
53	«Дерево»	1	Рассказ, показ	наблюдение	23.03.20		
54	«Собака»	1	Рассказ, показ	наблюдение	25.03.20		
55	«Наши глазки»	1	Рассказ, показ	наблюдение	30.03.20		
56	«Придумай позу по названию»	1	Рассказ, показ	наблюдение	01.04.20		
57	«Кренделек»	1	Рассказ, показ	наблюдение	06.04.20		
58	«Самолетик»	1	Рассказ, показ	наблюдение	08.04.20		
59	«Кобра»	1	Рассказ, показ	наблюдение	13.04.20		
60	«Слоник»	1	Рассказ, показ	наблюдение	15.04.20		
61	«Выдра»	1	Рассказ, показ	наблюдение	20.04.20		
62	Игра «Лев». Just Dance	1	Рассказ, показ	наблюдение	22.04.20		
63	«Устрица»	1	Рассказ, показ	наблюдение	27.04.20		
64	«Вулкан»	1	Рассказ, показ	наблюдение	29.04.20		
65	«Орел»	1	Рассказ, показ	наблюдение	04.05.20		
66	«Ледяная горка»	1	Рассказ, показ	наблюдение	06.05.20		
67	«Мостик»	1	Рассказ, показ	наблюдение	11.05.20		

68	«Треугольник»	1	Рассказ, показ	наблюдение	13.05.20		
69	«Цветок»	1	Рассказ, показ	наблюдение	18.05.20		
70	«Играя, отдыхаем!»	1	Рассказ, показ	наблюдение	20.05.20		
71	Повторение изученного материала	1	Рассказ, показ	наблюдение	25.05.20		
72	«Посмотрите-ка на нас!»	1	Рассказ, показ	наблюдение	27.05.20		

2.2. Календарный учебный график

Группа № 2

Место проведения: ОГБУ ДО ДТДМ, ауд. 01.
Время проведения занятий: четверг 19.15-20.00, воскресенье 10.00-10.45.
Изменения расписания занятий:

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Дата планируемая (число, месяц)	Дата фактическая (число, месяц)	Причина изменения даты
1.Введение в программу (2 часа)							
1	Инструктаж по технике безопасности. Входящая диагностика.	1	Беседа, рассказ, показ	наблюдение	12.09.19		
2	Знакомство с детским фитнесом.	1	Рассказ, показ	наблюдение	15.09.19		
2. Детский фитбол. Бэби-топ. Лого-аэробика (18 часов)							
3	«Пружинка».	1	Рассказ, показ	наблюдение	19.09.19		
4	«Подними шар».	1	Рассказ, показ	наблюдение	22.09.19		
5	«Ходьба».	1	Рассказ, показ	наблюдение	26.09.19		
6	«Барабанщик»	1	Рассказ, показ	наблюдение	29.09.19		
7	«Кошечка».	1	Рассказ, показ	наблюдение	03.10.19		
8	«Ветерок».	1	Рассказ, показ	наблюдение	06.10.19		
9	«Гуси, гуси, га-га-га».	1	Рассказ, показ	наблюдение	10.10.19		
10	«Мишка косолапый".	1	Рассказ, показ	наблюдение	13.10.19		
11	«Лягушка".	1	Рассказ, показ	наблюдение	17.10.19		
12	«Прыжки».	1	Рассказ, показ	наблюдение	20.10.19		
13	«Отжимание».	1	Рассказ, показ	наблюдение	24.10.19		
14	«Тополиный пух».	1	Рассказ, показ	наблюдение	27.10.19		

15	«Топор».	1	Рассказ, показ	наблюдение	31.10.19		
16	«Тараканьи бега».	1	Рассказ, показ	наблюдение	03.11.19		
17	«Петрушка».	1	Рассказ, показ	наблюдение	07.11.19		
18	«Ванька-встанька».	1	Рассказ, показ	наблюдение	10.11.19		
19	«Жук упал».	1	Рассказ, показ	наблюдение	14.11.19		
20	Повторение пройденного материала.	1	Рассказ, показ	наблюдение	17.11.19		
3. Бэби гэймс. Хореография (20 часов)							
21	Игра «Быстро возьми».	1	Рассказ, показ	наблюдение	21.11.19		
22	Игра «Ножки-ножки». Знакомство с Just Dance.	1	Рассказ, показ	наблюдение	24.11.19		
23	«Домик».	1	Рассказ, показ	наблюдение	28.11.19		
24	«Здравствуй, пальчик».	1	Рассказ, показ	наблюдение	01.12.19		
25	Игра «У медведя на бору».	1	Рассказ, показ	наблюдение	05.12.19		
26	Игра «Трамвай». Just Dance.	1	Рассказ, показ	наблюдение	08.12.19		
27	Шаг с подскоком.	1	Рассказ, показ	наблюдение	12.12.19		
28	Галоп.	1	Рассказ, показ	наблюдение	15.12.19		
29	«Цапля».	1	Рассказ, показ	наблюдение	19.12.19		
30	«Попадай-ка».	1	Рассказ, показ	наблюдение	22.12.19		
31	«Аккуратно по шнуру»	1	Рассказ, показ	наблюдение	26.12.19		
32	Игры с внезапной сменой действий или направления.	1	Рассказ, показ	наблюдение	29.12.20		
33	Упражнение «Лошадка».	1	Рассказ, показ	наблюдение	09.01.20		
34	«Займи домик».	1	Рассказ, показ	наблюдение	12.01.20		
35	«Игра с мячом». Just Dance	1	Рассказ, показ	наблюдение	16.01.20		
36	Шаг польки.	1	Рассказ, показ	наблюдение	19.01.20		
37	Подскоки в повороте.	1	Рассказ, показ	наблюдение	23.01.20		
38	Бег. Just Dance	1	Рассказ, показ	наблюдение	26.01.20		
39	Галоп спиной и лицом в круг.	1	Рассказ, показ	наблюдение	30.01.20		
40	Повторение изученного материала.	1	Рассказ, показ	наблюдение	02.02.20		
4. Body stretch. Детская йога (32 часа)							

41	«Потягуши»	1	Рассказ, показ	наблюдение	06.02.20		
42	«Страус»	1	Рассказ, показ	наблюдение	09.02.20		
43	«Страус спрятался»	1	Рассказ, показ	наблюдение	13.02.20		
44	Наклоны в сторону	1	Рассказ, показ	наблюдение	16.02.20		
45	«Улитка»	1	Рассказ, показ	наблюдение	20.02.20		
46	«Складка»	1	Рассказ, показ	наблюдение	27.02.20		
47	«Книжка»	1	Рассказ, показ	наблюдение	01.03.20		
48	«Лягушка»	1	Рассказ, показ	наблюдение	05.03.20		
49	«Где жираф?»	1	Рассказ, показ	наблюдение	08.03.20		
50	Повторение изученного материала	1	Рассказ, показ	наблюдение	12.03.20		
51	«Пчела»	1	Рассказ, показ	наблюдение	15.03.20		
52	«Кот»	1	Рассказ, показ	наблюдение	19.03.20		
53	«Дерево»	1	Рассказ, показ	наблюдение	22.03.20		
54	«Собака»	1	Рассказ, показ	наблюдение	26.03.20		
55	«Наши глазки»	1	Рассказ, показ	наблюдение	29.03.20		
56	«Придумай позу по названию»	1	Рассказ, показ	наблюдение	02.04.20		
57	«Кренделек»	1	Рассказ, показ	наблюдение	05.04.20		
58	«Самолетик»	1	Рассказ, показ	наблюдение	09.04.20		
59	«Кобра»	1	Рассказ, показ	наблюдение	12.04.20		
60	«Слоник»	1	Рассказ, показ	наблюдение	16.04.20		
61	«Выдра»	1	Рассказ, показ	наблюдение	19.04.20		
62	Игра «Лев». Just Dance	1	Рассказ, показ	наблюдение	23.04.20		
63	«Устрица»	1	Рассказ, показ	наблюдение	26.04.20		
64	«Вулкан»	1	Рассказ, показ	наблюдение	30.04.20		
65	«Орел»	1	Рассказ, показ	наблюдение	03.05.20		
66	«Ледяная горка»	1	Рассказ, показ	наблюдение	07.05.20		
67	«Мостик»	1	Рассказ, показ	наблюдение	10.05.20		
68	«Треугольник»	1	Рассказ, показ	наблюдение	14.05.20		

69	«Цветок»	1	Рассказ, показ	наблюдение	17.05.20		
70	«Играя, отдыхаем!»	1	Рассказ, показ	наблюдение	21.05.20		
71	Повторение изученного материала	1	Рассказ, показ	наблюдение	24.05.20		
72	«Посмотрите-ка на нас!»	1	Рассказ, показ	наблюдение	28.05.20		

2.2. Условия реализации программы

- **Кадровое обеспечение:**

педагог-фитнесинструктор.

- **Материально-техническое обеспечение программы**:

- удобное помещение для проведения занятий;
- освещенность по санитарным нормам;
- технические средства обучения (планшет, флешкарта, музыкальный центр, проектор, экран);
- игровой и спортивный инвентарь (детские фитболы, обручи, скакалки, гимнастические мячи разных размеров, разноцветные диски, гимнастические палочки, коврики для работы на полу, буду-мат, скамейки).
- спортивная одежда (футболка, велосипедки, чешки).

- **Методическое обеспечение программы**:

- наличие методической литературы.

- **Информационное обеспечение**: интернет - ресурсы.

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

В процессе реализации дополнительной общеразвивающей программы «Фитнес для малышей» предусматривается проведение входной, промежуточной и итоговой диагностики.

Входная диагностика проводится для выявления исходного уровня знаний и умений детей в форме опроса и праздника. Праздник – групповое тематическое мероприятие, в процессе которого осуществляется педагогическое наблюдение - контроль сформированных у детей практических навыков продуктивной деятельности.

Промежуточная диагностика проводится с целью выявления уровня освоения учащимися программного содержания в виде педагогического наблюдения за выполнением практических контрольных заданий. Наблюдение – это целенаправленное восприятие какого-либо педагогического явления, в процессе которого педагог получает конкретный фактический материал.

Итоговая диагностика проводится в конце учебного года с целью определения уровня ЗУН учащихся в рамках реализуемой программы в форме теста и открытого занятия для родителей. Тест как форма контроля означает комплекс стандартизированных, стимулирующих определенную форму активности, часто ограниченных по времени выполнения заданий, результаты которых поддаются количественной и качественной оценке и позволяют установить индивидуально-психологические особенности ребёнка. Открытое занятие проводится для родителей учащихся, позволяет детям демонстрировать уровень своих знаний и практических умений, а педагогу - профессиональную компетентность и методическую грамотность.

Оценочные материалы

Общие критерии оценивания результатов освоения содержания программы:

образовательных: знание понятия «детский фитнес», правил техники безопасности на занятиях, названий и правил детских игр, последовательности выполнения развивающих упражнений;

развивающих: умение ориентироваться в пространстве, музыкально и ритмично двигаться, логически мыслить.

Результаты обучения учащихся оцениваются тремя уровнями:

высокий уровень:

безошибочное знание правил игр и техники безопасности, уверенное выполнение физических и хореографических упражнений, музыкальность и ритмичность в движениях;

средний уровень:

наличие небольших неточностей в технике исполнения упражнений, недостаточно уверенный показ движений и допущение незначительных ошибок, но самостоятельное их исправление; музыкальное, но ритмически не точное исполнение, нуждается в подсказке педагога;

низкий уровень:

слабая ориентация в пространстве, неуверенность в выполнении упражнений, недостаточно музыкально-ритмический показ движений, рассеянность, ожидание подсказки.

2.5. Методические материалы

№ п/п	Раздел или тема программы (по учебному плану)	Пособия, оборудование, приборы, дидактический материал.
1	Введение в программу	ТСО: музыкальный центр, мультимедиа, планшет.
2	Детский Фитбол. Бэби-топ. Лого-аэробика.	Музыкальное оборудование, мяч гимнастический (большой), мяч гимнастический (маленький).
3	Бэби гэймс. Хореография	Разноцветные диски, мяч – антистресс, музыкальный центр,
4	Body stretch. Детская йога	Коврики, буду-мат

2.5. Список литературы

Литература для педагога:

1. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2009.
2. Борисова М.М. малоподвижные игры и игровые упражнения: для занятий с детьми 3 - 7 лет. М.: Мозаика-Синтез, 2014.
3. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2013.
4. Железняк Н.Ч. 100 комплексов ОРУ для младших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования.– М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2010.
5. Зинатулин С.Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания. – М.: Айрис-пресс, 2007.
6. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду.- Ростов н/Д: Феникс, 2010.
7. Мелехина Н.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2012.
8. Николаева Н.И. Школа мяча –СПб: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2012.
9. Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2011.
10. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: Мозаика-Синтез, 2009.
11. Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Мозаика-Синтез, 2009.
12. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2014.

Литература для учащихся:

1. Диченскова А. М. Страна пальчиковых игр. Ростов н/Д: Феникс, 2012.

Литература для родителей:

1. Вареник Е.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2012.
2. Харченко Т.Е. Физкультурные праздники в детском саду. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2011.
4. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2013.

Интернет-источники:

http//:www.missfit.ru

http://www.fitness4home.ru/fitnes/fitnes-uprazhneniya-2/fitnes-uprazhneniya-dlya-detej.html

Приложение №1

ВИКТОРИНА ПО ПДД

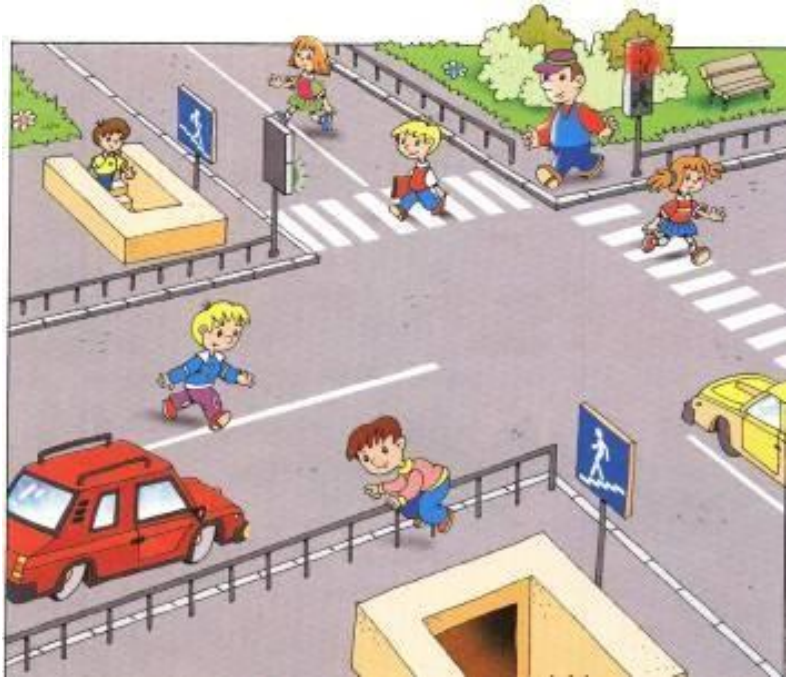
Задачи:
-воспитательная: воспитывать дисциплинированность, культуру безопасного поведения на улицах и дорогах;
- обучающая: формировать навыки выполнения основных правил поведения у дошкольников на улице и дороге с целью предупреждения детского дорожно-транспортного травматизма.

Ребята, мы живём в красивом городе Ульяновске с широкими улицами и перекрестками. По этим улицам каждый день проезжает очень много легковых и грузовых машин, едут автобусы и маршрутные такси. И никто никому не мешает. А это потому, что есть чёткие и строгие правила для водителей машин и для пешеходов. Мы сейчас узнаем, знаете ли вы эти правила и кто самый внимательный на дороге.

РАЗМИНКА «ВОПРОС — ОТВЕТ»

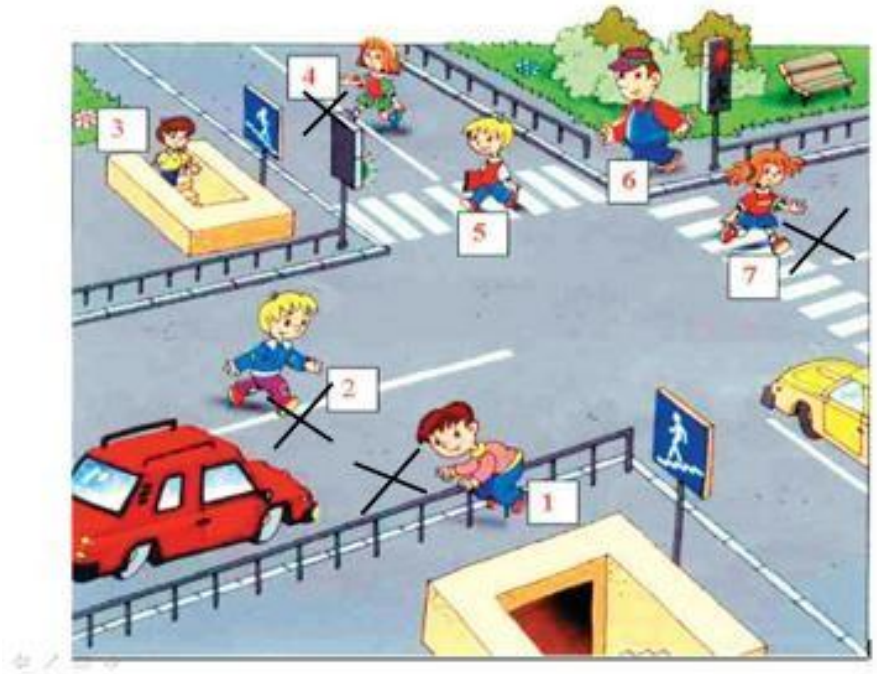
1. Как называют людей, идущих по улице? **(Пешеходы.)**	2. Где должны ходить пешеходы? (**По тротуару**.)
3. Где должны ездить автомобили? (**По проезжей части.)**	4. Какие сигналы светофора вы знаете? (**Красный, желтый, зеленый.)**
4. По какой части улицы должны ходить пешеходы? **(По тротуару)**	5. По какой стороне тротуара должны ходить пешеходы? **(По правой.)**
6. С какого возраста разрешается детям ездить на велосипеде по улице? **(С 14 лет.)**.	7. Почему опасно играть на проезжей части? **(Можно попасть под машину.)**
8. В каком месте нужно переходить дорогу? **(На пешеходных переходах.)**	9. С кем детям дошкольного возраста нужно переходить дорогу? **(С взрослыми.)**
10. Где можно играть детям? **(Во дворе на игровой площадке.)**	11. Где ожидают пассажиры автобус? **(Остановка.)**
12. Сколько колёс у легкового автомобиля? **(Четыре.)**	13. Кто управляет автомобилем? **(Водитель.)**
14. Как называется место пересечения двух дорог? **(Перекрёсток.)**	15. Для чего нужна проезжая часть? **(Для движения транспорта.)**
16. По какой стороне проезжей части движется транспорт? **(По правой.)**	17. Что может произойти, если пешеход или водитель нарушил правила дорожного движения? **(Авария или ДТП.)**
18. Какой свет верхний на светофоре? **(Красный.)**	19. Сколько сигналов у пешеходного светофора? **(Два.)**
20. Какие машины оборудованы специальными звуковыми и световыми сигналами? **(«Скорая помощь», пожарная и милицейская машины.**)	21. Сколько сигналов у транспортного светофора? **(Три.)**

<u>ЗАДАНИЕ</u>:
«НАЙТИ НАРУШИТЕЛЕЙ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ»



На экране семь участников дорожного движения, семь пешеходов, которые переходят дорогу. Найдите нарушителей! Кто не правильно переходит дорогу?

Не называем их вслух, а делаем это с помощью цифр, которые лежат на подносах и которые необходимо выставить на доску.



Приложение №2

Тест
«Всезнайка» от Братца Кролика.

Вопрос 1.
Для чего нужно делать зарядку Утром ?
- чтобы не чистить зубы
- **чтобы быть здоровым**
- чтобы мама была рада

Вопрос 2.
Что делается в начале наших занятий?
- **разминка**
- растяжка
- прыжки

Вопрос 3.
Для чего нужно делать разминку?
- для веселья
- **чтобы не получить травму**
- чтобы поскорее уйти домой

Вопрос 4.
Братец Кролик – это…
- медведь
- тренер
- **кролик**

Вопрос 5.
Что такое фитбол?
- **большой мяч**
- игра

- верхняя одежда

Вопрос 6.

Каким бывает обруч?

- прямоугольный
- квадратный
- **круглый**

Вопрос 7.

Как называется веревка, через которую мы прыгаем?

- канат
- **скакалка**
- резинка

Вопрос 8.

Что нельзя делать на занятиях?

- выполнять упражнения
- **баловаться**
- слушать педагога

Вопрос 9.

Что нужно делать на занятиях?

- баловаться
- **хорошо заниматься**
- постоянно разговаривать

Приложение №3

Методические рекомендации по проведению занятий с фитболами.

«Золотые правила» фитбол-гимнастики:

Подбирать мяч каждому ребёнку надо по росту, так, чтобы при посадке на мяч между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой был прямой угол. Правильная посадка предусматривает также приподнятую голову, опущенные и разведённые плечи, ровное положение позвоночника, подтянутый живот.

Перед занятием с мячами следует убедиться, что рядом отсутствуют какие- либо острые предметы, которые могут повредить мяч.

Надевать детям удобную одежду, не мешающую движениям, и нескользкую обувь.

Начинать с простых упражнений и облегчённых исходных положений, постепенно переходя к более сложным.

Ни одно упражнение не должно причинять боль или доставлять дискомфорт.

Избегать быстрых и резких движений, скручиваний в шейном и поясничных отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц и спины.

При выполнении упражнений лёжа на мяче, не задерживать дыхание.

Выполняя на мяче упражнения, лёжа на животе и лёжа на спине голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию.

При выполнении упражнений мяч не должен двигаться.

Физическая нагрузка по времени должна строго дозироваться в соответствии с возрастными возможностями детей.

Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приёмы страховки и учить самостраховке на занятии с мячами.

На каждом занятии необходимо стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения.

Возможно проведение комплексных занятий, когда одновременно с выполнением физических упражнений дети совершенствуют культуру речи, правильное произношение.

Упражнения на мячах с целью формирования коммуникативных умений у детей могут выполняться в парных общеразвивающих упражнениях, подвижных играх, командных соревнованиях. Следует обращать особое внимание на признаки физического неблагополучия ребёнка, при появлении которых необходимо снизить нагрузку или прекратить на время занятие.

Механизмы физиологического воздействия упражнений на фитболе на организм ребенка

В практике спорта, педагогики и медицины накоплен значительный опыт по использованию мячей для решения оздоровительных и спортивных задач.
Мячи большого диаметра - фитболы появились сравнительно недавно и уже завоевали широкую популярность. Фитбол в переводе с английского языка означает мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях.
Двигательная активность является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма. Новой формой занятий по физическому воспитанию и коррекции осанки у детей является фитбол-гимнастика.
На занятиях используют фитболы различного диаметра, в зависимости от роста и возраста занимающихся. Для детей 3—5 лет диаметр 45 см, от 6—10 лет — 55 см. Мяч подобран правильно, если при посадке на нем угол между бедром и голенью равен или чуть больше 90°. Для занятий с профилактической и лечебной целью, а также для занятий с детьми дошкольного возраста мяч должен быть менее упругим.
Мячи могут быть не только разного диаметра, но и разного цвета. Тёплые цвета (красный, оранжевый) повышают активность отдела вегетативной нервной системы. Так же стимулируют, тонизируют иммунитет, укрепляют память, зрение, придают бодрость, улучшают цвет кожи.
Холодные цвета (синий, голубой) нормализуют сердечную деятельность, ухудшают скоростно-силовые качества.
Зелёный цвет нормализует сердечную деятельность и ЦНС, стабилизирует артериальное давление, расслабляет, снимает напряжение, помогает при заболеваниях позвоночника, обмена веществ, мигрени.
Цветовое оформление помещения, в которых дети занимаются физическими упражнениями и развивающими играми, существенно отличается от комнат, где дети отдыхают. Интерьер игровой комнаты или спортивного зала, выполненный яркими цветами и оборудованный спортивными снарядами, будет стимулировать творческую и игровую активность детей.

Помимо цветового влияния на организм человека фитболы оказывают также вибрационное воздействие. Механическая вибрация активно стимулирует работу всех органов и систем человека. Непрерывная вибрация действует на нервную систему успокаивающе, а прерывистая — возбуждающе. На занятиях с детьми используется лёгкая вибрация в спокойном темпе (сидя, не отрывая ягодиц от мяча). Вибрация, сходная с верховой ездой, используется в лечении остеохондроза, сколиоза, заболеваний желудочно-кишечного тракта, ишемической болезни сердца, ожирения, неврастении. При сидении на фитболе наибольший контакт с ним имеют седалищные бугры и крестец. Через крестец происходит распространение ритмических колебаний на весь позвоночник.
Поэтому одна лишь правильная посадка на фитболе уже способствует формированию навыка правильной осанки. Правильная посадка на фитболе выравнивает косое положение таза, что является важным для коррекции сколиотических отклонений в грудопоясничном отделе позвоночника. Выполнение упражнений в исходном положении лежа животом или спиной гораздо тяжелее, чем на устойчивой опоре. Поддерживание равновесия привлекает к координированной работе многочисленные мышечные группы, решая задачу формирования мышечного корсета за счёт укрепления мышц спины и брюшного пресса.

Упражнения с использованием фитболов

1.Рекомендуемые упражнения по ознакомлению с фитболами:
- различные прокатывания фитбола по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров;
- отбивание фитбола двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы;
- передача фитбола друг другу, броски фитбола;
- игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Вышибалы», «Докати мяч» (варианты: толкай ладонями; толкай развернутой ступней).

2.Рекомендуемые упражнения правильной посадки на фитболе**:**
- сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);
- сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса:
а) повороты головы вправо-влево;
б) поочередное поднимание рук вперед-вверх и в сторону;
в) поднимание и опускание плеч;
г) скольжение руками по поверхности фитбола;
д) сгибание руки к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны;
е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.
3. Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).

Структура занятий на этом этапе включает в себя традиционную разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног, комплексы ритмической гимнастики, 5 - 6 упражнений с фитболом, игровые упражнения в виде эстафет, упражнения на растягивание и расслабление мышц без фитбола.

Занимающиеся дети с фитболами должны находиться на расстоянии 1 - 1,5 м друг от друга и от различных выступающих предметов в зале. Темп и продолжительность упражнений сугубо индивидуальны.

3.Рекомендуемые упражнения по сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе:

- самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол, как бы, проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины;
- в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Подобные движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола;
- сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:

ходьбу на месте, не отрывая носков;
ходьбу, высоко поднимая колени;
из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;
приставной шаг в сторону:
из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.

4.Рекомендуемые упражнения по сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации**:**

- 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.

5.Рекомендуемые упражнения на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе**:**

-наклониться вперед, ноги врозь;
-наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук;
-наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе: ноги стоят на полу, руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;
-наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;

-сохранить правильную осанку и удержать равновесие в разных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях;
- выполнить круговые движения руками;
-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 исходное положение.

6.Рекомендуемые упражнения по расслаблению мышц на фитболе:
-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;
-сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.