

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Нововязниковская основная общеобразовательная школа»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «22» 06 2023г  
Протокол № 7

Утверждаю:  
Директор школы  
О.Н. Куклева  
«23» 06 2023г  
Приказ № 65-08



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
в области физической культуры и спорта

**«Фитнес-данс»**

**возраст обучающихся 6-7 лет**  
**срок реализации программы – 1 год**  
**уровень - ознакомительный**

1 класс

Составитель:  
**Петрова Наталья Сергеевна,**  
педагог дополнительного образования

г. Вязники  
2023 год

## **Пояснительная записка**

1.1. Программа дополнительного образования «Фитнес-танс детям» разработана на основании следующих нормативных документов:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Письма Минобрнауки РФ от 18.11.2015 N 09-3242; муниципальных правовых актов;
- Устава Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Нововязниковской оош».

Учебный план программы дополнительного образования «Фитнес-танс детям» *физкультурно-спортивной направленности* составлен на 2023-2024 учебный год.

### ***Актуальность программы***

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, снижению умственной и физической активности.

Актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Поэтому задача каждого неравнодушного педагога и родителя – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей младшего школьного возраста.

### ***Педагогическая целесообразность программы***

В программу включены разноплановые мероприятия, направленные на всестороннее развитие учащихся: их мыслительной деятельности, двигательной активности, коммуникативных и творческих способностей. В основе деятельности лежит игровая форма, как наиболее интересная и привлекательная для обучающихся младших классов.

### ***Новизна и отличительные особенности.***

Детский фитнес отличается от профессиональных спортивных дисциплин. Такие занятия выполняют оздоровительную роль. Занятия по программе «Фитнес-танс детям» не предусматривает чрезмерных нагрузок и отлично подойдет для обеспечения физической активности. Тренировки проходят в форме интересной игры, которая увлекает и делает занятия спортом веселыми.

С помощью детского фитнеса можно сделать жизнь ребенка более активной. Она отвлечет их от телевизора и компьютера, позволит им больше времени находиться среди сверстников и общаться с ними. И не стоит забывать о том, что дети во время занятий фитнесом укрепляют здоровье, становятся выносливее, укрепляют иммунитет, а значит меньше подвержены болезням.

Занятия ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает занятия фитнесом средством непрерывного совершенствования личности.

Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения задач.

Программа «Фитнес-данс детям» основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки, танцевальных упражнений, проводимых, в игровой форме делает занятия привлекательными. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

#### ***Возрастные особенности.***

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии ребенка, формируется готовность к предстоящему школьному обучению. *Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью.* Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр. Они активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме руководитель обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях.

Ценностные ориентации и идеология фитнеса основаны на приоритете здоровья, физического и психологического комфорта, способствуют оздоровительному воздействию на организм и психическое состояние детей

Форма физических нагрузок является менее травмоопасной чем профессиональные тренировки в спортивных секциях, на уроках физической культуры. Занятия не занимают много времени не вызывает усталости у ребёнка. Упражнения детским фитнесом подобраны таким образом, что в группе не бывает «лучших», «худших». Методика основана на индивидуальном походе к личности каждого ребёнка в группе. Во время занятий дети играют, танцуют, и с лёгкостью выполняют даже сложные для них физические упражнения.

Данная программа удовлетворяет потребности каждого ребёнка в физической активности, повышает интерес к физическим упражнениям, развивает физические и спортивные качества ребёнка, творческие способности и приобщает к здоровому образу жизни.

#### ***Адресат программы***

Программа предназначена для школьников 6 -7 лет.

#### ***Объем и срок освоения программы***

Рабочая программа дополнительного образования «Фитнес-данс детям» имеет ознакомительный уровень сложности и составлена на один год обучения.

- Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы – 36 часов (сентябрь – май)
- Количество занятий: в неделю-1раз, в месяц – 4, в году -36.

#### ***Режим занятий:***

- Периодичность занятий - 1 раз в неделю;
- Продолжительность занятия – 30 минут.

***Форма занятий:*** групповая, численностью по 13-15 обучающихся в группе, с возможностью добора детей в группу на место выбывших обучающихся.

**Цель программы** - полноценное физическое развитие детей путём освоения компонентов фитнеса, формирование оптимистического мировоззрения, навыков индивидуальных и коллективных действий младших школьников, умений принимать и любить себя, доброжелательного отношения к окружающему миру.

В ходе её реализации решаются следующие **задачи**:

**Обучающие.**

- ✓ Дать знания истории возникновения фитнеса, его развития и появлении новых направлений.
- ✓ Обучать учащихся способам наблюдения и контроля за своим физическим развитием, индивидуальной физической подготовленностью, режимом физической нагрузки.
- ✓ Обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
- ✓ Обучать навыкам и умениям в физкультурно - оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку;
- ✓ Формировать адекватную самооценку путем вовлечения детей в активную творческую деятельность.
- ✓ Формировать навыки координации, укрепления мышечного корсета и суставно-двигательного аппарата, средствами оздоровительной аэробики, ритмической гимнастики с предметами
- ✓ Обучить практическому применению теоретических знаний.

**Воспитательные:**

- ✓ Воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни
- ✓ Воспитывать нравственное и эмоционально-ценностное позитивное отношение к своему здоровью и физкультурно-оздоровительной деятельности:
- ✓ Воспитывать доброжелательное отношение к окружающим.
- ✓ Воспитать чувство коллективизма и взаимопомощи.
- ✓ Воспитать гражданскую позицию и чувство патриотизма.
- ✓ Воспитать ответственность и добросовестное отношение к начатому делу.
- ✓ Формировать навыки сотрудничества

**Развивающие :**

- ✓ Развить коммуникативные умения через индивидуальную и коллективную физкультурно-оздоровительную деятельность;
- ✓ Развить психические процессы (внимания, памяти, речи, восприятия, мышления, воображения), познавательный интерес.
- ✓ Развить основные физические качества, координационные ориентационно - пространственные, временные, ритмические способности.
- ✓ Развить стремление к самореализации, саморазвитию, взаимопониманию, общению, сотрудничеству
- ✓ Развить творческие способности – формировать рефлексивные умения.
- ✓ Развить природный и творческий потенциал каждого ребёнка.
- ✓ Развивать способность к самовоспитанию и самосовершенствованию.
- ✓ Развивать любознательность, чувство удовлетворения при успехах и неудовлетворения при неудачах.
- ✓ Развивать эстетические чувства.

**Национально-региональный компонент** реализуется через:

тематику сюжетно-игровых занятий, посвященных природе родного края, передачу в движении образов животных родного края.

Работа по программе предоставляет возможность осуществления межпредметных связей с образовательными областями:

«Безопасность и Здоровье» - ознакомление и соблюдение:

- правил безопасного поведения в спортивном зале,
- техники выполнения физических упражнений с использованием и без использования спортивных снарядов, тренажеров,
- правил охраны органов и систем организма: способы предупреждения переутомления, восстановления после интенсивной физической нагрузки,
- правил безопасного взаимодействия со сверстниками в процессе фронтальных и парных форм организации.

«Социализация» - приобщение детей к ценностям современного общества: стремление к сохранению и укреплению собственного здоровья путем занятий современными видами физкультуры и спорта.

«Коммуникация» - развитие у детей способности выражать словом ощущения своего организма, свое отношение к тому или иному виду движений, свои чувства и настроения.

«Познание» - приобретение сопутствующих знаний по теме сюжетно-игровых занятий; развитие пространственных ориентировок, внимания, двигательной и музыкальной памяти.

«Музыка» - развитие музыкальных способностей: чувства ритма, умения слушать и слышать музыку, исполнять движения в соответствии с ее характером, передавать музыкальный образ.

«Труд» - приобщение детей к посильной трудовой деятельности: подготовке и уборке спортивного оборудования, атрибутов, сценических костюмов.

### 1.3. Содержание программы

#### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Тема занятия	Формы организации внеурочной деятельности (форма занятия)	1. Количество часов		
			всего	теория	практика
1.	Вводное занятие. Истоки фитнеса. Виды фитнеса.  Инструктаж по технике безопасности.	Игра – путешествие <i>«Путешествие по стране Фитнеса».</i>	1		1
			2	2	
2.	Мои возможности	Беседа, тестирование	4	1	3

3.	Общая характеристика и классификация базовых и специальных упражнений составляющих основу здоровьесберегающих технологий.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Йога. Дыхательная гимнастика.	5	1	4
4.	Учусь управлять собой	Психологический тренинг	4	1	3
5.	Комплексы ритмической гимнастики	Практические Занятия «Приключения весёлых гномиков» « Русская потеха» « Школа балета»	12 1 1 1		12 1 1 1
8.	Танцы наших бабушек	Фестиваль танца	1		1
9.	Свободные танцы	Конкурс	1		1
10.	Порадуй друзей	Показательные выступления	1		1
11.	Итоговое занятие. Мои достижения	Презентация, тестирование	2		2
Итого			36	5	31

#### 1.4 Планируемые результаты реализации программы

Воспитательные результаты внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности учащихся 1-х классов распределяются по двум уровням.

**Результаты первого уровня** приобретение школьником социальных знаний (понимания социальной реальности и повседневной жизни):

- ✓ приобретение школьниками знаний о видах здоровья,
- ✓ об оздоровительном значении занятий танцевальной аэробикой;
- ✓ о личной гигиене; о технике безопасности на занятиях физкультурой;
- ✓ о видах танцевальной аэробики и использовании ее элементов в режиме дня,
- ✓ о правилах проведения музыкально-ритмических подвижных игр и способах коммуникации со сверстниками,
- ✓ о способах наблюдения и контроля за своим физическим развитием, индивидуальной физической подготовленностью, режимом физической нагрузки.

**Формы достижения результатов первого уровня:** беседа, игра-путешествие, практические занятия, музыкально-ритмические игры, тренинги, тестирование, дневник здоровья.

Дневник самоконтроля заполняется совместно обучающимся, педагогом и родителями. Он помогает отслеживать развитие функциональных возможностей

организма, укрепления здоровья, для умелого управления своим самочувствием и настроением.

В дневник здоровья записываются результаты каждого контрольного испытания. Очень важно научить ребенка самому контролировать себя. Занятия физическими упражнениями принесут пользу только в том случае, если будут проводиться систематически. Ведение дневника здоровья помогает соблюсти это условие

**Результаты второго уровня** (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью, использование средств танцевальной аэробики и упражнений стрейтчинга для сохранения психологического здоровья, формирование адекватной самооценки путем вовлечения детей в активную творческую деятельность.

**Формы достижения результатов второго уровня:** практические занятия, конкурсы, соревнования, показательные выступления.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы**

**Личностные:**

- определять смысл влияния занятий танцевальной аэробикой для сохранения психологического здоровья первоклассника;
- устанавливать значение результатов своей двигательной деятельности для самореализации и саморазвития;
- оценивать нравственно-этическую составляющую событий и действий с точки зрения моральных норм.

**Регулятивные:**

- ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще неизвестно;
- определять последовательность промежуточных целей с учетом конечного результата;
- составлять план и последовательность действий;
- прогнозировать достижение конечного результата;
- контролировать в форме сличения способ действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;
- вносить необходимые коррективы в план и способ действия для достижения определенного результата;
- оценивать уровень усвоения определенных знаний и приобретенных умений;
- проявлять волевые усилия для достижения определенных целей;
- вырабатывать эмоциональную устойчивость к стрессам и фрустрации,

**Познавательные:**

- находить информацию;
- осознанно строить речевое высказывание;
- структурировать знания;
- выделять существенные признаки изучаемого материала;
- моделировать комплексы танцевальных упражнений из ранее изученных элементов;
- анализировать объекты с выделением существенных и несущественных признаков;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- выстраивать логическую цепь рассуждений на заданную тему;
- рефлексия способов и условий действия, их контроль и оценка.

**Коммуникативные:**

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения;
- стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и свою позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в

ситуации столкновения интересов;

- задавать вопросы;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание,
- владеть диалогической формой речи.

**Предметные результаты реализации программы:**

- освоить технику выполнения базовых шагов танцевальной аэробики;
- моделировать комплексы из изученных элементов.

**2.1. Комплекс организационно-педагогических условий**

**Календарный учебный график**

Количество учебных недель:	36
Количество учебных дней:	36
Продолжительность каникул:	0
Дата начала учебного периода:	сентябрь 2023года
Дата окончания учебного периода:	май 2024 года

**2.2. Условия реализации программы**

*материально-технические:* кабинет хореографии, шкаф для хранения инвентаря (флажки-30, искусственные цветы -30, скакалки-15, обруч -15, платочки -15) и оборудования, кабинет для проведения аудиторных занятий, компьютер, материалы для художественно-оформительских работ, фонотека музыкальных произведений. Информационно-методические ресурсы: учебные пособия, учебно-методическая литература, электронные образовательные ресурсы в рамках данной программы, школьный сайт, сеть Интернет.

**2.3. Формы аттестации**

Форма аттестации: итоговое занятие.

Методы отслеживания результативности:

- наблюдение;
- беседа;
- мониторинг детского развития.

**2.4.** Мониторинг детского развития проводится 2 раза в год (в декабре и мае). В проведении мониторинга участвует педагог дополнительного образования и дети. Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса на развитие ребенка.

Форма проведения мониторинга преимущественно представляет собой наблюдение за активностью ребенка в различные периоды занятия, анализ продуктов детской деятельности и специальные педагогические пробы, организуемые педагогом.

*Цель мониторинга:* обеспечить комплексный подход к оценке итоговых результатов освоения программы для изучения оценки динамики достижений детей по освоению образовательной программы «Фитнес-танс для детей», развития их личностных качеств.

*Объект мониторинга:* личностные характеристики и компетенции детей в результате освоения программы «Фитнес-танс для детей».

*Способы фиксации данных обследования:*

Данные тестирования.

*Способы обработки результатов:*

- обобщение результатов в таблицы;



- качественный анализ данных обследования.

## **Оценочные материалы**

### *Показатели и индикаторы успешности развития детей*

ФИ ребёнка

Декабрь

Май

Ребенок правильно выполняет все виды основных движений.

Выполняет упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

Сохраняет правильную осанку.

Активно участвует в играх.

Проявляет дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрирует красоту, грациозность.

### Критерии оценки:

- 3 балла – проявляет осознанность, активность, самостоятельность, систематичность, целенаправленность.
- 2 балла – проявляет ситуативный интерес, частично делает с помощью взрослого.
- 1 балл – проявляет слабый интерес, не обходится без помощи взрослого.

## **2.5. Методические материалы**

С целью развития и поддержания интереса детей к занятиям используются разные *формы организации учебных занятий*: классические занятия (практическое занятие (по схеме: вводно-подготовительная часть, основная, заключительная), игровые занятия (с использованием игр: игры - эстафеты, игры-аттракционы и т.д.), сюжетные занятия – комплексные (объединенные определенным сюжетом, праздники - соревнования, открытые занятия).

При изучении теоретической части учебного процесса применяется следующие формы занятий – беседа и игра.

Практические умения и навыки реализуются в процессе различных форм учебных занятий, закрепляются в процессе спортивных соревнований или праздников.

Выполнение задач любого занятия, его эффективность во многом зависит от установленных педагогом *способов организации детей* на занятиях. Наиболее приемлемым можно считать фронтальный, поточный, посменный и групповой.

Важным и существенным является *поэтапный подход* к обучению двигательных навыков, соответствующим возрасту и физическому развитию ребенка. Эффективность формирования двигательных навыков и умений во многом зависит от правильного применения педагогом *методов обучения и воспитания*. На занятиях применяются методы обучения: наглядные (показ упражнений, наглядные пособия (рисунки, диафильмы), помощь, применение зрительных и звуковых ориентиров), словесные (название упражнения, описание, объяснение, пояснения, указания, распоряжения, команда, вопросы к детям, рассказ, беседа), практические (упражнения) и методы воспитания (поощрения, мотивация, стимулирование). Таким методом обучения как показ, не следует злоупотреблять, особенно при закреплении двигательных умений и навыков, когда у детей уже создано правильное зрительное и мышечно-двигательное представление о движении. Целесообразнее, образцово показав движение, в дальнейшем вызывать словом его образ, активизируя при этом мышление ребенка.

Наглядные пособия в виде плоскостных изображений (картинки, рисунки, кинограммы) целесообразно показывать в свободное от занятий время. Рассматривая их, дети уточняют свои зрительные представления об отдельных элементах движений и благодаря этому лучше выполняют упражнения на занятиях. Объяснение упражнения

должно быть кратким, точным, понятным, образным, эмоциональным. Монотонность снижает эффективность учебно-воспитательного процесса. При объяснении следует ссылаться на известные детям упражнения, активизировать мышление детей, давая возможность осмыслить технику данного упражнения.

На занятии применяются следующие приемы: показ с пояснением, исправление ошибок детей, оценка движения педагогом, индивидуальный подход к детям.

В занятия включаются упражнения преимущественно комплексного воздействия, необходимо избегать чрезмерных физических усилий при выполнении физических упражнений и менять виды деятельности каждые 10-12 минут.

Использование музыкального сопровождения на занятиях создает положительный эмоциональный фон для повышения работоспособности занимающихся. Музыкальные произведения, используемые для сопровождения занятия должны быть очень разнообразными: по жанру, стилю, форме, размеру, темпу и т.д. Но при всем этом, музыкальные произведения должны быть доступны пониманию детей. Все это позволяет сформировать у детей наиболее полное представление о разнообразии музыкальных произведений, обогатить их эмоциональными и эстетическими переживаниями, помогает в воспитании музыкального вкуса.

### ***Структура занятий:***

Типовая структура занятий включает 3 части.

1. *Подготовительная часть.* Главная задача этой части занятия – четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия.
2. *Основная часть.* Задачи основной части урока – овладение главными, жизненно необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению дисциплины «Детский фитнес».
3. *Заключительная часть.* Задачи этой части – завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние.

Программа «Фитнес-данс детям» обеспечена методическими видами продукции:

*приложение № 1 «План-конспект занятия по теме: «Азбука здоровье. Мое тело, мой организм»;*

*приложение № 2 «Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки»;*

*приложение № 3 «Комплекс упражнений направленных на укрепление мышц*

*стопы»; приложение № 4 «Упражнений для профилактики плоскостопия в*

*картинках»; приложение № 5 «Пальчиковые игры»;*

*приложение № 6 «Йога для детей: упражнения в картинках»*

*; приложение № 7 «Картотека дыхательных упражнений»;*

*приложение № 8 «Комплекс парных физических упражнений взрослого с ребенком».*

### **Список литературы**

#### **Обязательная литература**

1. Акбашев Т.Ф. – Первые шаги в «Педагогику жизни». Издательство ТОО «Вервия», г. Челябинск, 1995 г. –89 с.
2. Батечко С.А, Бирюков В.С., Арийчук Е.К., Деревянко Н.А. – Двенадцать шагов к здоровью с «Тяньши». Серия «Медицина для вас». Ростов н / Д: Феникс, 2003. – 480 с.
3. Вавилова Е.Н. – Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2007. – 160 с.
4. Давыдов, В. Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики: учебное пособие / В. Ю. Давыдов, Т. Г. Коваленко, Г. О. Краснова. Волгоград : изд-во ВолГУ, 2004. – 124 с.
5. Егорова Н.В. Образовательно-методический комплекс «Детский фитнес». – М., 2009.

6. Капилевич, Л. В. Общая и спортивная анатомия: учебное пособие / Л. В. Капилевич, К. В. Давлетьярова. – Томск : изд-во Томского политехнического университета, 2008. – 98 с.
7. Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Борисова М.М. Методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб.пособие для студ.высш.учеб.заведений. – М., 2008.
8. Красикова, И.С. Детский массаж. Массаж и гимнастика для детей от трех до семи лет / И. С. Красикова. - Спб.: Корона принт, 2003. - 336 с. Микляева, Ю.В. Логопедический массаж и гимнастика. Работа над звукопроизношением / Ю.В. Микляева. - М.: Айрис — пресс, 2010. - 115 с. Русские народные сказки: «Репка», «Колобок»
9. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – М., 2002.
10. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2008. - 176 с.
11. Родионов А., Родионов В. Физическое развитие и психическое здоровье. М., - 1997.
12. Теория и методика фитнес-тренировки: Учебник персонального тренера. – М., 2010.
13. Фитнес - программы для детей //Фитнес и здоровье.-2009.-№ 4. – С.6

#### Дополнительная литература

1. Колесникова С.В. «Детская аэробика: Методика, базовые комплексы». Ростов н/д.: Феникс, 2005. -157.: ил.- (Школа развития).
2. Сайкина, Е.Г. Концептуальные основы подготовки специалистов по фитнесу в современных социокультурных условиях: монография / Е.Г. Сайкина.- СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2007. - 394 с.
3. Сайкина, Е.Г. Педагогические аспекты подготовки инструктора по фитнесу, касающиеся использования музыкального сопровождения занятий / Е.Г. Сайкина, Ю.В. Смирнова // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта.- 2007.- № 5 (27).- С. 87 – 90.
4. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет / Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2011. – 144 с.
- 6.СудзиловскийФ.В.Анатомия мышечной системы.-СПб.,-1997.-56с.

#### Список литературы, рекомендованный родителям в целях расширения диапазона образовательного воздействия и помощи родителям в обучении и воспитании детей

1. Безруких М. М., Филиппова Т. А. Ступеньки к школе. Азбука здоровья. Тетрадь № 13; ДРОФА - , 2007. -213 с.
2. Галанов А. С. Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников; Речь - Москва, 2007. - 160 с.
3. Пирсон Алан , Хокинс Дэвид Школа мгновенной реакции, ловких движений, быстрых ног и сильных рук. Физическое развитие детей 4-11 лет; АСТ, Астрель - Москва, 2011. - 320 с.
4. Программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развитию детей от 1 года до 7 лет; Просвещение - Москва, 2007. – 304с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

### **Тема: «Азбука здоровья. Мое тело, мой организм».**

#### Программное содержание:

- дать детям представления о строении собственного тела, расширять представления о своем организме, о его строении;
- расширять знания дошкольников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания;
- воспитывать желание быть красивыми и здоровыми,
- повышать речевую активность.

Материалы: схема тела человека, схема строения тела человека с внутренними органами из энциклопедии для детей «Энциклопедия здоровья»; предметные картинки – продукты; наборы геометрического материала для составления лица человека.

Предварительная работа: рассматривание иллюстративного материала об организме человека, плакатов, схем; чтение энциклопедической литературы, загадывание загадок; беседы о строении тела, об организме, о пользе здорового питания; компьютерная презентация «Мой организм»

#### План:

1. Организационный момент
2. Игра- показ «тело человека»
3. Игра «Найди на ощупь названную часть тела».
4. Физпауза
5. Игра «Лицо»
6. Беседа о внутренних органах (сердце, легкие)
7. Физпауза на развитие общих движений и положительного эмоционального настроения.
8. Продолжение беседы о строении тела
9. Беседа о витаминах
10. Заключительная часть

#### Ход непосредственной образовательной деятельности:

##### 1. Организационный момент

- Ребята, посмотрите друг на друга. Все вроде разные на вид, но есть у каждого – руки, и ноги, и рот, два уха, два глаза и нос. Но какими бы мы не были разными, все равно

похожи своим телосложением. Ребята давайте вспомним еще раз, из каких частей состоит тело человека.

## 2.Игра-показ «Тело человека»

Быть у каждого должна  
Очень "умной" голова.  
Я верчу ей как умею  
Голова сидит на шее.  
Животик, спинка, грудь,  
Их вместе всех зовут – туловище.  
Съел еду я всю, и вот  
Мой наполнился живот.  
На прогулке не забудь  
Закрывать от ветра грудь.  
Руки – чтоб, трудиться,  
Воды из кружечки напиться.  
На руке сидят мальчишки-  
Очень дружные пальчики  
Бегут по дорожке  
Резвые ножки.

- Молодцы хорошо вы знаете строение тела человека. А можете ли вы на ощупь найти названную часть тела?

## 3. Игра «Найди на ощупь названную часть тела».

Дети становятся парами, одному ребенку из пары закрывают глаза, и он должен найти названную педагогом часть тела. Потом дети меняются местами.

- Хорошо и с этим заданием вы справились. А сейчас мы отдохнем и опять играть начнем.

## 4. Физпауза

Есть четыре помощника на службе у тебя,  
Не замечая, их используешь шутя:  
Глаза тебе даны, чтоб видеть,  
А уши служат, чтобы слышать,  
Язык во рту, чтоб вкус понять,  
А носик – запах различать. (Координация речи с движением)

- И сейчас мы с вами сделаем настоящее личико.

## 5.Игра «Лицо»

Дети собирают с помощью наборов геометрических фигур лицо.

- Молодцы, ребята, красивые личики у вас получились. Садитесь и мы продолжим знакомиться с нашим организмом.

## 6.Беседа о внутренних органах (сердце, легкие).

- Знать строение нашего тела, значит знать самих себя. Чем больше вы узнаете о себе, тем лучше. Вы знаете, что внутри тела находятся органы, которые помогают человеку расти и развиваться. Ребята, положите руку на грудную клетку, как я. Давайте тихонечко посидим и прислушаемся к себе. Чувствуете, как внутри что-то стучит?

- Что же это такое?( это сердце)

- Правильно. (Показать на схеме). Сердце человека размером чуть больше его кулака. Сожмите свой кулачок, и мы увидим, у кого какое сердце. Ребята, знаете, как работает сердце? Оно работает и днем, и ночью без отдыха. Оно как насос перегоняет кровь по всему организму. А теперь замрем и прислушаемся к своему организму. Что еще вы почувствуете и слышите. (Мы слышим свое дыхание.)

- У человека есть еще один важный орган, который, как и сердце работает без перерыва. Это легкие у человека их два. (Показывает на схеме). Может ли человек прожить без

дыхания? Давайте попробуем, на несколько секунд задержать дыхание. Не получается. Значит, человек не может жить без дыхания.

7. Физпауза на развитие общих движений и положительного эмоционального настроения.

Живут мальчики – веселые пальчики.

Озорные ножки ходят по дорожке.

Шея крутит головою,

Повторяйте все за мною.

Вправо, влево оборотик,

Покажите мне животик.

Наше тело подтянулось

И вперед слегка нагнулось.

Как березонька стройна

Стала ровною спина.

А теперь все подтянулись

И друг другу улыбнулись.

8. Продолжение беседы о строении тела.

Чтобы организм человека хорошо работал, все должны питаться. Каждый день человек употребляет пищу. Из тарелки пища попадает в ложку и отправляется в рот. Отсюда и начинается удивительное путешествие пищи. Во рту есть зубы. Они измельчают и перетирают пищу на мелкие кусочки. Слюна смачивает пищу, чтобы она легче прошла свой дальнейший путь, по пищеводу в желудок. Вот так выглядит желудок. (Показывает на схеме орган – желудок). В желудке пища переваривается и превращается в питательные вещества, полезные нашему телу. Из желудка пища попадает в кишечник. Есть в нашем организме еще много органов и один из них это почки (на схеме показывает орган – почки). У человека две почки. Почки очищают кровь.

- Теперь вы видите, что человеческий организм очень сложный и все в нем взаимосвязано.

9. Беседа о витаминах

- Чтобы человек был здоров, рос и развивался, ему нужны витамины.

Витамины очень важны для здоровья. Их очень много, но самые главные – это витамины А, В, С, Д.

- Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок черничный пьет.

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон

Хоть и очень кислый он.

Никогда не унываю

И улыбка на лице

Потому что принимаю

Витамины А, В, С, Д.

- Давайте повторим, что надо кушать, чтобы наш организм всегда получал витамины? (апельсины и лимоны, кашу, хлеб, морковку и овощи, фрукты).

10. Заключительная часть.

- Ребята, теперь мы не только знаем о строении нашего тела, но знаем и о том, как правильно необходимо питаться. Но чтобы вы стали здоровыми, сильными и крепкими, мы с вами будем все лето закаляться, загорать и не забывать улыбаться, чтобы у нас всегда было хорошее настроение!

ПРИЛОЖЕНИЕ № 2

### **Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки**

#### **«Качалочка»**

*Цели:* улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей.

На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине.

Давайте мы тоже попробуем так покачаться!

*И.п.:* лечь на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижать колени к груди и обхватить колени руками. Покачаться на спине вправо, влево. Пауза. Повторить 3 раза.

#### **«Цапля»**

*Цели:* улучшение функции вестибулярного, укрепление опорно-двигательного аппаратов.

Когда цапля ночью спит,

На одной ноге стоит.

Не хотите ли узнать:

Трудно ль цапле так стоять?

А для этого нам дружно

Сделать позу эту нужно.

*И.п.:* стоя на правой ноге, согнуть левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и постоять так немножко. Затем на левой ноге. Повторить 3—4 раза.

(2-й вариант: ногу, согнутую в колене, поднять вперед, вверх, под углом.)

Очень трудно так стоять,

Ножку на пол не спускать,

И не падать, не качаться,

За соседа не держаться.

#### **«Морская звезда»**

*Цели:* формирование правильной осанки, улучшение координации движений.*И.п.:* лежа на животе, поднять руки и ноги в стороны. Вы — морская звезда! Покачайтесь на волнах.

#### **«Покачай малыша»**

*Цели:* укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса.

*И.п.:* сидя, поднять к груди стопу ноги, обнять ее руками. Укачивать «малышку», касаясь лбом колена и стопы ноги.

**«Танец медвежат»**

*Цели:* укрепление мышц нижних конечностей и мышечного корсета позвоночника.

Представьте себе, что вы маленькие медвежата, и решили потанцевать.

*И.п. — о.с:* положить руки на пояс, выполнять полуприседания. Темп средний.



### **«Птица»**

*Цели:* развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах, укрепление мышечного корсета позвоночника.

*И.п.:* лежа на животе, поднять руки вверх, в стороны, прогнуться. Махать руками, как птица крыльями. Мы полетели. Лечь на живот, опустить руки. Пауза, отдых. Затем продолжить «полет». Повторить 2—3 раза.

### **«Маленький мостик»**

*Цели:* укрепление мышечного корсета позвоночника, связочно-мышечного аппарата ног и рук.

Шли ежата по лесу. Перед ними ручей. Как им перебраться через него? Давайте поможем им: построим мостики через ручей.

*И.п.:* лечь на спину, не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнять туловище. Ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживать спину. Держите, держите спину, пока ежата не перебегут на другой берег. Вот ежата и перебрались, а мы отдохнем. Повторить 3 раза.

### **«Колобок»**

*Цели:* улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление мышц позвоночника, верхних и нижних конечностей.

Что за странный колобок  
На окошке появился?

Полежал чуток,  
Взял и развалился.

*И.п.:* лечь на спину, а затем сесть, обнимая руками колени. Убрать голову в колени. Прижать колени к плечам и посмотреть на свои ступни ног.

Вот вы все и колобки!

Раз, два, три, четыре, пять —  
Развалились все опять.

Вытянуть ноги и лечь на спину.

### **«Ножницы»**

*Цели:* укрепление мышц нижних конечностей, участвующих в формировании свода стопы.

Давайте представим, что наши ножки — ножницы.

*И.п.:* лежа на спине, поднимать поочередно прямые ноги вверх-вниз. Чтобы «ножницы» хорошо резали, ноги должны быть прямые. Лечь на живот, отдохнуть. Повторить 3 раза. (Второй вариант: и.п. — лежа на спине.)

### **«Лягушата»**

*Цели:* формирование правильной осанки, укрепление мышц нижних конечностей и мышц, участвующих в формировании свода стопы.

Вот лягушки по дорожке  
Скачут, вытянувши ножки.  
Ква-ква-ква!

Скачут, вытянувши ножки!

*И.п.:* встать на четвереньки, присесть, пальцами рук касаться пола. Колени развести, руки между коленями. Подпрыгнуть вверх и вернуться в и.п. (Второй вариант: с продвижением вперед).

Средь деревьев, на болотце,

Есть свой дом у лягушат.  
Вот лягушки по дорожке  
Скачут, вытянувши ножки.  
Ква-ква-ква, ква-ква-ква,  
Скачут, не жалея ножки.

### ***Игра "Сделай правильно"***

Дети свободно располагаются на площадке. По команде воспитателя дети бегают, танцуют, прыгают или ходят с различным положением стоп или на четвереньках и др., обязательно под музыкальное сопровождение. Выключается музыка и воспитатель называет детям положение, которое они должны принять. Воспитатель отмечает детей, которые допустили ошибки, и поправляет их.

Название положений, которые дети принимают по команде воспитателя: "Оловянный солдатик" (основная стойка); "Осанка" (правильная осанка); "Фигуристка" (стоя на правой ноге, левую отвести назад, согнуть в колене, удерживая руками стопу, локти выпрямить, прогнуться); "Лечь" (лежа на спине, руки за головой, туловище должно лежать ровно); "Чипполино" (присед, спина прямая, руки вверх); "Носочки" (стойка на носочках, руки на поясе, локти отвести назад); "Загораем" (лежа на животе, руки под подбородком, ногисгибаем и разгибаем в коленях).

Положения эти используются по мере запоминания. Все указанные положения необходимо удерживать 3-6 сек., хорошо напрягая мышцы

ПРИЛОЖЕНИЕ № 3

### **Комплекс упражнений направленных на укрепление мышц стопы:**

#### ***1. «Танцующий верблюд»***

И.п. – стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной. Ходьба на месте с поочередным подниманием пятки (носки от пола не отрывать).

#### ***2. "Страус"***

И.п. - ноги врозь.

1 Правая нога на пятку, руки назад, наклон туловищем вперед. 2 И.п. Тоже с другой ноги

8-16 раз. Темп  
средний. 4 и.п.

#### ***3. «Забавный медвежонок»***

И.п. – стоя на наружных краях стоп, руки на поясе. Ходьба на месте на наружных краях стоп. Тоже с продвижением вперед – назад, вправо – влево. Тоже, кружась на месте вправо и влево.

#### ***4. «Смеющийся сурок»***

И.п. – стоя, ноги вместе, руки перед грудью локтями вниз, кисти направлены пальцами вниз.

1-2 полуприсед на носках, улыбнуться; 3-4 и.п.

**5. «Поскоки»**

И.п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе

1-16 подскоки на носках (пятки вместе).

**6. «Перекаты» с пятки на носок.**

ПРИЛОЖЕНИЕ № 4





ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ

«Если бы ноги стали руками» (подготовительная группа)  
Данная игра проводится под текстовое сопровождение педагога:

Собрались ребята на нашем дворе  
И стали придумывать: что, как и где  
Надо исправить, перевернуть,  
Чтоб веселее было чуть-чуть.  
— Что б мы, ребята, делали с вами,  
Если бы ноги были руками? —  
Вдруг неожиданно Мишка сказал,  
Ну, а Сережка его поддержал:  
— Разве со скукой не справиться нам,  
Если придумаем дело ногам?!

Саня взял «спицы» и начал «вязать»,



Димка ногами — «грибы собирать»,



Я на руках по песочку шагать,



Яша — ногами игрушку катать,





Мишка, улегшись у самых дверей,  
Стал дирижировать «Марш глухарей».



Ваня ногою рисует портрет,



Леня же пишет отличный сонет,



Юра ногою до Солнца достал,



Ласково, нежно его приласкал.  
Словно с мячом, поиграл он немножко  
И отпустил, пусть бежит по дорожке.  
Ну, а теперь, словно сказочный веер,  
Тучки по небу ногами развеял.



«Ножницы» выдумал мудрый Андрей,  
Из тучек нарезал он сто кораблей.



Как это здорово — думайте сами  
И предложите рукам стать ногами!

**Пальчиковые игры**

Пальчиковая игра «Наш малыш» в картинках с инструкцией

Малыши любого возраста будут рады, если Вы проиграете с ними несколько раз такую игру.

Возраст: от 2 до пяти лет.

Что развиваем:

речь, мелкую моторику рук.

Как играть в эту игру:

смотрите фото-инструкцию (на ней каждый кадр имеет надпись, из которой понятно, какими словами сопровождаются те или иные движения. Вместо слов

«Этот пальчик – наш малыш» можно проговаривать «Этот пальчик – Катенька» (подставляем имя ребенка).

Исходное положение: пальчики одной руки согнуты в кулачок.

Действия: Вы по очереди разгибаете согнутые пальцы. Начинать следует с большого пальчика.

Советы:

Приведенное упражнение следует выполнять в достаточно медленном темпе. Показ игры нужно повторить несколько раз (от трех до пяти). Указания малышу нужно делать спокойно, доброжелательно и четко.

Пальчиковая игра «Шалун» в картинках с инструкцией



Кажется, любой взрослый может вспомнить эту игру: в детстве мы не могли смириться с тем, что самый маленький, слабенький и худенький пальчик – мизинец остался без каши. Предложите своему малышу эту игру.

Возраст: от 2 до 5 лет.

Развиваем в этой пальчиковой игре: речь, тонкую моторику рук.

Исходное положение: Рука раскрыта, пальчики чуть-чуть расставлены.

Указательным пальцем одной руки прочертите по ладошке несколько раз круги(на первые две строчки потешки).

Как играть:

Поочередно загибайте пальчики (дотрагиваясь до них указательным пальцем другой руки). Когда доберетесь до мизинца, ухватите его за кончик и покачайте легко из стороны в сторону.

Советы:

Если малышу не удастся выполнить все действия, поиграйте с его ладошкой сами. Повторите игру несколько раз.

Пальчиковая игра «Пальчики» в картинках с инструкцией

## Фото-коллекция пальчиковых игр 2мира.рф "Пальчики"



Поочередно разгибайте все пальцы, начиная с мизинца, затем сгибайте их в том же порядке: "Раз-два-три-четыре-пять - В домик спрятались опять!" (6 кадр)

2мира.рф  
взрослым о детях

Дети очень часто наделяют собственные пальчики характером и судьбой. Ведь характеры так легко считываются! Большой палец – толстый, важный и не желает знаться с остальными. Мизинчик – самый любимый пальчик малышей, поскольку они ассоциируют его с собой. Предложите ребенку легкую игру,

которая поможет вообразить, что кулачок – это «домик», а пальчики – живые иходят на прогулку.

Возраст: от 2 до 5 лет.

Развиваем в этой пальчиковой игре: речь, мелкую моторику рук, воображение ребенка.

Исходное положение: Пальчики сжаты в кулачок.

Как играть:

Поочередно разгибайте пальчики, начиная с самого маленького – мизинца. А на словах «в домик спрятались» начните их загибать в том же порядке.

Советы: Эту игру можно с успехом использовать даже с самыми маленькими ребятами.

Пальчиковая игра «Пальчики здороваются» в картинках с инструкцией

## Фото-коллекция пальчиковых игр 2мира.рф



Данная игра полезна не только для тренировки мелкой моторики рук малыша, но и для воспитания вежливости.

Возраст: от 2 до 5 лет.

Развиваем в этой пальчиковой игре: речь, мелкую моторику рук, воображение ребенка и вежливость.

Исходное положение: Ладонка раскрыта. Как играть:

Поочередно дотрагивайтесь кончиком большого пальца до кончиков остальных пальчиков, как показано на фотографиях.

Советы: Как можно более четко проговаривайте слова этой игры. Привычное для взрослых слово «здравствуй» кажется очень сложным для малышек!



**Тучка**  
**Тучка солнце повстречала,**

*Поочерёдное сжимание в кулак («тучка») и разжимание (пальчики растопырены – «сол-нышко») ладоней обеих рук.*

**Погостить его позвала.**

*«Приглашающий» жест пр.рукой. Показать ладошку лев.руки (пальчики растопырены «солнышко»)*

*«Нет!» - ей солнышко в ответ.  
Погрозить ук пальцем пр.руки.  
Тучка закрывает свет.*

Соединить кулачок пр. руки («тучка») с ладошкой лев.руки (пальчики растопырены – «солнышко»).



### **Кораблик**

Плывёт кораблик по волнам.

*Волнообразные движения кистями обеих рук вперёд от себя.*

Дельфины слева, справа там.

*Волнообразные движения лев.кистью, затем пр. кистью перед собой.*

Волна кораблик догоняет

*Лёгкие движения кистями от себя.*

И ветер с парусом играет.

*Помахать обеими руками влево-вправо над головой.*



### **Ёжик**

По тропинке, по дорожке

*«Рисуем» соединёнными ладонями обеих рук на столе тропинку. Разъединяем ладони - рисуем дорожку.*

Топают к нам чьи-то ножки.

*«Пошлёпать» ладошками по столу.*

Это ёж – колючий бок,

*Движения вправо-влево соединёнными ладонями (пальчики растопырить).*

По грибам большой знаток!

*Указательным и большим пальцами пр.руки «нанизываем грибочки» на пальчики лев.руки.*



## **Паучки**

Паучки ползут по стенке.

*«Перебирающие» движения пальчиками обеих рук снизу-вверх перед собой.*



Вот так сгибаются колени.

*Быстро слегка сжимать пальчики обеих рук.*

Паутину наплетут,

*Круговые «наматывающие» движения кулачками обеих рук.*

В неё мухи попадут.

*Попеременные соединительные движения обеими руками: кулак («муха») – ладонь (паль-чики растопырить «паутина»).*



### **Рыбки**

Рыбки в салочки играют.

И друг друга догоняют.

*Поочерёдные «волнообразные» движения правой и левой рукой перед собой.*

Осьминог плывёт, пылит.

Рыбки все за камень – шмыг.

*Колебательные движения кистями перед собой (пальчики растопырены).*

*Соединить ладони перед собой.*



### **Капли**

Тучка по небу летала,

*Движения руками над головой влево-вправо.*

Ну и капли потеряла.

*«Волнообразные» движения ладонями сверху-вниз.*

Значит, дождь пойдёт - мы знаем.

*«Побарабанить» пальчиками по столу.*

Все под зонтиком гуляем.

*Ладони соединить над головой («зонтик»). Повороты головой влево-вправо.*



### **Уточки**

Утки в озере ныряют,

*«Волнообразные» движения кистями обеих рук вперёд от себя.*

Ряску клювом подбирают.

*Быстро сжимать «в щепотку» пальчики на обеих руках*

А потом на бережок,

*Положить ладони на стол.*

Друг за другом шлёп, да шлёп.

*«Пошлѣпать» ладонями обеих рук по столу.*

**Массаж пальцев «Точилка»** - сжав одну руку в кулачок, вставляем в него поочерѣдно по одному пальцу другой руки и покручиваем влево-вправо каждый пальчик по 2 раза.

Мы точили карандаш,  
Мы вертели карандаш.  
Мы точилку раскрутили,  
Острый кончик получили.

**Массаж пальцев «Этот пальчик»**- массируют поочередно пальчики, начиная с мизинца.

Этот пальчик в лес пошел,  
Этот пальчик гриб нашел,  
Этот пальчик чистить стал,  
Этот пальчик жарить стал,  
Этот пальчик все съел,  
Оттого и потолстел.

**Массаж пальцев «Воробьи»**

Пять воробьев на заборе сидели, *показывают пять пальцев левой руки*  
Один улетел, а другие запели, *массируют и загибают большой палец*  
И пели, пока не сморила усталость. *загибают указательный палец*  
Один улетел, а трое осталось, *массируют средний палец*

Сидели втроем и немного скучали. *загибают средний палец*  
Один улетел, а двое остались, *массируют безымянный палец*  
Сидели вдвоем, и снова скучали. *загибают его*

Один улетел, и остался один, *массируют мизинец*

Один посидел, да и взял, улетел. *все пальцы сжимают в кулак*

ПРИЛОЖЕНИЕ № 6

### **Методика выполнения асан йоги.**

**В положении сидя, стоя на коленях:**

«*Поза кренделек*». И.П.: сидя ровно, скрестив ноги. Одну руку положить на противоположное колено. Другую руку вытянуть за собой и глубоко вдохнуть. Затем поменять руки.

«*Поза льва*». И.П.: стоя на коленях, опустить грудь на бедра. Вдохнуть и выдохнуть. Подать тело вперед и зарычать как лев.

«*Поза лотоса*» И.П.: сидя скрестив ноги, спина прямая. Положить руки на колени ладонками вверх. Дыхание свободное.

*«Поза устрица».* И.П.: сидя прямо подошвы ног сведены вместе. Положить руки под колени, локтями коснуться пола. Вдохнуть выдохнуть. Медленно коснуться ступней головы.

*«Поза бабочки».* Сидя на полу, согнуть ноги в коленях и соединив подошвы и пятки вместе, постараться максимально подтянуть стопки к паху, держать спину ровно. Обхватить ноги (колени) руками и давить их к полу. Время от времени можно немного попружинить, словно бабочка машет крыльями. Стараться

максимально прижать колени (бедра) к полу, при этом не разъединяя стопы и не сгибая спину. Не прогибать спину назад, не поднимать плечи к ушам.

«*Поза доброй кошки*». И.П.: стоя на четвереньках, упор на ладони и колени.

Одновременно поднимать голову и копчик, прогнуть спину. Дыхание спокойное, произвольное. Вернуться в исходное положение.

Это упражнение хорошо укрепляет мышцы живота и позвоночник.

«*Поза сердитой кошки*». И.П.: стоя на четвереньках, упор на ладони и колени.

Опустить голову, выгнув спину дугой вверх, как бы втягивая живот. Дыхание произвольное. Вернуться в исходное положение. Это упражнение развивает гибкость.

В положении лежа:

«*Поза полумостики*». И.П.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища, ладонями к полу. Медленно поднимать таз вверх. Затем плавно опуститься на спину. Расслабиться и немного отдохнуть. Это упражнение способствует исправлению осанки, укрепляет мышцы живота.

«*Поза кобры*». И.П.: лежа на животе, ноги вместе, носки вытянуты, руки согнуты в локтях, ладони упираются в пол. Плавно выпрямлять руки.

Постепенно поднимать голову, подбородок, плечи, грудь. Затем медленно опускаться в исходное положение и расслабляться.

Улучшается работа внутренних органов, и увеличивается гибкость.

«*Поза самолетик*». И.П.: лежа на животе, руки вдоль туловища. Поднимать грудь, руки и ноги. Дышат глубоко.

«*Лежачая поза бабочки*». И.П.: лежа на полу, под спиной свернутый рулоном коврик. Ноги согнуть в коленях, стопы соединить и подтянуть к паху, руки раскинуть в стороны ладонями вверх. Дыхание медленное и глубокое. Эта поза раскрывает грудь, а легкие и сердце получают больше кислорода.

Организм успокаивается и расслабляется после тренировки. В положении стоя:

«*Поза цапли*». И.П.: стоя прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Медленно наклоняться в низ, не сгибая ноги в коленях. Постараться голову прижать к коленям, обхватив ноги руками. Если наклон сразу не получается, то можно просто коснуться руками пола. Вернитесь в исходное положение. Дыхание произвольное.

Это упражнение хорошо укрепляет мышцы бедра, позвоночник и улучшает пищеварение.

«*Поза слоника*». И.П.: стоя ровно, руки вдоль туловища. Нагнуться вперед и сомкнуть руки. Покачивать руками в стороны (будто слоник хоботом).

«*Поза йога*». И.П.: стоя прямо, вся ступня на полу. Медленно поднимать руки над головой, чтобы тело образовало букву. Глубоко дышать.

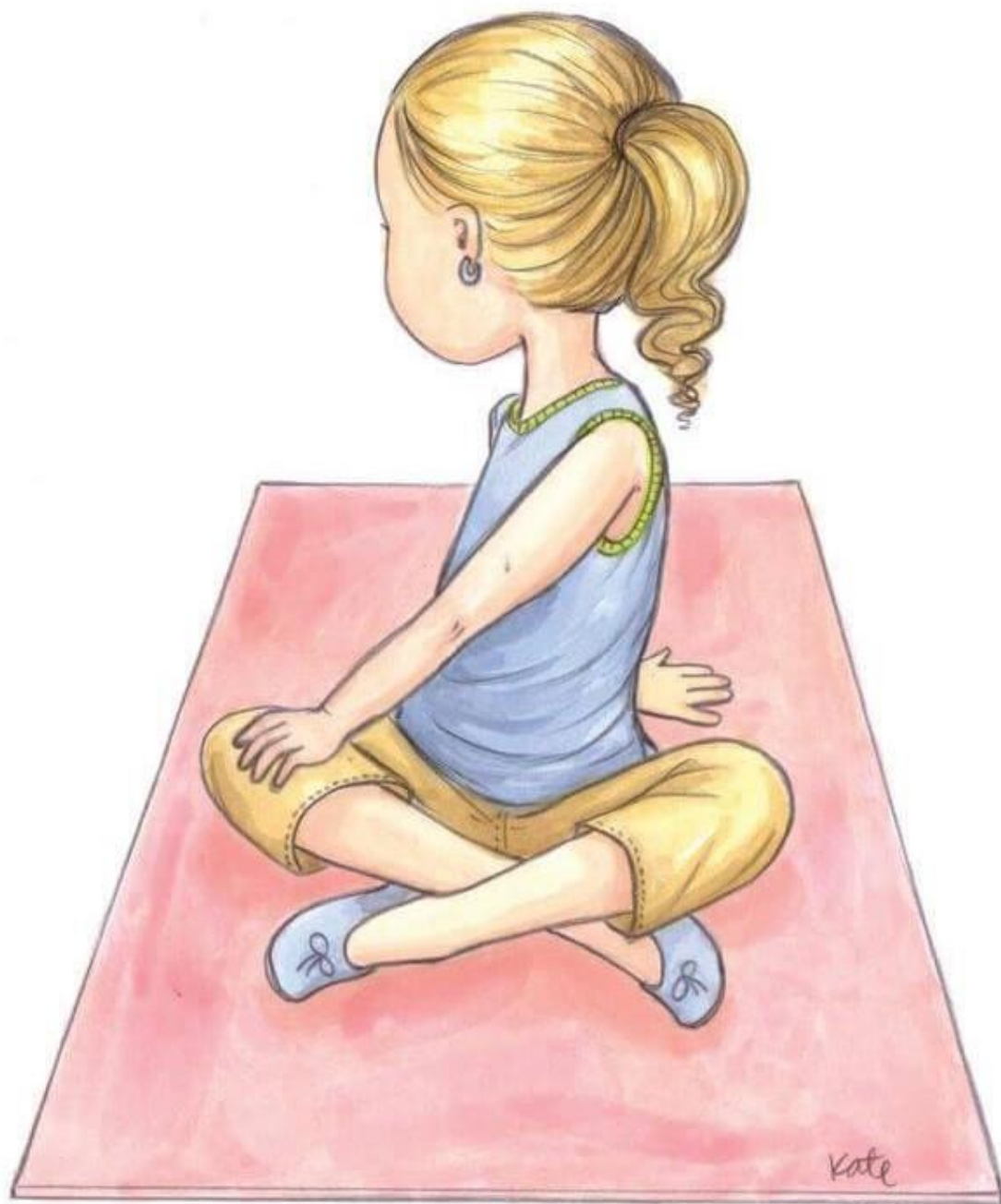
«*Поза вулкан*». И.П.: стоя прямо, ноги слегка разведены. Сложить ладони на уровне груди. На выдохе вытолкнуть руки вверх. Развести руки в стороны и вернуться в центр.

«*Поза лягушки*». Медленное приседание. Колени развести в стороны, неотрывая пятки от пола. Дыхание произвольное. Вернуться в исходное положение.

Упражнение укрепляет коленные суставы, а также улучшает работу пищеварительной системы.

В каждой позе нужно задержаться на 3–4 вдоха-выдоха.

Йога для детей: упражнения в картинках



**Кренделек**

**Лотос**

# Самолетик







**Кобра**



**Слоник**

**Йога**



Лев



**Устрица**



# Вулкан



## Лежачая поза бабочки



Поза бабочки



ПРИЛОЖЕНИЕ № 8

## „Ежик”

Ежик добрый, не колючий,  
Посмотри вокруг получше.

И.П.- основная стойка.



1- поворот головы вправо - короткий шумный вдох носом.

2- поворот головы влево - выдох через полуоткрытый рот.

7 раз





## „Насос”



Накачаем мы воды,  
Чтобы поливать цветы.

И.п.- основная стойка

1-наклон туловища в сторону (вдох)

2 -руки скользят, при этом громко  
произносить звук» с-с-с»(выдох)

10 раз

## „Петух”



Крыльями взмахнул петух,  
Всех нас разбудил он вдруг.

И.п.- встать прямо, ноги врозь, руки опустить

1-поднять руки в стороны (вдох)

2-хлопнуть руками по бедрам

«ку-ку-ре-ку(выдох)

5 раз

## „Поворот”



Вправо, влево повернемся

И друг другу улыбнемся.

И.п- основная стойка.

1-сделать вдох,

2-на выдохе повернуться -одна рука за

спину, другая вперед,

3-вернуться в И.п.

7 раз



## „Гуси летят”

Гуси высоко летят,

На детей они глядят.

И.п.- основная стойка.

1- руки поднять встороны (вдох).

2 - руки опустить вниз со звуком «г-у-у»

(выдох)

4 раза



# Комплекс парных физических упражнений взрослого с ребенком.

3-я серия: оба партнера, держась за руки, лицом друг к другу в прыжке выдвигают попеременно вперед, то левую, то правую ногу.

Активизируется внимание, сосредоточение, умение согласовывать свои действия с действиями партнера. Развиваются сила, ловкость, координация движений, тренируются мышцы ног, рук, туловища.

9.

Игра «Ехали, ехали  
с орехами...»

Ребенок сидит на коленях у взрослого лицом к нему. Взрослый слегка подкидывает его коленями, приговаривая: «Ехали, ехали, ехали с орехами, в ямку бух!»

Это игра возвращает некоторых детей, возможно, в раннее детство и, это вызывает определенную эмоциональную реакцию. Для других детей это новые ощущения, которые важны для него. Не только детей раннего возраста, но и дошкольники испытывают восторг от этой игры: они улыбаются, смеются, визжат. Им нравятся контрастные состояния и падения.

Развиваются эмоциональная сфера, мышечная чувствительность, внимание, умение преодолевать страх. Развивается вестибулярный аппарат.

10.

Игра «Угадай, что я  
нарисовал».

Оба партнера, удобно расположившись, поочередно пальчиком рисуют на различных частях тела друг друга либо геометрические фигуры, буквы, цифры...

Цель угадать, что нарисовал партнер. В случае успешности партнеры меняются.

Дети углубляют свои знания о различных частях своего тела, делают открытия, что оказывается можно нарисовать на любом месте тела, но для того чтобы угадать, необходимо прислушиваться к своему телу. Активизируется кожная чувствительность, внимание, сосредоточение, эмоции (радость от успешности).