

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
МБДОУ детский сад №16 «Колокольчик»  
Протокол от «30» августа 2024 г. № 6

УТВЕРЖДЕНА  
Заведующим МБДОУ детский сад  
№16 «Колокольчик»  
\_\_\_\_\_ Агафоновичной Е.Б.  
Приказ от «30» августа № 71

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**платной образовательной услуги**  
**«Веселый фитнес плюс растяжка**  
***для детей 2-7 лет*»**

Автор-составитель:  
Кобелева А.В.

г. Пятигорск 2024 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1. Направленность образовательной программы.

Данная программа, являющаяся программой дополнительного образования, написана в соответствии с основными положениями Концепции дошкольного образования, ФГОС к образовательной программе дошкольного образовательного учреждения с направленностью воспитательно-образовательного процесса на укрепление здоровья, физического и психического развития, с использованием средств фитнес-аэробики. Упражнения, включенные в данную программу, способствуют развитию не только координационных способностей детей, но и ловкости, гибкости, пластичности, красоты и точности движений. Программа включает в себя комплексы упражнений с предметами и без предметов для развития координации, серию упражнений по игропластике и игроритмике. Упражнения с гимнастическими палками, мячами-хоппами, мячами, скакалками, дают возможность координировать, сочетать работу всех групп мышц. А так же приобрести навык работы на тренажерах. В процессе развития координационных способностей у детей, использования общеразвивающих упражнений с разнообразными предметами, вырабатывается точность движений, ритмичность, ловкость, умение правильно распределять силы. Все упражнения для занятий подбираются с учетом их корригирующего значения.

### 2. Причины создания образовательной программы.

Наибольшую часть информации об окружающем мире человек получает в детстве, а именно, в возрасте до шести лет. В первые несколько лет с рождения происходит наиболее интенсивное психическое, эмоциональное и физическое развитие ребенка. И известно, что именно в этом возрасте в ребенке можно развить практически любые способности.

Для формирования гармоничной личности в будущем, очень важно уделить необходимое внимание её становлению в детстве. Поэтому большинство родителей принимают решение отдать свое чадо в какой-либо кружок или секцию. Стремясь развить интеллектуальные и творческие способности ребенка, многие мамы и папы, к сожалению, забывают, насколько важна физическая активность для малыша.

Слово «Фитнес» происходит от английского «to be fit» - быть в форме. А это значит: хорошо себя чувствовать.

В последнее время большую популярность приобрел **детский фитнес**. Практически каждый крупный фитнес клуб предлагает занятия для малышей. В больших городах можно найти детский фитнес клуб, и частные детские сады также, нередко проводят занятия фитнесом. Это достаточно новый вид деятельности для ребенка, поэтому многих родителей интересует, по какому принципу строятся программы детского фитнеса и в чем его преимущества.

### **3. Новизна.**

Новизна программы состоит в личностно-ориентированном обучении. Программа «Детский фитнес» объединяет в себе не только различные виды двигательной активности, но и фитнес-тестирование (наряду с основными параметрами уровня физической подготовленности, фитнес-тестирование включает параметры пластики и музыкально-ритмических движений). Занимаясь по этой программе, дети научатся развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия фитнесом помогут сформировать правильную осанку, научат основам этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дадут представление об актерском мастерстве.

**Программа предполагает комплексную подготовку посредством развивающих игр и заданий, составленных с постепенным усложнением.**

### **4. Актуальность.**

Слово «Фитнес» происходит от английского «to benefit» - быть в форме. А это значит: хорошо себя чувствовать, прекрасно выглядеть, быть здоровым.

Развитие движений оказывает значительное влияние на становление соответствующих структур мозга. Сокращение мышц стимулирует кровообращение мозга, в кору головного мозга поступают потоки нервных импульсов, которые повышают ее тонус. Это является важным фактором повышения работоспособности, созревания и усовершенствования всех анализаторных систем и, таким образом, сенсорики ребенка, являющейся первой ступенью познания окружающего мира. В дошкольном возрасте связь между физическим и психическим развитием более тесная и крепкая, чем в дальнейшие периоды жизни. Привычки и отношение к фитнесу также развиваются в течение детства и продолжают усиливаться с юности до зрелости. Оптимальный режим занятий детским фитнесом, способствующий эффективному развитию двигательных функций дошкольников, следует рассматривать с количественной и качественной сторон. Количественные характеристики: объем движений выполняемый детьми в определенный календарный период (сутки, неделя), а также место занятий фитнесом в режиме дня дошкольника. Качественные характеристики: содержание двигательной активности. К ней относятся форма занятий, характер физических упражнений и способы организации детей при их выполнении, В тренированном организме повышается сопротивляемость к негативному влиянию окружающей среды. Низкий двигательный уровень вызывает отклонение в физическом развитии детей, и они часто приобретают избыточную массу тела, становятся инертными. Однако во время занятий детским фитнесом мы стараемся не допускать и

чрезмерно высокой двигательной активности, и контролируем нагрузку с учетом их возрастных особенностей. Данные занятия дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в фитнесе движения, прошедшие длительный отбор, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей. Дети научатся чувствовать себя более раскрепощенными, смогут развивать индивидуальные качества личности, воспитать в себе трудолюбие и терпение.

#### **5. Нормативно-правовые документы:**

Рабочая программа кружка построена на следующих **нормативно-правовых документах:**

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273-ФЗ;
- Устав АОУ детский сад № 2;
- Образовательная программа АОУ детский сад № 2;
- Санитарно — эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.1.3049-13 от 30.07.2013г. «Санитарно — эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений»;
- Письмо министерства РФ от 14.03.2000 №65/23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»;
- Приказ министерства РФ от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении и введении в действие Федеральных государственных образовательных стандартов к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования»;

#### **6. Принципы интеграции образовательных областей.**

**Работа в кружке строится на принципе интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, носит инновационный характер, так как в системе работы используются нетрадиционные методы и способы развития творчества детей.**

##### **Интеграция с другими образовательными областями:**

##### ***1. Социально — коммуникативное развитие:***

- воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование культурных привычек в процессе группового общения с детьми и педагогом;
- развитие свободного общения со взрослыми и детьми по поводу процесса и результатов продуктивной деятельности;

- воспитание ценностного отношения к собственному труду, труду других людей и его результатам;
- формирование патриотических чувств;
- формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности в различных видах продуктивной деятельности.

## ***2. Познавательное развитие:***

- развитие способности к импровизации: в движении, в изобразительной деятельности;
- сенсорное развитие; формирование целостной картины мира;
- расширение кругозора в сфере спорта, искусства, творчества;
- игры-моделирование композиций.

## ***3. Речевое развитие:***

- практическое овладение воспитанниками нормами речи, использование для обогащения словарного запаса художественных произведений и художественного слова: логоритмика, потешки, терминология хореографии, терминология гимнастики, спортивная терминология; фитнес, тренажеры, игровой стрейчинг.
- развитие связной и монологической речи при описании характера музыкальных произведений, танцевальных стилей, элементов гимнастики, хореографии; спортивная терминологии;
- в процессе обыгрывания сюжета ведется непрерывный разговор с детьми, дети друг с другом в ходе или после занятия обсуждают свою работу;

## ***4. Художественно — эстетическое развитие:***

- использование различных музыкальных стилей для обогащения содержания области деятельности, развитие детского творчества, приобщение к различным видам искусства, развитие художественного восприятия и эстетического вкуса;
- обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений;
- обсуждение просмотренных материалов (соревнований, мероприятий, концертов, сказок, постановок);
- выступления на праздниках, развлечениях;

- участие в спортивных праздниках;
- музыкатерапия– прослушивание звуков окружающего мира; музыкальных сказок и импровизаций на различные темы;

### **5. Физическое развитие:**

- Развитие двигательных качеств и умений;
- развитие мелкой моторики, воспитание культурно-гигиенических навыков, формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;
- использование здоровьесберегающего принципа.

Для реализации данного принципа предлагается:

- развитие ловкости, точности, координации движений;
- - развитие гибкости и пластичности;
- - воспитание выносливости, развитие силы;
- ориентироваться на позу как выразительную характеристику положения тела в пространстве посредством игровых упражнений; предупреждать нарушение осанки;
- осваивать навыки рационального дыхания с помощью дыхательных упражнений;

### **7.Цель образовательной программы.**

Цель программы "Детский фитнес»"- укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников от 3 до 7 лет.

### **8.Задачи образовательной программы:**

1. Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата в, том числе и за счет применения нетрадиционных видов двигательной активности;
2. Формировать правильную осанку;
- 3.Содействовать профилактике плоскостопия;
- 4.Содействовать функциональному совершенствованию органов дыхания, сердечнососудистой и нервной систем;
- 5.Развивать основные физические качества;
- 6.Формировать чувство ритма и музыкальной памяти;
- 7.Развивать творческие способности воспитанников;
8. Создание благоприятных условий в семье для совместных занятий фитнесом.
9. Знакомить детей с различными видами спорта через занятия фитнесом.

## **9. Принципы реализации программы**

Педагогическая целесообразность программы объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа:

1. принцип сознательности и активности участников образовательного процесса;
2. принцип доступности и постепенности нагрузок;
3. принцип систематичности и регулярности;
4. принцип рассеянности - направленность на различные группы мышц;
5. принцип контроля - со стороны инструктора;
6. принцип комплексного подхода;
7. принцип успешности каждого ребенка;
8. принцип сотрудничества – воспитатель- инструктор по физической культуре – ребенок;
9. принцип креативности – вариативность мышления педагога, направленная на творческое начало,
10. принцип психологической комфортности – создание доброжелательной атмосферы на занятии

## **10. Возраст детей.**

Программа предназначена для детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет.

## **11.Сроки реализации программы.**

Программа рассчитана на 4 года. Общее количество игровых занятий - 34 в год. Плюс два диагностических занятия. Игровые занятия проводятся один раз в неделю после дневного сна.

Продолжительность игрового занятия для детей младшего и среднего возраста 25-30 минут, для детей старшего и подготовительного возраста 30-35 минут.

### **Этапы обучения:**

#### **Первый год обучения (2-3 года)**

Знакомство простейшими движениями рук и ног. Знакомство с работой дополнительного оборудования. Обучение простым ритмичным упражнениям, элементам гимнастики, акробатическим элементам. Обучение правильному дыханию.

**Второй год обучения (3-4)** Обучение простым физическим упражнениям, совершенствование элементов гимнастики, акробатических элементов, ритмическим танцам, самомассажу. Создание первоначальных представлений о технике выполняемых упражнений. Усложнение знакомых упражнений за счёт увеличения количества повторений, временного параметра и усложнённого варианта выполнения. Закрепление знаний о здоровом образе жизни. Обучение выполнению упражнений под музыкальное сопровождение.

**Третий год обучения (4-5 лет).** Усложнение знакомых упражнений за счёт увеличения количества повторений, временного параметра и усложнённого варианта выполнения. Закрепление знаний о здоровом образе жизни. совершенствование выполнений упражнений под музыкальное сопровождение. Включение самостоятельной работы на тренажерах.

**Четвертый год обучения (5-6 лет).** Усложнение знакомых упражнений за счёт увеличения количества повторений, временного параметра и усложнённого варианта выполнения. Закрепление знаний о здоровом образе жизни. совершенствование выполнений упражнений под музыкальное сопровождение. Включение самостоятельной работы на тренажерах

**Пятый год обучения (6-7 лет).** Улучшение качества выполнения детьми упражнений. Привитие стабильной привычки у детей к выполнению физических упражнений.

## **12.Ресурсное обеспечение**

Программа предназначена для реализации инструктором по физической культуре совместно с воспитателем первой и высшей квалификационной категории.

Для проведения занятий необходимы: спортивный зал, магнитофон, атрибуты и декорации, костюмы для персонажей (на праздниках), фонотека, видеотека, материально-техническое обеспечение:

1. Мячи различных диаметров.
- 2.Фитболы или мячи- хоппы (по количеству детей в подгруппе – 15 шт);
- 3.Скакалки, обручи, коврики по количеству детей - 15 штук ;
4. Спортивные тренажеры, модули.
- 5.Видеоматериалы по детскому фитнесу;
- 6.Маты гимнастические;
- 7.Специальная детская спортивная форма для занятий фитнесом.
8. Обширная фонотека (классическая, детская, мультипликационная, современная музыка);
9. Гимнастические скамейки, шведская стенка, навесной канат.
10. Обручи, гимнастические палки, мячи.

## **13.Форма обучения.**

Интегрированные занятия проводятся по подгруппам. Оптимальное количество участников 8-10 детей.

## **14.Методы , приемы и формы обучения .**

### **А).Методы работы с детьми**

- игровой метод (драматизации, театрализации, игроритмика, игрогимнастика,, танец, музыкально- ритмическая гимнастика)
- метод сравнения - наглядно демонстрирует образцы правильного и неправильного

владения исполнительскими навыками

- метод звуковых и пространственных ориентиров



- метод наглядно-слухового показа
- метод активной импровизации
- метод коммуникативного соревнования
- метод упражнения (многократные повторения музыкально-ритмических и танцевальных движений)

**Б). Формы обучения, используемые в образовательной деятельности :**

По составу участников:

- подгрупповые

По способу организации учебно-воспитательной деятельности:

- учебное занятие
- репетиционная деятельность
- работа с родителями
- досуговые

**15.Прогнозируемые результаты реализации программы.**

Педагогическая целесообразность программы объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа, это – принцип взаимосвязи обучения и развития; принцип взаимосвязи эстетического воспитания с физической подготовкой, что способствует развитию творческой активности детей. Эстетическое воспитание помогает становлению основных качеств личности: терпению, активности, самостоятельности, трудолюбию. Программный материал нацелен на развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу жизни в результате разностороннего воспитания;

Упражнения, игры и различные задания, предложенные программой **помогут научить детей:**

- знать основные направления в фитнес индустрии;
- знать правила исполнения элементов гимнастики, акробатики, прыжков, присядок, вертушек, элементов.
- уметь правильно и грамотно исполнить основные элементы у станка и на середине зала.
- -уметь правильно выполнять комбинации движений разминок;
- знать и правильно выполнять все подобранные элементы йоги;
- -уметь играть во все игры с правилами и без;
- -ориентироваться в пространстве;
- -быть внимательным;
- -развить мелкую моторику рук;

- -развить находчивость и сообразительность;

К концу учебного года **ребенок младшей и средней групп должен уметь:**

- Ориентироваться в пространстве: находить место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в круг;
- Передавать в мимике и пантомиме образы знакомых животных и персонажей;
- Владеть основными навыками при выполнении гимнастических упражнений;
- Выполнять базовые упражнения с предметами;
- Выполнять упражнения на тренажерах;
- Стараться выполнять простые упражнения йоги;
- Правильно выполнять упражнения на дыхание;

К концу учебного года ребенок **старшей и подготовительной группы должен уметь:**

- Ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов; перестраиваться из одной колонны в две и четыре;
- Владеть основными навыками при выполнении гимнастических упражнений;
- Выполнять упражнения с предметами;
- Выполнять дозированно упражнения на тренажерах;
- Выполнять упражнения йоги;
- Правильно выполнять упражнения на дыхание;
- Передавать основные средства музыкальной выразительности;
- Передавать в пластике музыкальный образ, используя гимнастические, имитационные, общеразвивающие и танцевальные виды движений;
- Исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях, под другую музыку;
- Самостоятельно начинать и заканчивать движение в соответствии с началом и концом музыки;
- Передавать в мимике и пантомиме образы знакомых животных и персонажей;
- Выразить свое восприятие в движениях, а также в рисунках и в словесном описании;

Дети, прошедшие обучение по данной программе, **должны знать:**

- Назначение спортивного зала и правила поведения в нём;

- Правила подвижных игр.
- Основные требования к технике безопасности при работе на тренажерах;
- Понятия: круг, шеренга, колонна.
- Владеть базовыми элементами гимнастики;
- Владеть основными приемами при работе с предметами.

***Как результат:***

- снижение заболеваемости;
- высокий уровень развития основных физических качеств;

***Способами определения результатов являются :***

- мониторинг заболеваемости – ежемесячно, за год;
- фитнес-тестирование - проводится 2 раза в год: в начале года (первичное), итоговое (в конце учебного года). Данные фитнес-тестирования заносятся в таблицу. Уровни развития: низкий, средний и высокий.

Мониторинг (Фитнес- тестирование) проводится по следующим параметрам:

- ловкость;
- сила;
- гибкость;
- выносливость;
- чувство ритма;
- воспроизведение танцевальных упражнений, комплексов логоритмики.

***^ Методы мониторинга***

- наблюдение;
- фитнес-тестирование;
- анализ полученных данных;
- беседа с родителями;
- отслеживание дальнейшей спортивной деятельности выпускников (секции, кружки).

## **Критерии уровневой оценки Физического и ритмического развития, здоровья ребенка.**

**Высокий** - творческая активность ребенка, его самостоятельность, инициатива; быстрое осмысление задания, точное выразительное выполнение без помощи взрослого; ярко выраженная эмоциональность. Устойчивость внимания, физическая выносливость, двигательная активность. Развитый опорно-двигательный аппарат и высокая функциональная развитость

**Средний** - эмоциональная отзывчивость, интерес, желание включиться в танцевальную деятельность. Однако ребенок затрудняется в выполнении задания. Требуется помощь педагога, дополнительные показ, повторы. Необходимость в смене эмоциональных состояний, средняя утомляемость и снижение двигательной активности. Слаборазвитый опорно – двигательный аппарат, сниженная функциональная развитость

**Низкий** - малоэмоционален; «ровно», спокойно относится к занятиям, к музыкально – танцевальной деятельности, нет активного интереса, равнодушие. Не способен к самостоятельности. Быстрая утомляемость, неустойчивое внимание, функциональная незрелость ребенка.

**Критический** - (редко встречаемая оценка) – негативное отношение к танцам, танцевальной деятельности. Обычно это связано с отклонениями в здоровье ребенка или с педагогической запущенностью (чаще по вине семьи).

### **16.Формы подведения итогов реализации образовательной программы.**

Диагностическое исследование уровня физического развития ребенка проводится 2 раза в год (октябрь, май) в виде занятия с подгруппой детей 8-10 человек.

В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о достижении воспитанниками планируемых результатов (показателей) освоения программы:

**3балла** – выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) взрослого

**2 балла** – выполняет самостоятельно, при напоминании взрослого

**1 балл** – выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные – в совместной со взрослым деятельности

**Перечень названий программ, педагогических технологий, методических разработок, пособий, на основании которых составлена образовательная программа.**

	<i>Автор</i>	<i>Название программ, педагогических технологий, методических разработок, пособий</i>	<i>Год издания</i>
1	М.А. Васильева В.В. Гербова, Т.С. Комарова.	«Программа воспитания и обучения в детском саду»	2012г.
2	Левицкий В., Шиврина И., Колосова С	«Детский фитнес»	Академия фитнеса. – 2006 г.
3	Константинова А.И.	«Игровой стретчинг.»	СПб, 1993г.
4	Онучин Н.А.	«Дыхательная гимнастика для детей»	М.: АСТ, СПб.: Сова, 2005.
5	Буренина А. И.	«Ритмическая мозаика» программа технология,	М. 2012г.
6	Фирилевой Ж. Е., Сайкиной Е. Р.	СА-ФИ-Дансе» гимнастика для детей	М.:2012г
7	Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б.. –	Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие	М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000.
8	Лисицкая Т. С	«Пластика, ритм»	М. : Физкультура и спорт, 1985.
9	О.Н. Моргунова.	Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: Из опыта работы	Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.
10	Рыбкина О. Н., Морозова Л. Д.	«Фитнес в детском саду»,	М, 2012г.

### **Характеристика видов физических упражнений, используемых в программе (разделы программы):**

**^Фитбол-гимнастика** – это занятия на больших упругих мячах. Решает целый комплекс задач: развитие двигательных качеств; обучение основным двигательным действиям; развитие и совершенствование координации движений и равновесия; укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки; улучшения функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем; нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития; улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов, устранение венозного застоя; улучшение

коммуникативной и эмоционально-волевой сферы; стимуляция развития анализаторных систем, проприоцептивной чувствительности; развитие мелкой моторики и речи; адаптация организма к физической нагрузке. Фитбол-гимнастика всегда проходит на повышенном эмоциональном подъеме и интереса у детей, что является эффективным методом оздоровления детей.

В каждое занятие включены **ритмические танцы** разной направленности. Это могут быть танцы-разминки со специально подобранными упражнениями на разные группы мышц; танцы с применением самомассажа, где основные приёмы массажа выполняются под ритмичную музыку; танцы направленные на укрепление позвоночника выполняются лёжа, сидя, стоя на четвереньках; танцы развивающие пластику, красоту движений, выполняются под медленную характерную музыку с возможностью детям применять творчество и воображение; а так же другие ритмические танцы. **Танцы-игры** отличаются от ритмических танцев тем, что все движения, выполняемые под песенку носят свободный характер и решают задачи – повысить эмоциональный фон детей, развить внимание и воображение.

^ **Строевые упражнения** – являются средством организации занимающихся и целесообразного их размещения в зале. Строевые упражнения способствуют развитию умений ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов

^ **Спортивные танцы** - очень популярный вид спорта, отлично формирующий и развивающий двигательные навыки детей. Спортивные танцы имеют множество направлений. В качестве ознакомления в детском саду мы используем элементы различных танцев, с применением Фитнес – технологий.

Танцевать весьма полезно, танцы укрепляют здоровье, способствуют физическому развитию, положительно влияют на развитие интеллекта и

Приучают к дисциплине. Огромное значение так же имеет умение слушать музыку и умение четко выполнять движения в такт музыке.

Всему этому можно научиться занимаясь танцевальной фитнес- аэробикой.

Для реализации одной из задач программы разработана серия занятий «Школа спортсмена». Она включает в себя тематические занятия или элементы занятий по ознакомлению детей с различным видами спорта. Это занятия: «Я боксер», «Я лыжник», «Я гимнаст», «Я футболист» и др.

^ **Игровой Стретчинг** – это система статических растяжек. Любое движение

нашего тела – это растяжка: глубокий вдох, улыбка, наклоны, перегибы корпуса. Гибкость нашего тела – это наша молодость, а молодость и здоровье беречь с детства. Не интенсивность, а систематичность упражнений – вот ключ к успеху при занятиях стрейтчингом.

Игровой стрейтчинг для детей направлен на активизацию защитных сил, развитие и освобождение творческих и оздоровительных возможностей организма. Стрейтчинг включает в себя динамические и статические нагрузки. Упражнение преподносится детям так, чтобы работа не была скучной.

Именно игра детей дает возможность поддерживать живой интерес к занятию, упражнения имеют свои особые названия и связаны между собой интересным сюжетом, каждый раз новым. При регулярных занятиях игровым стрейтчингом развивается: пластичность, мышечная свобода, ритмичность, слуховое внимание, музыкальная память, музыкальный слух.

Развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая, нервная и дыхательная системы. А также очень важным является развитие координации движений с использованием суставной и речитативной гимнастики.

Систематические занятия игровым стрейтчингом формируют фигуру, способствуют устранению ряда физических недостатков, вырабатывают правильную и красивую осанку. А хорошая осанка – это не только привлекательный внешний вид, но и зоны здоровья, улучшение общего самочувствия, исчезают спазмы мышц. Из-за нарушения осанки, зажатости позвоночника (нельзя забывать, что позвоночник является ключом ко всему организму, он должен оставаться подвижным и гибким в течение всей жизни), возникает плоскостопие, что приводит к неправильной походке, а также разрушает деятельность дыхательной системы, что ухудшает кровообращение головного мозга, снижает его работоспособность, приводит к нервному переутомлению.

Упражнения игрового стрейтчинга носят имитационный характер. С подражания образу начинается познание ребенком техники движений спортивных и танцевальных упражнений и игр, театрализованной деятельности и т.д. образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве.

К 5-ти годам у ребенка формируется наглядно-образное мышление, что позволяет с большей эффективностью выполнить имитационные движения наиболее точно и эмоционально выразительно. Ребенок способен контролировать свои действия по словесному указанию взрослого.

## Основные принципы организации работы по игровому стрейтчингу:

1. Наглядность – образный показ;
2. Доступность;
3. Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей;
4. Систематичность. Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения;
5. Закрепление навыков, многократное выполнение упражнений. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий;
6. Индивидуально-дифференцированный подход. Учет особенностей возраста, состояние здоровья каждого ребенка;
7. Сознательность. Понимание пользы выполнения упражнений, потребность их выполнять.

Занятия игровым стрейтчингом способствуют развитию *физических качеств*:

- мышечной силы
- ловкости
- выносливости,
- гибкости

Развитие *психических качеств*:

- внимание
- память
- воображение
- умственные способности

Воспитанию *нравственных качеств, коммуникабельности*

Созданию условий для положительного психо-эмоционального состояния детей.

Комплексы **упражнений игрового стретчинга** проводятся в виде сюжетно–ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Широко используется метод аналогии с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), метод театрализации, где педагог-режиссёр, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребёнка, его пространственно–образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих и



оздоровительных возможностей подсознания.

Методика предлагаемых упражнений основана на статических растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм. Медленные движения воздействуют на мышцы и суставы по всей их глубине. Стрейтчинг повышает двигательную активность, выносливость, снижает эмоционально–психическое напряжение.

^ **Физические упражнения с элементами йоги** помогают снять усталость, укрепить слабые мышцы, развить гибкость, улучшить осанку и стать спокойнее.

Большинство упражнений йоги естественны, физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, людей, определённые положения предметов. Многие позы названы их именами. Знакомые образы кошки, льва, рыбы, аиста, дерева и т.п. помогают детям лучше представить ту или иную позу, будят фантазию и воображение. Благодаря этому лучше запоминаются упражнения, и их легче освоить.

Ко многим упражнениям игрового стретчинга и йоги разработаны иллюстрации, они вызывают дополнительный интерес детей к упражнениям, что в свою очередь повышает эффективность занятий.

^ **Игровой самомассаж, массаж в парах** является одной из основ закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребёнка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Перед самомассажем необходимо разогреть ладони растиранием друг о друга до появления в них тепла. Делая самомассаж, ребёнок воздействует на весь организм в целом с полной уверенностью в том, что он действительно творит что-то прекрасное, развивающее у него позитивное ценностное отношение к собственному телу.

^ **Дыхательные упражнения** включены в каждое занятие. Важно научить ребёнка дышать носом, а не ртом.

Обучая детей правильному дыханию, необходимо, прежде всего, добиться, чтобы они делали глубокий выдох. Это важно для максимальной вентиляции альвеол лёгких. Через эти упражнения укрепляются мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей. Каждое упражнение имеет название, связано с каким-либо образом и, чаще всего, с произнесением звуков на выдохе.

Эти упражнения очень интересны детям, и те выполняют их с удовольствием.

^ **Упражнения с предметами** позволяет укрепить разные группы мышц, развить ловкость, внимание, повысить гибкость.

Дети сами выбирают вид упражнений, взрослый направляет движения детей, выполняет страховку при сложных упражнениях, рекомендует те или иные упражнения.

^ **Образно-игровые упражнения и Подвижные игры** создают атмосферу радости, делают наиболее эффективным комплексное решение задач и поэтому имеют место на каждом занятии.

Успешным результатом этой работы мы видим: большой интерес и активность детей, родителей и педагогов в реализации данных методик; снижение заболеваемости детей посещающих детский сад; повышение положительной динамики уровня развития навыков у детей по овладению своим телом и пр.

^ **Основы акробатики** дают возможность познакомить детей с базовыми элементами акробатики и гимнастики.

^ **Работа на тренажерах** дает возможность самостоятельно применять полученные знания .

Предлагаемый материал дает возможность проводить занятия в интересной, увлекательной форме.

Движение и игра – важнейшие компоненты жизнедеятельности детей, они всегда готовы двигаться и играть – это ведущий мотив их существования, поэтому занятия по ритмике начинаю со слов: «Мы сейчас будем играть...», «Мы сейчас превратимся...», «Мы сейчас отправимся в путешествие...» и т.п.

Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий и творческих способностей ребенка. Занятия предлагаю проводить в форме игр-путешествий (или сюжетные занятия).

Данные занятия помогают сплотить ребят, дают возможность стать кем мечтаешь, побывать где захочешь и увидеть что пожелаешь. Например, дети отправляются на прогулку в лес. В лесу встречают зайца, лису, волка, медведя (образно-игровые движения), затем дети заблудились, ищут дорогу (строевые упражнения). Пришли на лесную поляну, весело хорошо в лесу (комплекс ритмопластики «Зверобика»). По дороге домой встретили волка, сову, лису (подвижная игра). Вот мы и дома, давайте вспомним, кого мы видели (упражнения в партере на гибкость: элементы йоги, стретчинга).

Занятия по ритмике имеют свою специфику. Каждое из них – это определенная «оздоровительная доза» (в виде движений физической нагрузки), направленная на укрепление здоровья ребенка, его правильное физическое развитие и физическую подготовленность. Это и активный отдых. Где движение, физическая нагрузка воспринимаются организмом как «мышечная радость». На занятиях по ритмике ребенок учится определять меру своих сил и возможностей, развивает осторожность, подготавливает себя для успешного овладения сложными двигательными навыками. Крепнут мышцы пальцев, кистей, плеч, спины и брюшного пресса, ребенок становится гибким, ловким, находчивым, здоровым и сильным, уверенным в себе. Физически развитому малышу хочется двигаться все больше и больше, и надо эту потребность в движении развивать дальше, предоставляя ребенку возможность для выполнения все более сложных гимнастических упражнений. Именно поэтому необходимо включать ритмику в проведение занятий с детьми, удовлетворяющую специфическим потребностям детей в разнообразных движениях.

Кроме того, занятия дают ребенку возможность общения со сверстниками и педагогом, то есть социальный комфорт, а освоение двигательных умений – возможность самовыражения.

Детям дошкольного возраста легче выразить свои чувства и эмоции через пластику своего тела.

Подражательные или имитационные образно-игровые упражнения имеют большое значение в развитии и обучении детей дошкольного возраста разнообразным видам основных танцевально – ритмических движений. С подражания образу начинается познание ребёнком техники движений и танцевальных упражнений, игр, театрализованной деятельности. Эффективность подражательных движений заключается в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной активности из разных исходных положений и с большим разнообразием видов движений: ходьбы, бега, прыжков, ползаний и т.д., что даёт хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. С помощью подражательных движений дети удовлетворяют свои двигательные потребности, раскрывают свои природные способности. В средних группах при создании музыкальных образов у детей происходит простейшая имитация движений (воробушек машет крыльями, зайчик скачет, медведь топчется). Вместе с детьми оцениваю действия исполнителей. Всегда стараюсь не пропустить, отметить удачно найденное ребенком новое движение в игровом образе.

Дошкольников как можно раньше следует побуждать к выполнению творческих заданий, необходимо динамично связывать обучение и творчество, т.к. творчество – один из методов освоения предлагаемого для изучения материала. Поэтому в занятиях по ритмике необходимо включать креативную гимнастику. Возбудителем творческой фантазии является музыка, она направляет творческую активность. Полученные от музыки впечатления помогают

выражать в движениях личные эмоциональные переживания, создавать оригинальные двигательные образы.

Мною собрана фонотека с записями зарубежной, современной и мультипликационной музыки. Музыкальное сопровождение на занятиях по ритмике способствует развитию чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение детей совмещать свои движения с музыкой.

Осуществлен подбор упражнений и заданий развивающего характера. Занятия по ритмике стараюсь наполнить интересным и современным содержанием.

Основной акцент в своей педагогической деятельности делаю на то, чтобы дети осмысленно выполняли упражнения, пытаюсь их словесно опосредовать, проанализировать, осуществляя регуляцию темпа, ритма, координации движений и других двигательных характеристик. Формирую у детей способы контроля и самоконтроля за движениями, используя мотивационные факторы в достижении целей и задач физического воспитания.

Использую системный подход к применению разнообразных форм, средств, методов физического воспитания, которые имеют единую целевую направленность.