

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Солнышко»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 30 августа 2023г.  
Протокол №1



Утверждаю:  
Приказ от 29.09.2023 №48  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад «Солнышко»  
Е.В.Лыгина

Подписано  
цифровой  
подписью:  
Лыгина Елена  
Викторовна  
Дата: 2023.10.05  
11:50:23 +0300

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
социально-педагогической направленности  
«Фитнес-данс»

Возраст обучающихся: 5-7 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Королева Анна Николаевна,  
Инструктор по физической культуре  
МБДОУ Детский сад «Солнышко».

р.п. Мучкапский  
2023г

## Информационная карта образовательной программы

<b>Наименование программы</b>	Программа дополнительного образования дошкольников « Фитнес-данс »
<b>II Направленность</b>	Оздоровление, формирование у детей интереса и ценностного отношения к фитнесу, гармоничное физическое развитие.
<b>III Сведения о разработчике (составителе)</b>	
1. ФИО	Королёва Анна Николаевна
2. Год рождения	1978
3. Образование	Высшее
4. Место работы	МБДОУ «Детский сад «Солнышко»
5. Должность	Инструктор по физической культуре
6. Квалификационная категория	Соответствие должности
7. Электронный адрес, контактный телефон	<a href="mailto:annanikkorolevaa@mail.ru">annanikkorolevaa@mail.ru</a> 8-915-868-46-56
<b>VI. Сведения о программе</b>	
1. Срок реализации	1 год
2. Возраст обучающихся	5- 7 лет
3. Тип программы	Модифицированная
4. Характеристика программы	
По месту в образовательной модели	Разновозрастного детского коллектива
По форме организации содержания и процесса педагогической деятельности	Модульная
5. Цель программы	Осуществление физического развития детей дошкольного возраста через занятия кружка «Фитнес-данс» и воспитание у них потребности в

	здоровом образе жизни.
6. Ведущие формы и методы образовательной деятельности	<p>Словесные: беседа, рассказ, объяснение;</p> <p>Наглядно-иллюстративные: демонстрации, иллюстрации, рассказ;</p> <p>Практические: танцевальные движения, игры, логоритмика, стретчинг.</p>
7. Формы мониторинга результативности	<p>Мониторинг уровня освоения программы и динамики личностного продвижения ребёнка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Ритмичность выполнения основных видов гимнастических упражнений</li> <li>-Сформированность выполнения связок ОРУ под музыку</li> <li>-Сформированность навыков владения фитболом</li> <li>-Владение основными приемами дыхательной гимнастики, самомассажа,</li> <li>-Сформированность навыка выполнения упражнений суставной гимнастики и стретчинга</li> <li>- Диагностика.</li> </ul> <p>Форма подведения итогов реализации данной программы является проведение занятия с присутствием родителей.</p> <p>Своеобразным показателем эффективности проводимых занятий могут быть отзывы родителей о повышении интереса к фитнесу.</p>
8. Результативность реализации программы	<p>По итогам обучения дети будут:</p> <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом;</li> <li>- о здоровом образе жизни;</li> <li>- о технике выполнения физических упражнений детского фитнеса;</li> <li>-основные виды закаливания организма;</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять комплекс ОРУ с мячом, обручем,</li> </ul>

	<p>мячом-хопом, степ-платформой и т.д.)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять упражнения базовой фитнес-аэробики;</li> <li>-проводить подвижные игры под музыку и придумывать новые самостоятельно.</li> </ul> <p><i>Воспитательные результаты:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-у детей будут воспитаны такие качества, как трудолюбие, аккуратность, требовательность к себе, самодисциплина;</li> <li>-выработаны коммуникативные качества: умение общаться и работать в коллективе, ответственность за конечный результат;</li> <li>-воспитана потребность в здоровом образе жизни.</li> </ul>
9. Рецензенты	Педагогический совет МБДОУ «Детский сад «Солнышко»

## Содержание программы

I. Пояснительная записка .....	
1.1.Обоснование необходимости разработки и внедрения предлагаемой программы в образовательный процесс. ....	
1.2. Цель и задачи программы .....	
1.3. Прогнозируемые результаты .....	
II. Содержание программы .....	
2.1 Учебный план.....	
2.2 Содержание разделов программы.....	
III. Условия реализации образовательной программы .....	
3.1. Материально-техническое оснащение программы.....	
3.2. Методическое обеспечение программы.....	
IV. Список литературы .....	

## **1. Пояснительная записка.**

### **1.1. Обоснование необходимости разработки и внедрения программы в образовательный процесс.**

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики – ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, шейпинг, суставная и дыхательная гимнастика, восточные оздоровительные системы упражнений. Все они направлены на оздоровление организма, повышение функциональных возможностей человека.

В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, приобщения к здоровому образу жизни и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

Программа охватывает все возрастные категории. Детский фитнес состоит в основном из простых упражнений, подвижных игр, с использованием разнообразного спортивного инвентаря: мячей (больших, маленьких), гантели, гимнастических палок, фитбол - мяч, степ -платформ. Упражнения в целом направлены на развитие всех физических качеств ребенка: гибкость, растяжка, сила, быстрота. Используются специальные упражнения для укрепления мышц пресса, ног, рук, спины.

Занятия по детскому фитнесу, кроме развития детского организма и укрепления здоровья, способствуют подготовке ребенка к школе, к занятиям в спортивных кружках. Фитнес формирует у ребенка большой запас двигательных умений и навыков, развивает и совершенствует все физические качества, данные ему от природы, в группе дети учатся общаться друг с другом, переживать спортивные неудачи и радоваться вместе победам, и конечно же, занятия по фитнесу под веселые детские песни улучшают настроение, общее физическое и эмоциональное состояние ребёнка.

Использование танцевальных движений, различных танцевальных стилей в оздоровительной тренировке детей позволяют решать задачи развития координации движений ритмики и музыкального слуха.

Движения под музыку, подобранные в соответствии с возрастом, повышают эмоциональный фон занятий, нравятся и детям и родителям.

Несомненным плюсом детского фитнеса является и то, что эта форма физических нагрузок является менее травматичной (т.е. более безопасной), чем профессиональные тренировки в секциях любого из «настоящих» видов спорта.

В детском фитнесе нет такого физического и психологического напряжения, «гонки» на результат, как в спортивных секциях. На занятиях по детскому фитнесу все дети находятся в равных условиях – каждый ребенок в равной степени может проявить себя.

Занятия фитнесом базируется на индивидуальном подходе к каждому ребенку. В зависимости от психотипа ребенка (холерик, флегматик, сангвиник, меланхолик), можно подобрать такую программу упражнений детского фитнеса,

выполняя которую, ребенок будет чувствовать себя наиболее комфортно. Ведь все дети разные: кто-то любит подвижные игры, кто-то – танцы, а кому-то понравится системное повторение упражнений.

Кроме того, на занятиях по детскому фитнесу физические упражнения нередко сочетаются с приемами логоаэробики, основанной на том, что при выполнении упражнений дети рассказывают специально подобранные стихи и скороговорки. Здесь физкультурный компонент совмещен с обучением: во время выполнения упражнений дети учатся произносить различные звуки, разучивают стихотворения, совершенствуют мелкую моторику. Подобные занятия могут быть как общеоздоровительными, так и направленными на решение конкретной проблемы (искривление позвоночника, плоскостопие и т.п.)

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы** – осуществление физического развития детей дошкольного возраста через занятия кружка «Фитнес-танс» и воспитание у них потребности в здоровом образе жизни.

<b>Задачи</b>	
<b>Образовательные</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Формировать стойкий интерес к занятиям детским фитнесом.</li> <li>• Развить мотивационную потребность и положительное отношение к физическим упражнениям</li> <li>• Обучать дошкольников технике базовой аэробики, упражнениям с предметами (мячи-хопы, степ-платформы, диск «Здоровье», ленты, мячи);</li> <li>• Формировать двигательные умения и навыки (гибкость, ловкость, быстроту, силу);</li> </ul>
<b>Воспитательные</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Формировать социально-нравственное, психическое здоровье детей;</li> <li>• Воспитывать морально-волевые качества (смелость, чувство коллективизма).</li> </ul>
<b>Развивающие</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развивать самостоятельность, инициативу и импровизационные способности у детей;</li> <li>• Развивать коммуникативные качества детей посредством танцевальных движений.</li> </ul>

### **Особенность и новизна программы:**

использование нетрадиционного оборудования (степ-платформ), мультимедийных видеозаписей, которые помогают детям с интересом освоить используемый на занятиях материал.

Детей, занимающихся в группе, не более 10 человек. Как правило, для детей используется игровая форма обучения – это помогает ребятам полностью расслабиться и с удовольствием выполнять требования педагога. Всего занятие идет 30 минут.

### **1.3. Прогнозируемые результаты**

	<b>По итогам обучения дети должны</b>
<b><i>Знать</i></b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом;</li><li>• о здоровом образе жизни;</li><li>• о технике выполнения физических упражнений детского фитнеса;</li><li>• основные виды закаливания организма;</li></ul>
<b><i>Уметь</i></b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• выполнять комплекс ОРУ с мячом, обручем, мячом-хопом, степ-платформой и т.д.)</li><li>• выполнять упражнения базовой фитнес-аэробики;</li><li>• проводить подвижные игры под музыку и придумывать новые самостоятельно</li></ul>
<b><i>Воспитательные результаты</i></b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• у детей будут воспитаны такие качества, как трудолюбие, аккуратность, требовательность к себе, самодисциплина;</li><li>• выработаны коммуникативные качества: умение общаться и работать в коллективе, ответственность за конечный результат;</li><li>• воспитана потребность в здоровом образе жизни.</li></ul>



## **II. Содержание программы**

### **2.1. Учебный план**

**Программа рассчитана на один год обучения и предназначена детям  
возраст 5-7 лет**

**Численность в группе 10 человек.**

**Форма организации занятий: групповая.**

**Режим занятий:**

**Общее количество 60 занятий.**

**Продолжительность занятий 2 раза в неделю по 30 минут.**

### **Учебный план**

<b>Всего занятий/ часов в неделю</b>	<b>Всего занятий /часов в месяц</b>	<b>Количество занятий/часов в год</b>
2/60 мин	8/240 мин	60/1800

### **2.2 Содержание разделов программы**

#### **Октябрь**

#### **Гимнастические упражнения**

«Степ – марш»

Развитие мышечной силы ног

«Прыгалка»

«Солдатики»

Развитие координации движений. Формирование правильной осанки.

«В небе облака»

«По ниточке»

Формирование правильной осанки

#### **Суставная гимнастика**

«Джазовая разминка»

Развитие подвижности различных суставов

«Модница»

Развитие гибкости суставов.

«Горошины цветные»

Развитие подвижности (гибкости) различных суставов

**Дыхательная гимнастика (по Стрельниковой)**

«Кошка»

Усиление вентиляции и чистоты легких

«Малый маятник»

Усиление вентиляции и чистоты легких

«Насос»

Улучшение работы органов ЖКТ

**Упражнения с мячом**

«Перекаты»

Учить перекачивать и передавать мяч в парах.

Жонглирование мячом

Элементы баскетбола

Обучение проходу, броску мяча в корзину.

**Подвижные игры**

«Подбрось - поймай»

Эстафеты с мячом «Целься вернее»

Развитие глазомера.

Эстафеты с элементами баскетбола.

**Ноябрь - декабрь**

**Гимнастические упражнения**

«Шалунья»

Развитие двигательной активности.

«Солдатики»

Формирование правильно осанки.

«Петухи запели»

Мобилизация занимающихся.

**Упражнения игрового стретчинга (элементы детской йоги)**

«Рыбка»

«Колечко»

«Лягушка»

«Плуг»

Растяжение и укрепление мышц ног, спины.

«Кручу-кручу»

Укрепление мышц брюшного пресса.

«Приветствие солнцу»

Сосредоточение внимания, установка на эмоциональный психологический настрой.

### **Упражнения на расслабление**

«Медузы»

«Шалтай – Болтай»

Расслабление мышц

«Дельфин»

Вытяжение мышц позвоночника, формирование осанки.

«Жаворонок»

Расслабление мышц

### **Упражнения с мячом**

«Жонглирование мячом»

Развитие лов-кости, координации движений, мелкой моторики рук и укрепление мышц пальцев.

«Ладушки» на фитболах.

Развитие лов-кости, координации движений.

«Силач» - на фитболах с гантелями.

Укрепление мышц, стабилизация позвоночника.

### **Эстафеты с мячом**

Разнообразные сочетания бросков, пере-катов, передач.

«Сбей грушу» - подвижная игра

### **Дыхательная гимнастика по К.Т.Бутейко**

«Гуси шипят»

Развитие продолжительности выдоха

«Дровосек»

Развитие дыхательной системы

«Ёжик»

«Шар лопнул»

Развитие дыхательной системы

**Январь – февраль - март**

**Гимнастические упражнения**

«Трамплин»

Развитие координации движений.

«Шалунья»

Беговое упражнение с переходом на ходьбу и дыхание

«Брови»

Профилактика плоскостопия, укрепление свода стопы

**Суставная гимнастика**

«Танго сидя»

Развитие подвижности суставов позвоночного столба и силу мышц туловища.

«Рыба – пила»

Укрепление мышц спины и профилактика лордоза.

«Танго сидя»

Комплекс с лентой.

Развитие подвижности суставов и силы мышц туловища.

Развитие координации движений, мышц кисти.

**Приемы массажа и самомассажа**

«Разотру ладонки сильно» -

Обучать приемам поглаживания, постукивания и растирания (самостоятельно и в парах)

«Игромассаж» - сустава.

Обучать приемам поглаживание и растирание отдельно каждого пальчика, тыльной стороны

ладони, лучезапястного сустава.

«Я в ладошки хлопаю»

Следовать словам стихотворения

**Упражнения с мячом**

«Белочка»

Совершенствование работы пальцев рук, точности движений при бросках и ловле мяча.

**Упражнения на фитболах.**

«Воробьиная дискотека»

Развитие подвижности суставов и закрепление навыка основного положения на мяче.

«Марыся»

Укрепление свода стопы и профилактика плоскостопия.

«Фея моря»

Растягивание мышц ног и развитие пластичности движений.

### **Упражнения на расслабление**

«Чебурашка»

Расслабление мышц и восстановление дыхания.

«Чебурашка»

Расслабление мышц и восстановление дыхания.

«Сосулька»

Расслабление мышц рук и ног.

**Апрель - май**

### **Гимнастические упражнения**

«Бег по кругу»

«Летка – енька»

Укрепление свода стопы.

«Чарли Чаплин»

Укрепление мышц стопы и профилактика плоскостопия.

«Рок-н-рол»

Развитие силы мышц брюшного пресса и разгибания бедра.

### **Упражнения игрового стретчинга и элементы самомассажа.**

«Приветствие солнцу» (разминка детской йоги)

Развитие внимания.

«Кручу-кручу»

Укрепление мышц брюшного пресса и профилактика лордоза.

Элементы детской йоги

Развитие внимания

### **Дыхательные упражнения (методика М.Лазорева)**

«Шуршащая змея».

Игромассаж.

Развитие носового дыхания.

«Поехали»

«Дрова»

Развитие носового дыхания.

«Вороны»

«Шары летят»

Развитие носового дыхания.

**Упражнения на фитболах**

«Часики»

Совершенствование основных движений рук и туловища, сидя на мяче.

«Цапля»

Формирование правильной осанки и статической выносливости мышц туловища.

«Грозы»

Развитие силы мышц рук.

**Подвижные игры.**

«Мой веселый звонкий мяч»

Развитие координации движений.

«Ловишка с мячом» Эстафеты и подвижные игры с мячом

Развитие двигательной активности, спортивного азарта.

«Вышибалы»

Развитие ловкости, умения работать в команде

### **III. Условия реализации образовательной программы**

#### **3.1. Материально-техническое оснащение программы**

**Каждое занятие имеет следующую структуру:**

-подготовительная часть- построение детей, их настрой на занятие, комплекс ОРУ и подвижную игру для поднятия эмоционального состояния;

-основная часть - упражнения аэробики, художественной гимнастики, фитбол-гимнастики, использование логоритмики, упражнения на степ-платформе, с лентами, подвижные игры, использование мультимедийных презентаций (видеороликов);

- заключительная часть - стретчинг и игры для развития внимания направленные на снятия нервного и физического напряжения. Занятия проводятся в зале. Необходимыми условиями проведения должны быть достаточная возможность частого проветривания помещения. В наличии должны быть гимнастические маты, музыкальный центр, предметы для гимнастики, мячи фитболы, степ-платформы.

Для проведения занятий детским фитнесом каждому ребёнку необходимо иметь спортивную форму.

<i>Дидактический материал</i>	<i>Материально-техническое оснащение занятий</i>
Карты индивидуальных результатов, иллюстрации, подборка информационной и справочной литературы, диагностическая методика для определения знаний умений, навыков, творческих способностей, разработки занятий, досуговых мероприятий, родительских собраний.	<i>Оборудование:</i> Спортивный зал, музыкальный центр, гимнастические маты, предметы для гимнастики, мячи фитболы, степ-платформы.

### 3.2. Методическое обеспечение программы

#### Раздел 1

#### Детский фитнес с использованием степ-платформы

*(платформы изготавливаем самостоятельно)*

Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы занятия были более интересными и насыщенными, изготовили для детей индивидуальные снаряды — ступеньки.

Степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной — 25 см, длиной — 40 см.

Занятия степ-аэробикой сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение. Степ-аэробикой можно заниматься в различных вариантах:

- в форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста, продолжительностью 25—30 мин.;
- как часть занятия (продолжительность от 10 до 15 мин.);

- в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;
- в показательных выступлениях детей на праздниках;
- как степ-развлечение.

Один комплекс степ-аэробики, как полного занятия, выполняется детьми в течение трех месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться.

При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т.е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150—160 уд./мин.

Степ- платформы обладают для детей особой привлекательностью как некоторые ограничители персонального пространства — «домики». Занять по команде свой «домик», не выходить за границы «домика», выбежать из «домика» и заскочить обратно — любимый вид детской подвижной игры, доступной уже малышам. Для педагога же подобные «ограничители» места являются действенным способом организации и управления группой.

Во- первых степ платформа приподнята над полом, на нее в буквальном смысле нужно заскочить. Во-вторых, она требует от детей обостренного чувства пространства и равновесия. На ней сложнее двигаться, требуется больший контроль за собственными движениями, точная ориентировка. Но задача эта, если усложнять ее постепенно, для детей посильна и интересна, и к тому же отмечена новыми игровыми штрихами.

Сначала дети выполняют упражнения на стечах под счет, потом используется во время занятий музыка. Точно так же, как во время классической степ-аэробики занятие идет без пауз, в режиме нон-стоп. В течение отведенного времени никто не стоит просто так, одно движение сменяет другое. Новые упражнения включаются в занятие по ходу дела, чередуются с уже известными, «диктуя» голосом шаги и элементы.

Практически все упражнения, вошедшие в разработанные комплексы, «подсказаны» детьми. «Важно только внимательно наблюдать, какие движения дети вдруг начинают делать, случайно заскочив на платформу или внутри образовавшейся в занятии паузы. Можно не только шагать на досках и ходить вокруг них. Использовать доски в эстафетах — как препятствия, которые нужно обежать, или вместо кочек. На них можно сидеть, чтобы расслабиться, ставить их рядами, цепочкой, в кружок — все зависит от комбинаций упражнений и сюжета занятия. Большие и маленькие мячи, ленты и палочки — элементы, усложняющие и украшающие занятия на стечах. Наблюдая за тем, как двигаются дети подготовительной группы, никто не усомнится в том, что с точки зрения развитости координации и пространственной ориентации они, безусловно, готовы к школе.

Занятия на стечах приносят ощутимую пользу гиперактивным детям. Им сложно контролировать свое тело на ограниченном пространстве. Но психологическая привлекательность платформ и общий энтузиазм, характерный для занятий, таковы, что через два-три занятия дети адаптируются к требуемым



условиям. И доска становится для них тем сдерживающим и организующим фактором, в котором они так нуждаются в обычной жизни.

## **Раздел 2**

### **ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА**

На основе коррекционных методик Потапчук А.А., разработаны новые формы занятий с использованием фитбол - гимнастики для оздоровления дошкольников.

Прежде чем приступить к внедрению новых форм физкультурных занятий, нами было приобретено достаточное количество гимнастических мячей (фитболов). Организуя занятия по фитбол- гимнастике прежде всего предоставлена детям возможность познакомиться с новым оборудованием - поиграть с мячами. Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Он притягивает к себе, стимулирует фантазию и двигательное творчество. Мяч развивает руки ребёнка, а развитие руки напрямую связано с развитием интеллекта. Фитбол является не только уникальным оздоровительным "тренажёром", но может использоваться как обычный мяч в играх и эстафетах.

Следующий этап - научить детей садиться и удерживать равновесие на мяче. Этот этап следует проводить отдельно с каждым ребёнком, страхуя его сбоку или сзади. Особое внимание обращать на то, чтобы посадка на мяче была правильной, а именно: угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой равен 90 градусов, голова приподнята, спина выпрямлена, руки фиксируют мяч ладонями сзади, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу. Продолжительность прыжков на мяче на первых занятиях не должна превышать 2-4 минуты, что связано с большой нагрузкой на мелкие мышцы спины.

Занятия проводятся группой 10-12 детей. Продолжительность занятий постепенно увеличиваю от 15-20 до 25-30 минут- в зависимости от возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. Упражнения дети выполняют в медленном и среднем темпе.

Оздоровительная работа на физкультурных занятиях по фитбол- гимнастике строится на основных принципах.

Доступность - подбор мячей, упражнений и методов организации занятий в соответствии с возрастом и возможностями детей.

Постепенность- от простого к сложному.

**Структура физкультурных занятий по фитбол - гимнастике состоит из трёх частей.**

1. Подготовительная часть - разогревание организма и создание положительного эмоционального настроения.

2. Основная часть- физическая нагрузка , в которую входят упражнения:

для коррекции различных видов нарушений осанки (сутулая и круглая спина, кругла вогнутая спина, плоская, плосковогнутая);

- для укрепления мышц плечевого пояса и рук;
  - для укрепления мышц брюшного пресса;
  - для укрепления мышц спины;
  - для укрепления мышц тазового дна;
  - для увеличения подвижности позвоночника и суставов;
- игры с фитболом( "пятнашки сидя", "гонки с выбыванием", "перекати поле").

3.Заключительная часть - расслабление и рефлексия.

За последнее время увеличилось число детей с нарушением речи, со скудным словарным запасом, с недостаточно развитой общей моторикой. У нас появился вопрос: какие эффективные формы работы можно использовать на физкультурных занятиях для коррекции речи детей? Мы решили, что необходимо включать в фитбол- гимнастику упражнения с элементами логоритмики, которые будут развивать как общую моторику детей, их физические качества, так и развивать речь и словарный запас детей. Каждое упражнение имеет название, сопроводительный текст в стихотворной форме, терапевтический эффект.

Само использование фитбола выступает как оздоровительный фактор, а текст, который проговаривают дети, помогает развитию речи, эмоционально украшает упражнение и позволяет добиться правильного его выполнения.

Упражнения с элементами логоритмики можно проводить в основной части физкультурного занятия по фитбол - гимнастике.

Анализ проделанной работы показал, что оздоровительный эффект фитбола при оптимальной и систематической нагрузке укрепил мышечный корсет у детей, что привело к исправлению и формированию правильной осанки. Дети стали более гибкими, ловкими, подвижными, улучшилась координация движений. Использование упражнений на фитболах с элементами логоритмики тоже дали положительный результат. У детей стала более развита речь и обогатился словарный запас. Новая форма физкультурных занятий стимулирует двигательную активность детей, повышает интерес, снижает утомление и даёт положительный эмоциональный заряд, что приводит к эффективному процессу обучения двигательным умениям и навыкам.

Еженедельно знакомить детей с комплексами упражнений на фитболах. В конце месяца проводятся итоговые занятия, которое имеет свой сюжет, например: " В поисках сокровищ", "Подводное царство", "Лесные приключения". Упражнения имеют названия, которые соответствуют сюжету занятия по фитбол-гимнастике.

### **Раздел 3**

#### **Стретчинг**

Стретчинг – растягивание, то есть, это комплекс упражнений, при котором растягиваются мышцы и сухожилия. Делать стретчинг упражнения можно в любом возрасте.

При выполнении стретчинг упражнений усиливается кровообращение, что очень хорошо влияет на выведение из мышц молочной кислоты.

Сама суть стретчинг упражнений заключается в том, чтобы удерживать свое тело в определенной позе, в продолжение 15-60 секунд. Иногда, для того чтобы выполнять стретчинг упражнения, вам нужно будет использовать степ-платформу. При выполнении стретчинг упражнения, желательно каждую растяжку фиксировать от 30 до 60 секунд и повторять каждую по два или три раза в медленном темпе.

## **Раздел 4**

### **«Логоритмика»**

Чем выше двигательная активность ребенка, тем лучше развивается его речь. У детей с нарушениями речи, часто наблюдаются «неполадки» в общей моторике: недостаточная четкость и организованность движений, недоразвитие чувства ритма и координации. Таким образом, развитие общей моторики способствует развитию речи.

Логоритмические упражнения сочетают в себе движения, речь и музыку. Несомненно, что полноценное занятие по логоритмике может провести только специально обученный педагог-дефектолог, имеющий дополнительное музыкальное образование. Однако несложные упражнения вы можете выполнять со своим ребенком и сами.

**Для хорошего результата применяются следующие методы и приемы:**

- **Использование голосового диапазона.** Лучше всего, когда голос командный, громкий, звонкий. Главное четко произносить все слова и команды. Можно научить детей тому, что когда начинает играть музыка - начинается занятие, все успокаиваются и становятся на свои места.

- **Не заставляйте делать то, что ребенок не хочет.** Такое на занятиях часто бывает. Особенно, когда у детей какое-либо движение не получается или тяжело даются некоторые упражнения. Что-то нравится, что-то нет - это естественно. Поэтому, если ребенок противится делать упражнение, не заставляйте его, иначе он не захочет идти на следующее занятие, а если ему дать возможность самому выбирать, что делать, тогда он посмотрит на остальных, подумает и решит, чем я хуже их, и я смогу так сделать. Тем самым, входим в доверие к ребенку, он начинает вас понимать, так, как и вы его, и даже любить.

- **Не проводятся монотонные занятия.** От таких занятий дети сразу начнут скучать, вскоре им станет не интересно и придет время бездельничеству, а значит, будут мешать другим и сами ничего не делать. От этого дисциплина только пострадает. Нужно предлагать больше разнообразных игр и упражнений!

**Применять поощрение.** Поощряются всячески дети за то, что они делают (стараясь), обязательно проявляется интерес к тому, что они показывают и никогда не делятся дети на "любимчиков" и "неумех". Все дети равны, так как задача инструктора по физкультуре одна - это научить, развить физические умения и закрепить навыки у любого ребенка.

#### IV. Список литературы

- Анисимов О.С.Крестим пальцы/Айболит, 2001г. №2.
- Г.И. Погадаев, “ Настольная книга учителя физической культуры” -М.: Физкультура и спорт, 2000-496с.
- Потапчук А.А. "Лечебные игры и упражнения для детей". С.-П. 2007.
- М.А. Рунова, “Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей”.- М.: Мозаика- Синтез, 2000-256с.
- Т.А.Тарасова, “ Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ” – М.: ТЦ Сфера, 2005-175с.
- Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников/М.ГНОМ и Д, 2003г.
- Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. "Фитнес-данс". С.-П. 2007.
- Шилкова И.К., Большев А.С."Здоровьеформирующее физическое развитие". М. 2001.
- Н.А. Фомина–методические рекомендации к программе по ф/в дошкольников «Детский сад-2100», интернет ресурсы.
- Шилкова И.К., Большев А.С."Здоровьеформирующее физическое развитие". М. 2001.
- Шебеко В.Н. и др. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. – Мн., 1998.