Все родители знают как важно, чтобы их ребенок

был здоров и крепок.

Ведь здоровый малыш весел, спокоен, лучше и быстрее развивается,

впитывает больше информации.

Регулярные занятия физкультурой укрепляют иммунитет,

повышают сопротивляемость организма болезням,

корректируют недостатки развития.

|  |
| --- |
| **Кружок «Детский фитнес»** |
|  |
|  |
| Инструктор по физической культуре: Теренина И.Н. |
|  |
|  |
|  |
|  |

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД «ЗОЛОТАЯ РЫБКА»

**ПРОГРАММА**

**ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ВОСПИТАННИКОВ ДОУ**

**«Детский фитнес»**

Возраст детей: средний и старший дошкольный

Срок реализации: 3 года

Автор: Теренина Ирина Николаевна,

инструктор по физической культуре

г. Лянтор,

2018 г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Модифицированная программа по физическому развитию средних и старших дошкольников «Детский фитнес» представляет собой систему комплексных занятий на основе методик детского фитнеса с использованием современных оздоровительных технологий.

**Направленность** образовательной программы: оздоровительно-развивающая.

Содержание программы способствует укреплению здоровья воспитанников, активизации и развитию двигательной деятельности дошкольников, их познавательной и мыслительной сферы средствами игры.

**Актуальность** разработки программы обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей дошкольного возраста при создании здоровьесбероегающей среды в ДОУ.

В настоящее время в связи с тревожной тенденцией ухудшения здоровья детей существует потребность в успешной интеграции профилактических и оздоровительных технологий в образовательный процесс ДОУ.

Современная система оздоровительных тренировок «Фитнес» (fitness) известна во всем мире как одна из наиболее эффективных и востребованных технологий физкультуры и спорта. Уникальность фитнеса заключается в том, что базируясь на огромном арсенале движений, он вовлекает в работу все мышцы и суставы организма и эффективно развивает их.

Применение в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ методик фитнеса гарантирует детям правильное развитие функциональных систем организма, красивую осанку, легкую походку, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, прививает детям коммуникативные навыки, формирует морально-волевые качества, привычку к здоровому образу жизни.

**Новизна** данной физкультурно-образовательной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов.

Программой предусмотрено построение образовательного процесса на основе интеграции образовательных областей (физическое развитие, социально-коммуникативное развитие, позновательное развитие, художественно-эстетическое, речевое развитие) как одного из важнейших принципов организации работы с дошкольниками в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

В инструментарий мониторинга физического развития детей к традиционным диагностикам добавлены тестирование психомоторного развития и обследование уровня освоения позиции субъекта двигательной деятельности.

**Педагогическая целесообразность.**

Методики, приемы и технологии, используемые в процессе реализации Программы, подобраны из числа адаптированных к особенностям физиологии и психологии дошкольников.

Образовательную деятельность предполагается осуществлять средствами игры, являющейся основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности, на основе ненасильственного физического воспитания. Роль педагога заключается в создании игровой ситуации и организации игровой предметно-пространственной среды. Педагогическая технология опирается на принцип активности воспитанников, характеризуемый высоким уровнем мотивации, наличием творческой и эмоциональной составляющих. Педагогически значимым итогом освоения программы является содействие всестороннему, гармоничному развитию детей старшего дошкольного возраста.

**Цель** программы:укрепление здоровья воспитанников, активизация и развитие двигательной деятельности детей при тесной взаимосвязи с их познавательной и мыслительной деятельностью средствами игры.

**Задачи:**

1). Формировать у детей потребностно-деятельностное отношение и интерес к освоению физической культуры.

2). Укреплять функциональные системы организма.

3). Способствовать профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата, психофизических нарушений.

4). Создавать оптимальные условия для каждого ребенка в процессе освоения им двигательного опыта.

5). Развивать психофизические качества, музыкальные, интеллектуальные, сенсорные способности.

6). Воспитывать привычку к здоровому и активному образу жизни.

7). Расширять кругозор, формировать познавательные интересы детей.

**Отличительные особенности** программы «Детский фитнес»**:**

1). Учебно-тематическое планирование выполнено блочно-циклическим способом, с учетом теории уровневой организации движений психофизиолога Н.А. Бернштейна.

2). В программе применена комбинация методик детского фитнеса:

- стретчинг,

- фитбол-гимнастика,

- ритмическая гимнастика,

- лечебно-профилактический танец,

- джоггинг,

- занятия на тренажерах,

- элементы силового тренинга и суставной гимнастики

в сочетании с оздоровительными технологиями: дыхательная, кинезиологическая, пальчиковая, звуковая гимнастики; релаксация, элементы психогимнастики; аурикулярный массаж; гимнастика для глаз; игротерапия, сказкотерапия, музыкотерапия, цветотерапия; с использованием массажеров, «дорожек здоровья»;

3). Содержание учебного курса представлено на технологичном уровне, что позволит любому педагогу-специалисту исходя из конкретных педагогических условий (физическая подготовленность и двигательный опыт детей, занимающихся в кружке), самостоятельно сконструировать конспекты занятий по предложенным в приложении к программе опорным схемам.

Программа предусматривает *вовлечение родителей* в образовательный процесс через участие в открытых занятиях, анкетирование, организацию фоторепортажа.

**Возраст детей**: программа рассчитана на детей среднего и старшего дошкольного возраста (4-6 лет).

Количество детей в группе: 15 человек.

Набор в группу производится в начале учебного года на свободной основе из числа детей основной и подготовительной физкультурной групп при отсутствии следующих медицинских противопоказаний: хронические и острые заболевания почек, органов дыхания; пороки сердца; значительная близорукость с изменением глазного дна; повышенное внутричерепное давление.

Дозировка и интенсивность упражнений для детей подготовительной физкультурной группы снижается от указанной в содержании нормы, тестирование проводится без количественных измерений.

**Сроки реализации**: программа рассчитана на три года обучения.

**Режим занятий**: 1 раз в неделю по 25 мин.

**Условия реализации программы.**

Программа рекомендована специалистам по физической культуре, работающим со старшими дошкольниками.

Занятия организуются в форме кружковой работы и дополняют содержание основной общеобразовательной программы по физическому развитию в ДОУ.

Каждое занятие начинается с разминки, затем в игровой форме проходит основная силовая часть тренировки, выполняются упражнения на поддержание осанки, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие координации, упражнения на релаксацию. Для творческого развития даются специальные задания на придумывание игр и упражнений.

Часть материала может органично включаться в основной курс по физической культуре, так как не противоречит его содержанию и программным требованиям.

Обязательно наличие спортивной формы одежды у детей и соответствующего санитарно-гигиеническим нормам помещения.

**Ожидаемые результаты**.

Ожидаемые результаты соотнесены с задачами и содержанием программы:

1. Укрепление осанки, улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, скорости, сочетания скорости и силы, равновесия.
2. Улучшение техники выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам.
3. Умение качественно выполнять движения на тренажерах.
4. Развитие креативных способностей в двигательной сфере.
5. Развитие чувства ритма и темпа, эмоциональной отзывчивости на музыку, согласования характера движений с настроением музыки.
6. Улучшение умственных способностей: внимания, быстроты реакции, памяти, воображения.
7. Развитие эмоциональной сферы, нравственно-волевых черт, коммуникативных способностей.

**Способы проверки результатов.**

Оценка эффективности освоения курса программы проводится на основе:

- данных планового мониторинга физической подготовленности и физического развития детей в ДОУ (сентябрь и май);

- проведения этапного (квартального) медико-педагогического контроля;

- наблюдений за проявлением дошкольниками позиции субъекта деятельности при выполнении физических упражнений (таких как интерес, исследовательское поведение, самостоятельность, проявление волевых качеств, творчества в двигательной деятельности);

- бесед с воспитанниками и их родителями; анкетирования родителей.

**Формы подведения итогов** реализации программы:

1этап –выступление на родительском собрании, открытое занятие кружка, выставка рисунков детей на физкультурную тематику.

2 этап – выступление на родительском собрании, совместное с родителями занятие, фоторепортаж фрагментов занятий;

3 этап – презентация, открытый физкультурный досуг.

**ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОТЫ**

В конструировании учебно-тематического плана применен блочно-циклический способ организации учебного материала. Цикличность выражена в последовательном и непрерывном чередовании трех этапов обучения в течение всего курса программы: 1 этап – начальный, 2 этап – коррекционный, 3 этап – закрепляющий.

Каждый этап обучения составляет 4 недели. В течение этого периода занятия объединены одной сюжетной темой, что дает возможность педагогу подбирать для решения этапных задач однородный по технике выполнения двигательный материал.

Все этапы обучения объединены в блоки для решения общих перспективных образовательных задач. В конце каждого блока проводится подведение итогов реализации программы (ежеквартально).

В задачи *первого блока* освоения содержания учебного курса входит формирование уровня ощущений и управление собственным телом, которые являются основой для организации и освоения более сложных двигательных действий. В данном блоке более широко используются:

- дыхательные и статические упражнения в сочетании с образными представлениями, несложные упражнения на формирование основных движений, игроритмика, сенсорный игротренинг, сюжетные подвижные игры, релаксация, упражнения для формирования правильной осанки, укрепления свода стопы. Здесь же планируется обучение детей контролю за техникой выполнения исходных положений, за качеством дифференцированного выполнения движений частями тела (суставной гимнастики).

Задачи *второго блока* образовательного курса включают в себя формирование уровня владения телом и тренировку ориентировки в пространстве. На первый план выходят:

- упражнения на тренировку чувства ритма и темпа музыки, умение соотносить характер движений и музыки, развитие выразительности движений рук, мимики. Шире, чем в первом блоке, используются упражнения на тренировку творческих способностей, элементы психогимнастики. Усложняется техника основных движений, вводятся парная гимнастика, круговая тренировка, работа с одним снарядом (парашютом, батутом, одним мячом), задания по индивидуальным карточкам-схемам.

Задания *третьего блока* курса направлены на формирование уверенности в себе, развитие креативных способностей в двигательной сфере, навыков самостоятельных и коллективных действий. Чаще, чем в другие блоки включаются упражнения:

- на планирование, контроль, рефлексию своих и коллективных действий, прогнозирование их последствий. Особое внимание уделяется бессюжетным играм, играм-эстафетам и соревнованиям. Даются упражнения на двигательную импровизацию под музыку, задания, связанные с самостоятельным выбором физкультурного пособия, коммуникативные игры; самомассаж.

**УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕКИЙ ПЛАН (средний возраст)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | | | **Общая**  **тема** | | | **Тема занятия** | | **Содержание занятия** | **Материал и оборудование** | | |
| **Сентябрь** | | | **«Страна сказок»** | | | «Магазин игрушек»  (вводное) | | 1) Закреплять умение строиться в шеренгу, в колонну, врассыпную по сигналу (п/и «Не ошибись!» по ориентирам – «осенним листьям» из картона).  2) Познакомить с движениями разминки «Солнечный зайчик» (без музыки).  3) Познакомить с комплексами упражнений игроритмики и игропластики: «Веселая прогулка», «Игрушки» (1вариант)  4) Познакомить с движениями лечебно-профилактического танца «Кукла» (формирование правильной осанки).  5) Показать способ выполнения игромассажа: «Чебурашка», упр. дыхат. гимнастики «Мячик» и релаксации «Тряпичная кукла». | *Физ.оборудование:* обручи, мягкие модули, шведская лестница, скамейка.  *Музыкальн. сопровождение*: фонограммы песен «Чебурашка», «Кукла», «Солнечный зайчик», звуков ветра и дождя.  *Наглядно-дидактический материал:*  иллюстрации природы, изображения животных: «Медведь», «Заяц», «Петух», «Котята».  Игрушки: «Кукла», «Незнайка», «Карлсон». Предметы: свисток, бубен, колокольчики; «волшебная палочка», осенние листья (натуральные в подарок детям; из цветного картона10-12шт);  формуляры протоколов для мониторинга. | | |
| «Подарки осени»  (диагностика) | | 1) Повторить муз.-ритмическую игру «Страна сказок» и движения ритмического поклона.  2) Повторить разминку «Солнечный зайчик».  3) Провести диагностику: в игровой форме  4) Выполнить упр. дыхательной гимнастики «Ветерок» и релаксацию «Тепло - холодно». |
| **Октябрь** | | **«Жили-были…»**  **(по мотивам русских народных сказок)** | | | «Волшебный клубочек» | | | 1) Учить выполнять упр. разминки «Лукоморье» (без музыки).  2) Познакомить с гимнастическим мячом (фитбол), упр. «Что я вижу?» (развитие воображения, креативная гимнастика)  3) Развивать тактильные ощущения, моторику рук: упр. с фитболом «Угадай с закрытыми глазами».  4) Учить посегментному напряжению и расслаблению тела и энергичному выдоху: упр. «Звездочки».  5) Муз. п/и «Сова» (с элем. логоритмики и артикуляц. гимнастики). | *Физоборудование:*  фитболы*,* беговая дорожка; батут, ведра-ходули, диск здоровья, обручи, мягкие модули.  *Музыкальн. сопровождение*: инструментальная муз; фонограмма песни «Воробьиная дискотека».  *Наглядно-дидактический материал:* иллюстрации к сказкам «Маша и Медведь», «У Лукоморья»; предметные картинки: «Веточка», «Елочка»; изображения предметов округлой формы (3-5шт), нагрудный знак «Медведь» для п/и (1шт) и «Пчелка» (по кол-ву детей)  Предметы: муз. треугольник и барабан, имитация «звезд» (по кол-ву детей) | | |
| «Про Медведя, Машу и приключенья наши!» | | | 1) Развивать точность выполнять движения, глазомер: комплекс суставной гимнастики «Маша и медведь».  2) Учить легко прыгать и бегать при выполнении джоггинга.  3) Фитбол – учить правильной посадке на мяче, разучить упр. «Веточка», «Елочка».  4) Муз.п/и «Медведь и пчелы» (упражнять в беге, лазание).  5) Стретчинг: «Замочек», «Расти-и-шка».  6) Разучить комплекс пальчиковой гимнастики (компл.№1). |
| **Ноябрь** | | | **«Мы – артисты!»** | | | «Цирк» | | 1) Повторить упр. леч-проф. танца «Кукла» (осанка).  2) Познакомить с упр. разминки «В цирке» и основ. движениями муз.-ритм. комп. «Буратино» (без муз.).  3) Учить соблюдать правильную осанку при выполнении джоггинга.  4) Повторить правила посадки на фитболе; упр. «Качели», «Бег».  5) Учить бегать между предметами в разном темпе: п/и «Не задень!»  6) Повторить упр. кинезиологической и дых. гимнастики, самомассажа (компл.№1). | | | *Физоборудование:* цветные кубикии кольца, обручи, скамейка, фитбол, дорожки здоровья.  *Музыкальное сопровождение*: инстр.муз; фонограммы песен «По ниточке»,«Буратино»,«По дороге за облаками».  *Наглядно-дидактический материал:* цветные круги, картинка с изображением торта, подборка картинок о цирковых артистах. Игрушки: «Буратино», «Самолет», «Кукла». Предметы: клубок ниток; «клоунские» носики, силуэты: «Облако», (по 1-большого размера; маленькие - по кол-ву детей). |
| «День рождения Слоненка» Итоговое занятие (открытое). | | 1) Учить упр. леч.-проф. танца «По дороге за облаками» (осанка, проф. плоскостопия).  2) Разучить упр. с использованием фитбола (комплекс №1).  3) Познакомить с движениями муз.-ритм. комп. «Буратино» и закрепить движения муз.-ритм. композиции «Воробьиная дискотека».  4) Стретчинг: повторить упр. «Расти-и-шка», «Неваляшка», «Велосипед», «Ракушка», «Самолет», «Дорожка», «Замочек».  5) Учить длительному выдоху: упр. «Торт», психогимнастика «Вкусное угощение». | | |
| **Итоги**: 1). Выступление на групповом родительском собрании.  2). Открытое занятие для родителей.  3). Выставка рисунков детей на физкультурную тематику. | | | | | | | | | | | |
| **Декабрь**  **Декабрь** | **«Волшебные приключения»** | | | «По щучьему веленью!» | | | 1) Освоение выполн. команд «Становись!», «Разойдись!» (образно-двигательные действия)  2) Учить ходьбе на каждый счет или через счет или хлопок (игроритмика).  3) Джоггинг: обучение бегу и прыжкам в сочетании с другими движениями.  4) Учить упражнениям с фитболом (компл.№2).  5) Стретчинг: «Велосипед», «Орешек», «Лошадка»,«Горка», «Веточка»; учить упр. парной гимн.: «Дорожка», «Ракушка», «Лисичка».  6) Массаж и релаксация «Волшебная сказка». | | | *Физоборудование:* скамейка, мини-батут, ведра-ходули (5пар), резиновые эспандеры (5-6 шт.), медболы 0,5кг (для половины детей), фитболы (по кол. детей).  *Музыкальн. сопровождение*: инструментальная музыка; фонограмма песни «Белочка»  *Наглядно-дидактический материал:* картинка с зимними пейзажем; иллюстрации к сказкам «По щучьему веленью!», предметные картинки: «Елка», «Белочка».  Предметы: имитация «волшебной палочки», бумажные снежинки (в подарок детям по кол-ву). | |
| «Снеговик и письмо» | | | 1)Повторить ходьбу в полуприседе; ходьбу на каждый счет.  2) Учить выполнению движений частями тела на каждый счет (игроритмика и пальч. гимнастика - компл.№2).  3) Повторить упр. джоггинга – прыжки и бег в сочетании с др. движениями; учить бегу с захлестом голени и с высоким подниманием колена.  4) Разучить движения муз.-ритм. композиции «Белочка» (пластика рук, координация).  5) Стретчинг: повторить «Велосипед», «Самолет», «Дорожка», «Орешек», парн. гимнастика: «Лисичка», «Лошадка», «Горка», «Веточка».  6) Психогимнастика «Подарки». | | |
| **Январь** | **«Зимушка-зима»** | | | «Щелкунчик» | | | 1) Учить перестроению из одной шеренги в две по образному расчету.  2) Игроритмика «Солдатики и прекрасные дамы»: тренировать чувство ритма, учить согласовывать движения с характером музыки (отд. дев. и мальч.)  3) Учить ходьбе с перешагиванием предметов, приставными шагами на стопе, на носках. Учить выполнять упр. стэп-гимнастики (1 уров. слож.).  4) Учить упр. леч.-проф. танца «Цветные горошинки» (суставн. гимнаст.)  5) Стретчинг: «Расти-и-шка», парная гимн. «Птица», «Лисичка», «Кораблик». Учить упр. с фитболом: «Мостик», «Лошадка»; с тренаж.: шведская лестница., парашют (общ.)  6) Игротанцы: прямой галоп между предметами. 7) Ауромассаж и релаксация «Волшебная сказка». | | | *Физоборудование:* стэпы и фитболы (по кол-ву детей), шведская лестница, парашют.  *Музыкальн. сопровождение*: инструментальная муз; фонограмма к танцу «Цветные горошинки».  *Наглядно-дидактический материал:* иллюстрации к сказкам «Щелкунчик», «Снегурочка», «Два Мороза»; карточки-схемы с индивидуальными заданиями для детей. Предметные картинки: «Игрушечные солдатик», «Нарядная кукла», «Новогодняя елка», Предметы: муз. треугольник, маракасы, барабан, грецкие орехи (1шт - в серебряной фольге), белая тюль (1 больш. и 4-5 малых размеров); силуэт «Облако». | |
| «Снегурочка» | | | 1) Тренировать внимание и память: дидактич. игра «Что изменилось?»  2) Повторить упр. леч.-проф. танца «Цветные горошинки» (суставн. гимнастика).  3) Повторить ходьбу с перешагиванием предметов, пристав. шагами на стопе, на носках.  4) Повторить комплекс упр. с фитболом (№2).  5) Джоггинг: учить легко прыгать на одной ноге на месте с продвижением. Игротанцы: боковой галоп.  6) Стретчинг (парн.): «Самолет», «Паучок», «Велосипед», «Горка».  7) Релаксация: «Облака»; гимнастика для глаз (комп.№1) | | |
| **Февраль** | **«Мы – ловкие, смелые, сильные!»** | | | «В гостях у Доктора Айболита» | | | 1) Тренировать повороты направо, налево (по команде).  2) Повторить бег с захлестом голени и с высоким подниманием колена.  3) Тренаж: стэп – ОРУ (мальч. с гантелями, дев. с лентами), медбол (броски сидя); парашют (общий).  4) Парная гимнастика: стретчинг «Радуга», «Качели».  5) Учить упр. лечебно-проф. танец «Жар-Африка» (комплекс)  6) Самомассаж с мячами-ежами «Веселая семейка»; гимнастика для глаз (комплекс №1) | | | *Физоборудование:* стэпы и фитболы (по кол-ву детей), гантели 0,5кг (мальч.), ленты (дев.), роллеры (5-6шт), медболы 1кг, длинн. скакалка, мячи-ежи (1-большой, по кол-ву детей-малые), мячи резиновые (по количеству детей), дорожки здоровья.  *Муз. сопровождение*: инструментальная музыка фонограммы песни «Жар-Африка», звуков тропической природы.  *Наглядно-дидактический материал:* картинки и фото: «Радуга», «Качели», силуэты животных. Игрушки: обезьянки. Предметы: «клоунские» носики (2шт), воздушные шары. | |
| «Капитошка» Итоговое занятие «Гимнастика с родителями». | | | 1) Танец «Жар-Африка» (комплекс)  2) Закрепить упражнения с фитболом (комплекс №2).  3) Джоггинг с фитболом.  4) Тренировать умение бросать мяч друг другу разными способами.  5) П/и с воздушными шарами.  6) Дыхательное упр. «Мяч»; коммуникативная игра «Поссорились - подружились». | | |
| **Март** | **«Если добрый ты…»** | | | «Белоснежка и гномы» | | | 1) Учить изображать разн. характер сказочных героев движениями (упр. игроритмики «Гномы»).  2) Познакомить с упр. леч.-профилакт. танца «Маляры» (динамическая и зрительно-моторная координация, пальчиковая гимнастика).  3) Познакомить с техникой выполнения упр. пальчик.гимн. с элем. логоритмики и артикуляционной гимнастики (комплекс №3).  4) Стретчинг: «Птица», «Кораблик», «Лисичка», новое упр. «Книжка»  5) Закрепить умение бегать, поднимая вперед прямые ноги.  6) Релаксация «Волшебная сказка». | | | *Физоборудование:* скамейка, мини-батут, ведра-ходули (5пар), резиновые эспандеры (5-6шт.), медболы 0,5кг (для половины детей), фитболы (по кол-ву детей), коврик «Классики».  *Муз. сопровождение*: инструмент .муз; фонограммы песен «Маляры», «Кот Леопольд», звуков «Бой часов».  *Наглядно-дидактический материал:* иллюстрации к сказкам «Белоснежка», «Золушка», карточки-схемы для круговой тренировки (по кол-ву станций).  Предметы: «волшебные палочки», рулон обоев, кисть малярная, жетоны из блестящей бумаги. | |
| «Золушка» | | | 1) Учить выполнять знакомые движения в разном темпе (упр. игроритмики «Угадай!»).  2) Повторить технику выполнения скрестного шага («Змейка»).  3) Повторить упр. лечебно-профилакт. танца «Маляры» (динамич. и зрительно-моторная координация, пальчиковая гимнастика).  4) Стретчинг: «Веточка»,«Паучок»,«Лисичка»,«Лошадка», новое упр. «Лодочка».  5) Тренировать умение бегать, поднимая вперед прямые ноги.  6) Релаксация «Волшебная сказка». | | |
| **Апрель** | **«Весеннее настроение»** | | | «Смешарики» | | | 1) Закрепить технику выполнения скрестного шага. Учить шагу: перекатом с пятки на носок.  2) Повторить движения игрового танца «Кот Леопольд»; учить выразительному показу мимики и жеста.  3) Учить выполнять упр. фитбол-гимнастики (компл.№3).  4) Тренировать умение бегать спиной вперед, челночным бегом (игра-эстафета).  5) Учить бросать и ловить мяч в движении, отбивать одной рукой. | | | *Физоборудование:* фитболы и резиновые мячи (по кол-ву детей), тарелки «фрисби», парашют, коврик «Классики».  *Муз. сопровождение*: инструментальная муз; фонограммы к танцу «Кот Леопольд», «Волшебный цветок», звуков: «голоса птиц», «бегущая вода».  *Наглядно-дидактический материал:* иллюстрации к сказкам «Незнайка», «Дюймовочка». Предметные картинки: карточки-схемы для выполнения заданий по выбору «Выполни движение», весенний пейзаж.  Предметы: букет искусственных цветов подсолнух, маленькое зеркало. | |
| «Дюймовочка» | | | 1) Игрогимнастика: повторить способы построения из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам.  2) Тренировать умение бегать, поднимая вперед прямые ноги -джоггинг.  3) Познакомить с движениями игрового танца «Волшебный цветок»  4) Стретчинг: «Кораблик», «Велосипед», «Самолет», «Дорожка», «Расти-и-шка»  5) Релаксация «Весна». | | |
| **Май** | **«Путешествие»** | | | «Морская сказка» | | | 1) Закреплять умение творчески изображать настроение музыки движениями.  2) Совершенствовать навыки лазания по веревочной лестнице, ползания по скамье на четвереньках назад.  3) Игровая диагностика: в игровой форме  4) Комплекс кинезиологической гимнастики (№2). | | | *Физоборудование:* скамья, веревочная лестница, короткая скакалка (по кол-ву детей), дорожки здоровья, парашют, фитбол и тарелка «фрисби» (по кол-ву детей).  *Муз. сопровождение*: инструментальная муз; фонограмма песни «Волшебный цветок», звуков тропической природы.  *Наглядно-дидактический материал:* картинки: «Машина», «Корабль», «Цветик-семицветик». Предметы: малое зеркало, жетоны из блестящей бумаги, формуляры протоколов для мониторинга. | |
| «Цветик-семи-цветик» | | | 1) Повторить построение из одной колонны в несколько кругов (без ориентиров по сигналу) - игрогимнастика.  2) Совершенствовать умение бросать и ловить мяч в движении, отбивать одной рукой, прыгать через предметы.  3) Закрепить ОРУ с фрисби.  4) Повторить комплекс упражнений с фитболом (№3).  5) Закрепить движения игрового танца «Волшебный цветок»  6) Релаксация «Солнечный зайчик» с упр. гимнастики для глаз. | | |
| «Полет в космос»  «Большое космическое путешествие» | | | Комплексное занятие (закрепление учебного материала).    Открытый досуг. | | |

**УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕКИЙ ПЛАН (старший возраст)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **№ блока,**  **этапа, недели** | **Общая**  **тема**  **этапа** | **Тема занятия** | **Содержание занятия** | **Материал и оборудование** |
| **Сентябрь** | 1.1.1 | **«Страна сказок»** | «Магазин игрушек»  (вводное) | 1). Закреплять умение строиться в шеренгу, в колонну, врассыпную по сигналу (п/и «Не ошибись!» по ориентирам – «осенним листьям» из картона).  2). Познакомить с движениями разминки «Солнечный зайчик» (без музыки).  3). Познакомить с комплексами упражнений игроритмики и игропластики: «Веселая прогулка», «Игрушки» (1вариант)  4). Познакомить с движениями лечебно-профилактич. танца «Кукла» (формирование прав. осанки).  5). Показать способ выполнения игромассажа: «Чебурашка», упр-е дыхат. гимнастики «Мячик» и релаксации «Тряпичная кукла». | *Физ.оборудование:* обручи, мягкие модули, шведская лестница, скамейка.  *Музыкальн. сопровождение*: инструментальная муз; фонограммы песен «Чебурашка», «Кукла», «Солнечный зайчик», звуков ветра и дождя, звуков «Волшебные превращения».  *Наглядно-дидактический материал:*  иллюстрации природы, горный пейзаж; изображения животных: «Медведь», «Заяц», «Петух», «Котята».  Игрушки: «Кукла», «Незнайка», «Карлсон». Предметы: свисток, бубен, колокольчики; «волшебная палочка», осенние листья (натуральные в подарок детям; из цветного картона10-12шт);  формуляры протоколов для мониторинга. |
| 1.1.2 | «Страна сказок» | 1). Провести психолог. настройку на занятие: муз.-ритмическая игра «Страна сказок». Разучить движения ритм. поклона: «Приветствие», «Прощание».  2). Повторить умение быстро строиться в шеренгу, колонну и врассыпную по сигналу: муз. п/и «Найди свое место!».  3). Повторить разминку «Солнечный зайчик» (под музыку) и движения лечебно-профил. танца «Кукла» (формировать правильную осанку).  4). Повторить комплексы упр. игроритмики и игропластики «Веселая прогулка», «Игрушки» (2вариант).  5). Тренировать мышечный тонус: релаксация «Тепло-холодно». |
| 1.1.3 | «Подарки осени»  (диагностика) | 1). Повторить муз.-ритмическую игру «Страна сказок» и движения ритмического поклона.  2). Повторить разминку «Солнечный зайчик».  3). Провести 1-ю часть диагностики: освоения позиции субъекта двигательной деятельности, развития гибкости (в игровой форме).  4). Выполнить упр. дых. гимн. «Ветерок» и релаксацию «Тепло - холодно». |
| 1.1.4 | «Играй-городок»  (диагностика) | 1). Повторить муз.-ритм. игру «Страна сказок» и движения ритм. поклона.  2). Повторить разминку «Солнечный зайчик»; дых. гимнастика «Мячик».  3). Провести 2-ю часть диагностики (в игр. форме): психомоторн. развития.  4). Повторить игромассаж «Чебурашка» и релаксацию «Тряпичная кукла». |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Октябрь** | 1.2.1 | **«Жили-были…»**  **(по мотивам русских народных сказок)** | «Волшебный клубочек» | 1). Учить выполнять упр. разминки «Лукоморье» (без музыки).  2). Познакомить с гимнастическим мячом (фитбол), упр. «Что я вижу?» (развитие воображения, креативная гимнастика)  3). Развивать тактильные ощущения, моторику рук: упр. с фитболом «Угадай с закрытыми глазами».  4).Учить посегментному напряжению и расслаблению тела и энергичному выдоху: упр. «Звездочки».  5).Муз. п/и «Сова» (с элем. логоритмики и артикуляц. гимнастики). | *Физоборудование:*  фитболы*,* массажно-беговая дорожка; «Колибри», батут, ведра-ходули, диск здоровья, обручи, мягкие модули.  *Музыкальн. сопровождение*: инструментальная муз; фонограмма песни «Воробьиная дискотека».  *Наглядно-дидактический материал:* иллюстрации к сказкам «Маша и Медведь», «Гуси-лебеди», стих; «У Лукоморья»; предметные картинки: «Веточка», «Елочка»; изображения предметов округлой формы (3-5шт), нагрудный знак «Медведь» для п/и (1шт) и «Пчелка» (по кол-ву детей)  Предметы: муз. треугольник и барабан, имитация «звезд» (по кол-ву детей) |
| 1.2.2 | «Про Медведя, Машу и приключенья наши!» | 1). Развивать точность выполнять движения, глазомер: комплекс суставной гимнастики «Маша и медведь».  2). Учить легко прыгать и бегать при выполнении джоггинга.  3). Фитбол – учить прав. посадке на мече, разучить упр. «Веточка», «Елочка».  4). Муз.п/и «Медведь и пчелы» (упражнять в беге, лазание).  5). Стретчинг: «Замочек», «Расти-и-шка».  6) . Разучить комплекс пальчиковой гимнастики (компл.№1). |
| 1.2.3 | «Теремок» | 1). Учить выполнять ходьбу и бег с соблюдением правильной осанки.  2). Учить выполнять движения разминки «Лукоморье» четко и ритмично.  3). Учить выполнять упр. джоггинга в разном темпе.  4). Стретчинг: «Расти-и-шка», «Неваляшка», «Велосипед», «Ракушка»  5). Познакомить с движениями муз-ритм. комп. «Воробьиная дискотека» (без муз.)  6). Повторить упр. пальчиковой гимн. (компл.№1). и релаксацию с элементами дыхательной гимнастики «Звездочки». |
| 1.2.4 | «Гуси-лебеди» | 1). Продолжать учить выполнять ходьбу и бег с соблюден. правильной осанки.  2). Закрепить движения разминки «Лукоморье».  3). Повторить муз-ритм. композ. «Воробьиная дискотека» (с музыкой).  4). Познакомить упр. на тренажерах: массаж-беговая дорожка, батут, ведра-ходули, диск здоровья.  5). Стретчинг: «Расти-и-шка», «Самолет», «Дорожка».  6). Познакомить с упр. кинезиологич. и дых. гимн., гимн. самомассажа (компл.№1) |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ноябрь** | | 1.3.1 | | **«Мы – артисты!»** | | «Цирк» | | **1**). Повторить упр. леч-проф. танца «Кукла» (осанка).  2). Познакомить с упр. разминки «В цирке» и основ. движениями муз.-ритм. комп. «Буратино» (без муз.).  3). Учить соблюдать правильную осанку при выполнении джоггинга.  4). Повторить правила посадки на фитболе; упр. «Качели», «Бег».  5). Учить бегать между предметами в разном темпе: п/и «Не задень!»  6). Повторить упр. кинезиологической и дых. Гимн., самомассажа (компл.№1). | | *Физоборудование:* цветные кубикии кольца, обручи, скамейка, фитбол, дорожки здоровья.  *Музыкальное сопровождение*: инстр.муз; фонограммы песен «По ниточке»,«Буратино»,«По дороге за облаками».  *Наглядно-дидактический материал:* цветные круги, картинка с изображением торта, подборка картинок о цирковых артистах. Игрушки: «Буратино», «Самолет», «Кукла». Предметы: клубок ниток; «клоунские» носики, силуэты: «Облако», «Золотой ключик» (по 1-большого размера; маленькие - по кол-ву детей). | |
| 1.3.2 | | «День рождения Слоненка» | | 1). Учить упр. леч.-проф. танца «По дороге за облаками» (осанка, проф. плоскостопия).  2). Разучить упр. с использованием фитбола (комплекс №1).  3). Познакомить с движениями муз.-ритм. комп. «Буратино» и закрепить движения муз.-ритм. композиции «Воробьиная дискотека».  4). Стретчинг: повторить упр. «Расти-и-шка», «Неваляшка», «Велосипед», «Ракушка», «Самолет», «Дорожка», «Замочек».  5) . Учить длительному выдоху: упр. «Торт», психогимнастика «Вкусное угощение». | |
| 1.3.3 | | «Лев Бонифаций» | | 1). Закрепить упр. леч.-проф.танца «По дороге за облаками» (осанка, профилак. плоскостопия). , упр. разминки «В цирке» (с муз.).  2). Повторить упр. с исп. фитбола (комплекс №1), движения муз-ритм. композиции «Буратино».  3). Повторить упр.-я с тренажером: батут.  4).Стретчинг: закрепить упр.«Расти-и-шка», «Неваляшка», «Велосипед», «Ракушка», «Самолет», «Дорожка», «Замочек».  5). Закреплять умение бегать между предметами (в разном темпе): п/ и «Найди свой цвет» (с фитболами).  6). Повторить дыхательное упр. «Торт», психогимнастику «Вкусное угощение». | |
| 1.3.4 | | «Золотой ключик» | | Комплексное занятие (закрепление освоенного материала)  Итоговое занятие (открытое). | |
| **Итоги**: 1). Выступление на групповом родительском собрании.  2). Открытое занятие для родителей.  3). Выставка рисунков детей на физкультурную тематику. | | | | | | | | | | | |
| **Декабрь**  **Декабрь** | 2.1.1 | | **«Волшебные приключения»** | «По щучьему веленью!» | | | 1). Освоение выполн. команд «Становись!», «Разойдись!» (образно-двигательные действия)  2). Учить ходьбе на каждый счет или через счет или хлопок (игроритмика).  3). Джоггинг: обучение бегу и прыжкам в сочетании с другими движениями.  4). Учить упражнениям с фитболом (компл.№2).  5). Стретчинг: «Велосипед», «Орешек», «Лошадка»,«Горка», «Веточка»; учить упр. парной гимн.: «Дорожка», «Ракушка», «Лисичка».  6). Ауромассаж и релаксация «Волшебная сказка». | | *Физоборудование:* скамейка, мини-батут, ведра-ходули (5пар), резиновые эспандеры (5-6 шт.), медболы 0,5кг (для половины детей), фитболы (по кол. детей).  *Музыкальн. сопровождение*: инструментальная музыка; фонограмма песни «Белочка», «Новый Год».  *Наглядно-дидактический материал:* картинка с зимними пейзажем; иллюстрации к сказкам «По щучьему веленью!», «Алладин»; предметные картинки: «Елка», «Белочка», «Новогодние подарки», «Ковер-самолет».  Предметы: имитация «волшебной палочки», бумажные снежинки (в подарок детям по кол-ву). | | |
| 2.1.2 | | «Алладин и волшебная лампа» | | | 1). Учить ходьбе в полуприседе; повторить вып. команд «Становись!», «Разойдись!» в образно-двигательных действиях (игрогимнастика).  2). Учить выполнять движения в разном темпе по сигналу (игрогимнастика).  3). Продолжать учить вып.упр. джоггинга : прыжки и бег в сочетании с другими движениями в разном темпе и ритме.  4). Повторить технику вып. упражнения на тренажерах: ведра-ходули, батут (поточно). Познакомить с исп.тренажеров: резиновый эспандер, скамейка.  5). Учить бросать набивные мячи друг другу.  6). Релаксация «Ковер-самолет». | |
| 2.1.3 | | «Снеговик и письмо» | | | 1).Повторить ходьбу в полуприседе; ходьбу на каждый счет.  2). Учить выполнению движений частями тела на каждый счет (игроритмика и пальч. гимнастика - компл.№2).  3). Повторить упр. джоггинга – прыжки и бег в сочетании с др. движениями; учить бегу с захлестом голени и с высоким подниманием колена.  4). Разучить движения муз.-ритм. композиции «Белочка» (пластика рук, координация).  5). Стретчинг: повторить «Велосипед», «Самолет», «Дорожка», «Орешек», парн. гимнастика: «Лисичка», «Лошадка», «Горка», «Веточка».  6). Психогимнастика «Подарки». | |
| **Январь** | 2.2.2. | | **«Зимушка-зима»** | «Щелкунчик» | | | 1). Учить перестроению из одной шеренги в две по образному расчету.  2). Игроритмика «Солдатики и прекрасные дамы»: тренировать чувство ритма, учить согласовывать движения с характером музыки (отд.дев. и мальч.)  3) Учить ходьбе с перешагиванием предметов, приставными шагами на стопе, на носках. Учить выполнять упр. стэп-гимнастики (1 уров. слож.).  4).Учить упр. леч.-проф. танца «Цветные горошинки» (суставн. гимнаст.)  5).Стретчинг: «Расти-и-шка», парная гимн. «Птица», «Лисичка», «Кораблик». Учить упр. с фитболом: «Мостик», «Лошадка»; с тренаж.: шведская лестница., парашют (общ.)  6). Игротанцы: прямой галоп между предметами.  7). Ауромассаж и релаксация «Волшебная сказка». | | *Физоборудование:* стэпы и фитболы (по кол-ву детей), шведская лестница, парашют.  *Музыкальн. сопровождение*: инструментальная муз; фонограмма к танцу «Цветные горошинки».  *Наглядно-дидактический материал:* иллюстрации к сказкам «Щелкунчик», «Снегурочка», «Два Мороза»; карточки-схемы с индивидуальными заданиями для детей. Предметные картинки: «Игрушечные солдатик», «Нарядная кукла», «Новогодняя елка», Предметы: муз. треугольник, маракасы, барабан, грецкие орехи (1шт- в серебряной фольге), белая тюль (1 больш. и 4-5 малых размеров); силуэт «Облако». | | |
| 2.2.3 | | «Снегурочка» | | | 1). Тренировать внимание и память: дидактич. игра «Что изменилось?»  2). Повторить упр. леч.-проф. танца «Цветные горошинки» (суставн. гимнастика).  3). Повторить ходьбу с перешагиванием предметов, пристав. шагами на стопе, на носках.  4). Повторить комплекс упр. с фитболом (№2).  5). Джоггинг: учить легко прыгать на одной ноге на месте с продвижением. Игротанцы: боковой галоп.  6). Стретчинг (парн.): «Самолет», «Паучок», «Велосипед», «Горка».  7). Релаксация: «Облака»; гимнастика для глаз (комп.№1) | |
| 2.2.4 | | «Два Мороза» | | | 1). Повторить перестроение из одной шеренги в две по образному расчету.  2). Учить приставному шагу на пятках; игроритмика: «Притоп» (на всей стопе).  3). Муз.-дидактическая игра «Льдинки-снежинки»: тренировать умение повторять движениями ритмический рисунок.  4). Выполнение заданий и упражнений по индивидуальным карточкам-схемам (индвидуально и поточно).  5). П/и «Два Мороза»  6). Дыхательная гимнастика «Снегопад», коммуникативная игра «Снежный ком». | |
| **Февраль** | 2.3.1 | | **«Мы – ловкие, смелые, сильные!»** | «В гостях у Доктора Айболита» | | | 1). Тренировать повороты направо, налево (по команде).  2). Повторить бег с захлестом голени и с высоким подниманием колена.  3). Тренаж: стэп – ОРУ (мальч. с гантелями, дев. с лентами), медбол (броски сидя); парашют (общий).  4) Парная гимнастика: стретчинг «Радуга», «Качели».  5). Учить упр. лечебно-проф. танец «Жар-Африка» (комплекс)  6). Самомассаж с мячами-ежами «Веселая семейка»; гимнастика для глаз (комплекс №1) | | *Физоборудование:* стэпы и фитболы (по кол-ву детей), гантели 0,5кг (мальч.), ленты (дев.), роллеры (5-6шт), медболы 1кг, длинн. скакалка, мячи-ежи (1-большой, по кол-ву детей-малые), мячи резиновые (по количеству детей), дорожки здоровья.  *Муз. сопровождение*: инструментальная музыка фонограммы песни «Жар-Африка», звуков тропической природы.  *Наглядно-дидактический материал:* картинки и фото: «Радуга», «Качели», «Морской остров», «Цирковые артисты», силуэты животных. Игрушки: обезьянки. Предметы: «клоунские» носики (2шт), воздушные шары. | | |
| 2.3.2. | | «Маугли» | | | 1). Учить скрестному шагу; тренировать ритмичность и легкость бега (игрогимнастика «Обезьянки»).  2). Повторить упр. леч-проф. танец «Жар-Африка» (комплекс)  3). Тренажеры: роллер (парная гимн.), большая скакалка (общая).  4). Стретчинг (закрепление – на выбор детей).  5). Релаксация: «Облака», м/п игра с общим большим мячом-ежом «Назови животное» | |
| 2.3.3. | | «Жар-Африка» | | | Комплексное занятие (закрепление освоенного материала).  Итоговое занятие (открытое), «Гимнастика с родителями». | |
| 2.3.4 | | «Капитошка» | | | 1). Музыкально-дидактическая игра «Капельки»: тренировать умение повторять движениями ритмический рисунок.  2). Закрепить упр.-я с фитболом (комплекс №2).  3). Джоггинг с фитболом.  4). Тренировать умение бросать мяч друг другу разными способами.  5). П/и с воздушными шарами.  6).Дыхательное упр. «Мяч»; коммуникативная игра «Поссорились- подружились». | |
| **Итоги**: 1). Выступление на групповом родительском собрании.  2). Открытое занятие (с родителями).  3). Фоторепортаж | | | | | | | | | | | |
| **Март** | 3.1.1 | | **«Если добрый ты…»** | | «Белоснежка и гномы» | | 1). Учить изображать разн. характер сказочных героев движениями (упр. игроритмики «Гномы»).  2). Познакомить с упр. леч.-профилакт. танца «Маляры» (динамическая и зрительно-моторная координация, пальчиковая гимнастика).  3). Познакомить с техникой выполнения упр. пальчик.гимн. с элем. логоритмики и артикуляционной гимнастики (комплекс №3).  4). Стретчинг: «Птица», «Кораблик», «Лисичка», новое упр. «Книжка»  5). Закрепить умение бегать, поднимая вперед прямые ноги.  6). Релаксация «Волшебная сказка». | | | | *Физоборудование:* скамейка, мини-батут, ведра-ходули (5пар), резиновые эспандеры (5-6шт.), медболы 0,5кг (для половины детей), фитболы (по кол-ву детей), коврик «Классики».  *Муз. сопровождение*: инструмент .муз; фонограммы песен «Маляры», «Кот Леопольд», звуков «Бой часов».  *Наглядно-дидактический материал:* иллюстрации к сказкам «Белоснежка», «Золушка», карточки-схемы для круговой тренировки (по кол-ву станций).  Предметы: «волшебные палочки», рулон обоев, кисть малярная, жетоны из блестящей бумаги. |
| 3.1.2 | | «Жадный император | | 1). Учить построению из одной колонны в несколько кругов (по ориентирам)  2). Учить правильно выполнять скрестный шаг.  3). Познакомить с техникой выполнения упр. пальчик. гимн. с элементами логоритмики и артикуляционной гимнастики (компл.№3).  4). Повторить технику выполнения упр. с тренажерами (индивид. упр. по выбору детей).  5). Психогимнастика «Подарки». | | | |
| 3.1.3. | | «Золушка» | | 1). Учить выполнять знакомые движения в разном темпе (упр. игроритмики «Угадай!»).  2). Повторить технику выполнения скрестного шага («Змейка»).  3). Повторить упр. лечебно-профилакт. танца «Маляры» (динамич. и зрительно-моторная координация, пальчиковая гимнастика).  4).Стретчинг: «Веточка», «Паучок», «Лисичка», «Лошадка», новое упр. «Лодочка».  5). Тренировать умение бегать, поднимая вперед прямые ноги.  6). Релаксация «Волшебная сказка». | | | |
| 3.1.4. | | «Кошкин дом» | | 1). Повторить построение из одной колонны в несколько кругов (игрогимнастика).  2). Учить приставным шагам с приседанием (игротанцы).  3). Познакомить с движениями игрового танца «Кот Леопольд».  4). Упражнения на тренажерах: беговая дорожка, батут, роллер, скамейка (круговая тренировка). | | | |
| **Апрель** | 3.2.1 | | **«Весеннее настроение»** | | «Смешарики» | | 1). Закрепить технику выполнения скрестного шага. Учить шагу: перекатом с пятки на носок.  2). Повторить движения игрового танца «Кот Леопольд»; учить выразительному показу мимики и жеста.  3). Учить выполнять упр. фитбол-гимнастики (компл.№3).  4). Тренировать умение бегать спиной вперед, челночным бегом (игра-эстафета).  5). Учить бросать и ловить мяч в движении, отбивать одной рукой. | | | | *Физоборудование:* фитболы и резиновые мячи (по кол-ву детей), тарелки «фрисби», парашют, коврик «Классики».  *Муз. сопровождение*: инструментальная муз; фонограммы к танцу «Кот Леопольд», «Волшебный цветок», звуков: «голоса птиц», «бегущая вода».  *Наглядно-дидактический материал:* иллюстрации к сказкам «Незнайка», «Дюймовочка». Предметные картинки: карточки-схемы для выполнения заданий по выбору «Выполни движение», весенний пейзаж.  Предметы: букет искусственных цветов подсолнух, маленькое зеркало. |
| 3.2.2. | | «Дюймовочка» | | 1). Игрогимнастика: повторить способы построения из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам.  2). Тренировать умение бегать, поднимая вперед прямые ноги -джоггинг.  3). Познакомить с движениями игрового танца «Волшебный цветок»  4).Стретчинг: «Кораблик», «Велосипед», «Самолет», «Дорожка», «Расти-и-шка»  5). Релаксация «Весна». | | | |
| 3.2.3 | | «Незнайка и его друзья» | | 1). Повторить шаг: перекатом с пятки на носок.  2). Совершенствовать умение изображать разный характер сказ. героев движениями (упражнения игроритмики «Маленькие человечки»).  3).Тренировать умение бегать спиной вперед, челночным бегом (игра-эстафета).  4). Стретчинг: «Кораблик», «Орешек», «Книжка», «Качели» (парн.)  5). М/п игра с парашютом. | | | |
| 3.2.4 | | «Подсолнух» | | 1). Развивать внимание, умение ориентироваться в пространстве: упр. на построение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам.  2). Повторить ОРУ с фрисби.  3). Закрепить умение отбивать мяч о стенку, бросать в цель (индивидуальная работа по выбору детей)  4).Повторить игротанец «Волшебный цветок», развивать выразительность и пластику движений.  5). Комплекс кинезиологической гимнастики (№2).  6). Релаксация «Солнечный зайчик» с упр. гимнастики для глаз. | | | |
| **Май** | 3.3.1 | | **«Путешествие»** | | «Морская сказка» | | 1).Закреплять умение творчески изображать настроение музыки движениями.  2). Совершенствовать навыки лазания по веревочной лестнице, ползания по скамье на четвереньках назад.  3). Игровая диагностика: освоения позиции субъекта двигательной деятельности, развитие гибкости (в игровой форме).  4). Комплекс кинезиологической гимнастики (№2). | | | | *Физоборудование:* скамья, веревочная лестница, короткая скакалка (по кол-ву детей), дорожки здоровья, парашют, фитбол и тарелка «фрисби» (по кол-ву детей).  *Муз. сопровождение*: инструментальная муз; фонограмма песни «Волшебный цветок», звуков тропической природы.  *Наглядно-дидактический материал:* картинки: «Машина», «Корабль», «Цветик-семицветик». Предметы: малое зеркало, жетоны из блестящей бумаги, формуляры протоколов для мониторинга. |
| 3.3.2. | | «Авторалли» | | 1). Закрепить ходьбу перекатом с пятки на носок.  2). Совершенствовать навыки прыжков через короткую скакалку на месте и с продвижением .  3). Игровая диагностика: уровень психомоторного развития.  4). М/п игра с парашютом. | | | |
| 3.3.3. | | «Цветик-семи-цветик» | | 1). Повторить построение из одной колонны в несколько кругов (без ориентиров по сигналу) - игрогимнастика.  2). Совершенствовать умение бросать и ловить мяч в движении, отбивать одной рукой, прыгать через предметы.  3). Закрепить ОРУ с фрисби.  4). Повторить комплекс упражнений с фитболом (№3).  5). Закрепить движения игрового танца «Волшебный цветок»  6). Релаксация «Солнечный зайчик» с упр. гимнастики для глаз. | | | |
| 3.3.4. | | «Полет в космос»  «Большое космическое путешествие» | | Комплексное занятие (закрепление учебного материала).    Открытый досуг. | | | |
| **Итоги:** 1) Открытый досуг | | | | | | | | | | | |

Образовательный курс представлен восемью взаимосвязанными разделами. Все разделы изучаются параллельно друг другу в течение учебного года, но в разном процентном отношении к общей учебной нагрузке.

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ**

**ПО РАЗДЕЛАМ ПРОГРАММЫ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы**  **программы** | **Количество часов** | **%**  **от общей нагрузки** |
| **1** | Игроритмика | 1,35 | 2 |
| **2** | Игрогимнастика | 11,9 | 17,5 |
| **3** | Игротанцы | 2,7 | 4 |
| **4** | Игровой стретчинг | 5,8 | 8,5 |
| **5** | Подвижные игры | 1,7 | 2,5 |
| **6** | Упражнения с тренажерами (дошкольными) | 5,1 | 7,5 |
| **7** | Фитбол | 4,1 | 6 |
| **8** | Креативная гимнастика | 1,4 | 2 |

**ИТОГО: 34ч. 100%**

**СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ**

**Раздел 1. «Игроритмика»** является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

**Раздел 2. «Игрогимнастика»** служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающее эффективное формирование двигательных умений и навыков. В раздел включены:

- строевые, общеразвивающие и основные движения;

- массаж;

- тренинг сенсорных способностей, включающий

релаксацию (упражнения на расслабление), гимнастику для глаз; дыхательную и звуковую гимнастики; кинезиологическую (для улучшения межполушарного взаимодействия головного мозга) и пальчиковую гимнастики; элементы психогимнастики (профилактика эмоциональных и психофизических нарушений); аурикулярный массаж (укрепление иммунитета);

- джоггинг (аэробная нагрузка).

**Раздел 3. «Игротанцы» -** один из самых любимых детьми разделов фитнеса.

Раздел состоит из танцевальных упражнений и танцевально-ритмических композиций с элементами различных танцевальных техник (народный, диско, бальный и др.). Также включены упражнения нестандартной методики лечебно-профилактического танца «Фитнес-Данс». Игровые танцы предусматривают развитие пластики, координации движений, постановку корпуса; они помогают воспитывать у детей чувство ритма, эстетического восприятиядвижений, тем самым способствуют повышению общей культуры ребенка.

**Раздел 4. «Игровой стретчинг».**  Стретчинг – это система специальных упражнений, развивающих гибкость позвоночника и эластичность мышц. Упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику. Воздействуя на позвоночник, внутренние органы и мышцы, железы внутренней секреции, дыхательную и нервную системы, они позволяют вырабатывать у детей естественную сопротивляемость организма.

Применение на одном занятии динамичных физических нагрузок ритмической гимнастики и статичных физических упражнений стретчинга очень эффективно для общего оздоровления организма и наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека.

**Раздел 5. Подвижные игры –** самый естественный и наиболее отвечающий потребностям детской психики вид физкультурной деятельности.

Сюжетные и бессюжетные игры и игровые упражнения большой и малой подвижности; элементы спортивных игр; игры сотрудничества; интегрированные игры составляют содержание данного раздела.

**Раздел 6. Упражнения с тренажерами** (дошкольными) способствуют активной тренировке всех функциональных систем организма ребенка.

Программа «Детский фитнес» предлагает следующие пособия: стэп, диск здоровья, резиновый эспандер, скамья для пресса, беговая дорожка «Колибри», мини-батут. Условно к тренажерам можно отнести шведскую стенку, гантели (0,5 кг), медбол (1кг), фитбол, различные по размеру и качеству мячи, массажные коврики, скакалку, тарелку «Фрисби», обруч, кольцо, веревочную лестницу, а также самодельное физоборудование: ведра-ходули с веревками, разметки для игры в «Классики» на полу или коврике, парашют.

**Раздел 7. Фитбол-гимнастика.**

Гимнастика по методике «Фитбол» наиболее полно охватывает все сферы и аспекты использования мяча в оздоровительных целях: как опору; предмет (для ОРУ); массажер (в парных упражнениях); препятствие; отягощение; ориентир; амортизатор и тренажер (при развитии силовых способностей мышц рук и ног, развитии функции равновесия).

Гимнастический мяч должен быть подобран согласно росту занимающихся, и для детей составляет примерно 45 – 55 см. Фитболы применяются для укрепления мышечного корсета ребенка, развития гибкости позвоночника, обучения процессам расслабления мышц.

Специальные упражнения для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата сочетаются на занятиях кружка с ходьбой и бегом по залу, танцами и подвижными играми (на мяче и без него).

**Раздел 8. Креативная гимнастика -** специальные задания, творческие игры, направленные на развитие мышления, инициативы, свободного самовыражения и фантазии. Благодаря этим упражнениям создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности.

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Программа разработана таким образом, чтобы дошкольникам было весело и интересно заниматься фитнесом, и они с удовольствием могли выполнять все задания.

В программу включены разнообразные виды физкультурных занятий: традиционные с элементами игровой технологии обучения, тематические, комплексные, на подвижных играх и играх с элементами спорта или спортивных упражнений (игровые), сюжетные, сюжетно-игровые, с элементами диагностики физического развития.

Для поддержания интереса к занятиям используется *комплекс игровых приемов и методик*: игровая мотивация, двигательный сюжетно-игровой рассказ, коммуникативные, подвижные дидактические игры, имитационные движения, использование игровых атрибутов, наглядных картинок и схем, опорных сигналов, художественного слова.

На занятиях применяются элементы *наглядного моделирования*:

- демонстрация карточек-схем с графическим изображением вида упражнения;

- выполнение упражнений по карточкам-схемам способом круговой тренировки; по индивидуальному заданию; по индивидуальному выбору.

*Материально-техническое оснащение занятий:*

- физкультурное оборудование и инвентарь (по учебному курсу программы);

- мягкое покрытие пола или индивидуальные коврики для детей;

- музыкальный центр;

- фонотека;

-картотека упражнений, музыкально-ритмических композиций, подвижных и дидактических игр (по учебному курсу программы);

- подборка учебно-методических материалов и консультаций для родителей по детскому фитнесу;

- наглядно-дидактические пособия: игрушки, картинки, предметы, схемы;

- секундомер;

- формуляры протоколов для мониторинга;

- формуляры анкет для родителей;

- фотоаппарат (видеокамера).

При составлении программы была изучена литература для работы с детьми дошкольного возраста по физическому направлению развития.

Планирование кружковой работы построено на основе *базовых научно-методических источников:*

1. Программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе» (авторы: Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина);
2. Методика игрового стретчинга (автор: А.Г. Назарова);
3. Программа по фитбол-гимнастике «Двигательный игротренинг для дошкольников» (авторы: А.А. Потапчук, Т.С. Овчинникова);
4. Методика занятий на тренажерах в детском саду (автор: Н.Ч. Железняк).

***Критерии отслеживания результативности освоения программы:***

**Уровни освоения программы в средней группе.**

*Высокий уровень.*

Проявляет интерес к новым упражнениям. Может контролировать действия других. Сохраняется длительное устойчивое равновесие. Следит за осанкой.

*Средний уровень.*

Самостоятельно правильно выполняет упражнения с фитболом по предварительному показу инструктора. Активно осваивает новые упражнения. Соблюдает правила игры. Равновесие на фитболе сохранятся.

Недостаточно контролирует осанку при выполнении упражнений.

*Низкий уровень.*

Допускает ошибки при выполнении упражнений на фитболе. Плохо сохраняет равновесие на фитболе. Выполняет упражнения по показу инструктора. Не контролирует осанку. Нарушает правила в подвижных играх на фитболе.

**Критерии освоения программы в старшей группе.**

*Высокий уровень*.

Уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Способен самостоятельно организовать игру. Владеет самооценкой и контролирует других детей.

*Средний уровень.*

Без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнений. . Недостаточно владеет самооценкой и контролем за другими детьми.

*Низкий уровень.*

Не замечает ошибок в технике выполнения. С интересом включается в игру, но нарушает правила в подвижных играх. Интерес к освоению новых упражнений неустойчив.

**Уровни освоения программы в подготовительной группе.**

*Высокий уровень.*

Равновесие устойчивое. Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно. Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности. Самостоятельно организовывает игры.

*Средний уровень.*

Равновесие сохраняет. Упражнения выполняет, проявляет интерес к новым упражнениям. Наблюдаются элементы творчества.

*Низкий уровень.*

Допускает ошибки в основных элементах упражнений. Слабо контролирует технику выполнения. Допускает нарушения в играх. Без усилия и интереса осваивает новые упражнения.

**ПРОТОКОЛ УЧЕТА РАЗВИТИЯ УРОВНЯ ГИБКОСТИ 1. от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_\_года**

**2. от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_ \_ \_20\_\_\_\_\_года**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Ф. И. ребенка** | **Уровень развития физических качеств** | | | | **ИТОГО** | |
| **Средние показатели гибкости при выполнении задания «Отодвинь кубик дальше»** | | | |
| **Начало года, результат** | **(балл)** | **Конец года, результат** | **(балл)** | **н** | **к** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |
| **10** |  |  |  |  |  |  |  |
| **11** |  |  |  |  |  |  |  |
| **12** |  |  |  |  |  |  |  |
| **13** |  |  |  |  |  |  |  |
| **14** |  |  |  |  |  |  |  |
| **15** |  |  |  |  |  |  |  |

**ПРОТОКОЛ УЧЕТА РАЗВИТИЯ УРОВНЯ ЛОВКОСТИ 1. от « \_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_\_года**

**2. от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_ \_ \_20\_\_\_\_\_года**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Ф. И. ребенка** | **Уровень развития физических качеств** | | | | **ИТОГО** | |
| **Средние показатели ловкости при выполнении челночного бега и обегания препятствий** | | | |
| **Начало года, результат** | **(балл)** | **Конец года, результат** | **(балл)** | **н** | **к** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |
| **10** |  |  |  |  |  |  |  |
| **11** |  |  |  |  |  |  |  |
| **12** |  |  |  |  |  |  |  |
| **13** |  |  |  |  |  |  |  |
| **14** |  |  |  |  |  |  |  |
| **15** |  |  |  |  |  |  |  |

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. ***Законодательные и нормативно-правовые документы:***
2. Приказ Минобрнауки РФ «Об утверждении и введении в действие федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования» от 23.11.2009г. № 665. // Современное дошкольное образование. Теория и практика: Научно-популярный журнал. – 2010.- № 2. С. 52-57. – ISSN 1997-9657
3. Приказ Минобрнауки РФ «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников» от 28.12.10г. № 2106. // Инструктор по физкультуре: Научно-практический журнал. – 2011. – № 3. С.26-32. – ISSN 2220-1467
4. Письмо Министерства образования РФ «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей» от 18.06.2003г.№28-02-484/16.//Нормативные и правовые материалы.-2010.-№4.С.60-62
5. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы для ДОУ (Сан ПиН 2.4.1.2660-10). – М.: ТЦ Сфера, 2011. – 80 с. (Правовая библиотека образования). – ISBN 978-5-9949-0404-6
6. ***Научная и учебно-методическая литература:***
7. Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду: Методические материалы в помощь психологам и педагогам. – М.: ТЧ Сфера,2005. – 88с. – ISBN5-89144-311-2
8. Арсентьева В.П. Игра – ведущий вид деятельности в дошкольном детстве: Учеб. пособие/ В.П.Арсентьева. – М.: ФОРУМ, 2009. – 144с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-91134-280-7
9. Вавилова Е.Н. Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2007. – 160с. – ISBN 978-5-98527
10. Веракса Н.Е. Игра – зона ближайшего развития ребенка. // Современное дошкольное образование. Теория и практика: Научно-популярный журнал. – 2011. – №1. – С.2. – ISSN 1997-9657
11. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие. – М.: АРКТИ,2005. – 108с. (Развитие и воспитание). – ISBN 5-89415418-9
12. Гаврилова Н.Н., Микляева Н.В. Педагогические ситуации как средство активизации здоровьесберегающей среды ДОУ: Методическое пособие. – М.: АРКТИ,2010.–88с.(Управление дошкольным учреждением).–ISBN 978-5-89415767-2
13. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: программа и программные требования. / Л.Д.Глазырина. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2004. – 143с. – ISBN 5-691-00254-6
14. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009, - 120с. ).–ISBN 978-5-98527-114-0
15. Запорожец А.В. Избранные психологические труды: В 2-х т. Т.II. Развитие произвольных движений. – М.: Педагогика,1986. – 296с., ил. – (Труды д.чл. и чл.-кор. АПН СССР).
16. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000. – 296c.
17. Лапицкая Е.М. Физкультура для детей./ под ред.: М.М. Безруких.- М.: Эксмо, 2009. – 176с. – (Растим первоклашку). – ISBN 978-5-699-36252-3
18. Назарова А.Г. Игровой стретчинг. Методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. – СПб: Назарова А.Г., 2005. – 64с.
19. Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009. -176с. ).–ISBN5-9268-0079-Х.
20. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Изд. центр «Академия», 2001. – 368с. – ISBN 5-76950352-1.
21. Сулим Е.В. Занятия по физической культуре в детском саду: Игровой стретчинг. – М.: ТЦ Сфера, 2010. – 112с. – (Здоровый малыш). – ISBN 978-5-9949-0310-0
22. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2006. – 176 с. – (Приложение к журналу «Управление ДОУ»). – ISBN 5-89144591-3
23. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.: «Детство-Пресс», 2007. – 352с., ил. – ISBN 5-89814-068-9
24. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС». Учебное пособие. – СПб.: «Детство-Пресс», 2007. – 384с., ил. – ISBN 978-5-89814-368-8
25. Чумичева Р.М., Платохина Н.А. Предшкольное образование: проблемы и перспективы развития. // Современное дошкольное образование. Теория и практика: Научно-популярный журнал. – 2010.- №2. – С.44-50. – ISSN 1997-965
26. Эльконин Д.Б. Психологические вопросы дошкольной игры (печать по: Вопросы психологии ребенка дошкольного возраста./ Под ред. А.Н.Леонтьева, А.В.Запорожца.–М.,1995.)// Психологическая наука и образование: Международный образовательный и психологический колледж при Психологическом институте Российской академии образования. – 1996. – №3. – С.5-18.

**ГЛОССАРИЙ**

АЭРОБИКА, известна также под названием РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА - гимнастика под ритмичную музыку, которая помогает следить за ритмом выполнения упражнений. Комплекс упражнений включает в себя ходьбу, бег, прыжки, упражнения на гибкость.

АМПЛИФИКАЦИЯ - (от англ. «*аmplification» -* «увеличение») многозначный термин, используется в разных областях знаний. В психологии и педагогике означает: эффективность обогащения разнообразными формами и приемами психолого-педагогического воздействия на воспитанника лишь в пределах его возрастных особенностей восприятия. Отстаивал положение о самоценности дошкольного детства, с преобладающими образными формами познания у дошкольников, выдающийся психолог и педагог А.В.Запорожец.

АУРИКУЛЯРНЫЙ МАССАЖ - массаж ушных раковин. Большинство ученых представляют аурикулу (ушную раковину) как эмбрион человека в перевернутом виде с расположенными на ней 170 биологически активных точек. Воздействуя на них, можно активизировать работу всех без исключения органов и систем тела: стимулировать иммунную систему, вывести токсины, улучшить кровообращение и помогает общему укреплению организма.

ДЖОГГИНГ - бег трусцой на месте или с продвижением. Это аэробное циклическое упражнение, задействующее мышцы всего тела, особенно мускулы нижних конечностей и сердечную мышцу. При беге трусцой по сравнению с обычным бегом уменьшается нагрузка на суставы нижних конечностей и снижается риск травм.В качестве оздоровительного средства джоггинг может использоваться неспортсменами любого возраста без тяжёлых поражений опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы.

КИНЕЗИОЛОГИЯ - наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определённые двигательные упражнения, истоки которой следует искать почти во всех известных философских системах древности и прогрессивных течениях современности. Специальные кинезиологические упражнения позволяют активизировать межполушарные взаимодействия, приводят к гармонизации баланса жизненной энергии у человека и обладают оздоравливающим и антистрессорным эффектом, снижают утомляемость, повышают способность к произвольному контролю, улучшают мыслительную деятельность, память и внимание.

Особенно эффективной оказалась *кинезиологическая гимнастика* у детей, т.к. пластичность детского мозга является благоприятной почвой для его развития.

МЕЖПОЛУШАРНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ - особый механизм объединения левого и правого полушарий мозга в единую интегративно целостную систему, формирующуюся в онтогенезе человека.

МОТОРИКА - двигательная активность.

*Крупная (грубая) моторика* - способность выполнять крупноамплитудные движения, требующие участия всего тела. *Мелкая (тонкая) моторика -* развитие мелких мышц пальцев, способность выполнять ими тонкие координированные манипуляции малой амплитуды.

ПСИХОГИМНАСТИКА - это курс специальных занятий (этюдов, упражнений и игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как ее познавательной, так и эмоционально-личностной сферы). На занятиях психогимнастикой дети обучаются азбуке выражения эмоций - выразительными движениями. Основная цель - преодоление барьеров в общении, развитие лучшего понимания себя и других, снятие психического напряжения, создание возможностей для самовыражения.

ПСИХОМОТОРИКА - совокупность сознательно управляемых движений человека.

РЕЛАКСАЦИЯ - (от лат. «*relaxati»* - ослабление, расслабление) - многозначный термин, используется разных областях знаний. В психологии и физиологии означает: глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся [снятием](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BD%D1%8F%D1%82%D0%B8%D0%B5) [психического](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%B8%D0%BA%D0%B0) [напряжения](http://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5_%D0%BD%D0%B0%D0%BF%D1%80%D1%8F%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5&action=edit&redlink=1). Осознанная релаксация очень распространена в восточных оздоровительных учениях (в [индийской](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BD%D0%B4%D0%B8%D1%8F) [йоге](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%99%D0%BE%D0%B3%D0%B0), [ушу](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D1%88%D1%83) и т. д.), в то же время фактически служит основой для большинства современных психотерапевтических методик. В основе теории лежит утверждение, что [разум](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B0%D0%B7%D1%83%D0%BC) и [тело](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B5%D0%BB%D0%BE) человека крепко взаимосвязаны. Предполагается, что психическое расслабление человека ведёт к его физическому расслаблению, и наоборот.

РЕФЛЕКСИЯ - анализ собственного психического состояния.

РИТМИКА - раздел теоретического учения в музыке. Для детского развития, ритмика – это практические занятия, во время которых акцент ставится на восприятии ритма. Преподается как самостоятельный предмет или как составляющая часть пластики, хореографии. Занятия ритмикой не подразумевают заучивания определенных танцевальных связок или движений. Главная цель – научить ребенка правильно и адекватно воспринимать музыку, реагировать на нее, выражать свои эмоции и реакции посредством движений.

СТРЕТЧИНГ - система специальных упражнений для растягивания мышц и повышения подвижности в суставах. Выполняется при сочетании динамического и статического режимов, улучшают гибкость, а также функциональное состояние мышц.

СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА - предварительный комплекс упражнений, который подготавливает организм и позволяет в дальнейшем легче освоить основные физические упражнения. Она направлена на разработку подвижности суставов, на увеличение амплитуды и укрепление опорно-двигательного аппарата

ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА - двигательные способности человека: силовые, скоростные, координационные, выносливости и гибкости.

ФАСЦИНАЦИЯ - (с лат. *«fascinatio»-*очарование) - в психологии: повышение [эффективности](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D1%84%D1%84%D0%B5%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C) воспринимаемого материала через использование сопутствующих (фоновых) воздействий. Представляет собой специально организованное вербальное воздействие, основанное на умении увлечь выполнением разнообразных действий, общением друг с другом и часто используется в [театрализованных](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B5%D0%B0%D1%82%D1%80) представлениях, игровых и шоу-программах. Применен как базовый прием в Программе по детскому физическому воспитанию Л.Д.Глазыриной «Физкультура - дошкольникам», (названой в числе эффективных в новых ФГТ к основной программе дошкольного образования, в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (от 28.12.10г.)).

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ - результат физической подготовки.

ФИТБОЛ (Синонимы: мяч для беременных, мяч для грудничков, шар для аэробики, фитнес мяч, гимнастический мяч, мяч для пилатес, спортивный шар, ортопедический мяч, йога мяч). - (с англ. «fitball» - «фитнесс мяч», или мяч для здоровья) - гимнастический мяч, изготовленный из мягкого упругого материала, от 35 до 85 см в диаметре, заполненный воздухом. Чаще всего используется в фитнесе, аэробике, физиотерапии; может быть использован для силовых тренировок.

*Фитбол-гимнастика* – система оздоровительных упражнений с использованием фитбола. Заниматься ею полезно в любом возрасте. Она не переутомляет позвоночник и суставы, отлично развивает вестибулярный аппарат, укрепляет мышцы спины и приводит их в тонус.

ФИТНЕС - (с англ. *fitness*, от глагола *"to fit"* - соответствовать, быть в хорошей форме) - в более широком смысле - общая физическая подготовленность [организма](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%BC) [человека](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA). Фитнес - это система оздоровительной гимнастики, основанная на использовании разнообразных упражнений: аэробики, шейпинга, танцевальных движений, элементов разных видов гимнастики, боевых искусств и психотренинга. Фитнес объединяет в себе не только множество видов физической активности, но и рациональное питание, а также различные виды тестирований, включая медицинское.