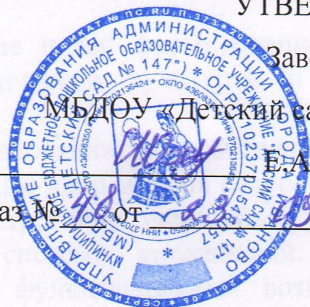


Принято  
на педагогическом совете  
МБДОУ «Детский сад №147»  
Протокол № 2 от 23.09. 2022г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий  
МБДОУ «Детский сад №147»  
Е.А.Юхина  
Приказ № 18 от 23.09. 2022г.



**Дополнительная  
общеразвивающая программа кружка  
«Фитнес - MIX»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст детей: 4-6 лет  
Срок реализации: 1 год

Составитель:  
Смирнова Ирина Сергеевна

г. Иваново 2022

О И  
15  
Истах

## Пояснительная записка

Содержание программы направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой и спортом, гармоничное физическое развитие.

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.

Учитывая требования, предъявляемые к содержанию программ федеральными государственными образовательными стандартами, разработана Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Фитнес – MIX», в основе которой лежит программа Овчинниковой Т.С., Потапчук А.А. «Двигательный игротренинг для дошкольников».

Детский фитнес состоит в основном из простых упражнений, подвижных игр, с использованием разнообразного спортивного инвентаря. Упражнения в целом направлены на развитие всех физических качеств ребенка: гибкость, растяжка, сила, быстрота. Используются специальные упражнения для укрепления мышц пресса, ног, рук, спины.

**Детский фитнес** – хорошо продуманная детская физкультура, общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это синтез упражнений различных видов спорта: аэробики, гимнастики, акробатики, танцев. Это занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, которые укрепляют мышцы ребёнка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции.

Занятия детским фитнесом имеют ряд преимуществ. Во-первых, эта форма физических нагрузок является более безопасной, в отличие от большого спорта, здесь редко случаются травмы. Во-вторых, 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 может проявить себя. В-третьих, использование движений различных танцевальных стилей в оздоровительной тренировке детей, позволяет развивать совместно с физическими качествами координацию движений, чувство ритма и музыкального слуха. В-четвёртых, музыкальное сопровождение занятий, подобранное в соответствии с возрастом, повышает эмоциональный настрой детей и усиливает интерес к выполнению физических упражнений, придаёт занятию зрелищность и особую выразительность.

Таким образом, занятия детским фитнесом, 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, занятия под веселые детские песни улучшают настроение и общее эмоциональное состояние ребёнка.

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.)

### **Особенность и новизна программы**

Использование нетрадиционного оборудования (фитболы), которые помогают детям с интересом освоить используемый на занятиях материал.

Количество детей в группе не превышает 15 человек. Как правило, на занятиях используется игровая форма обучения – это помогает ребятам полностью расслабиться и с удовольствием выполнять требования педагога.

Продолжительность занятия не более 30 минут. Занятия кружка предполагает 1 год обучения. Занятия проводится один раз в неделю.

### **Принципы создания программы:**

1. Доступность:

- учет возрастных особенностей;
- адаптированность материала к возрасту детей.

2. Систематичность и последовательность:

- постепенная подача материала от простого к сложному;
- частое повторение усвоенных упражнений и комплексов.

3. Наглядность;

4. Динамичность;

5. Дифференциация:

- учет возрастных особенностей;
- учет по половому различию;
- создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждого ребенка.

**ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:** осуществление физического развития детей дошкольного возраста через занятия в кружке «Фитнес – MIX» и воспитание у них потребности в здоровом образе жизни.

### **ЗАДАЧИ:**

1. сформировать стойкий интерес к занятиям детским фитнесом, развить мотивационную потребность и положительное отношение к физическим упражнениям;
2. обучить дошкольников технике базовой аэробики, упражнениям с предметами (фитболы);
3. сформировать двигательные умения и навыки (гибкость, ловкость, быстроту, силу);
4. воспитывать морально-волевые качества (смелость, чувство коллективизма).
5. диагностировать уровень физического развития.

### **Организационно-методические формы обучения:**

Эффективность детского фитнеса зависит от правильного подбора методов и приемов обучения. Основным методом обучения является показ, а так же имитация, зрительные, звуковые ориентиры.

Показ применяется, когда детей знакомят с новыми движениями, которые демонстрируются несколько раз. Прием подражания действиям животных или явлениям

природы очень помогает при обучении детей физическим упражнениям. Возникающие при этом положительные эмоции побуждают много раз повторять одно и то же движение, способствуют закреплению двигательного навыка, улучшению его качества, развитию выносливости. Зрительные ориентиры помогают детям уточнить направления движения и разнообразить занятие. Звуковые ориентиры применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений в фитнесе и на фитболах, а также для начала и окончания действия, для эмоционального подъема. В качестве звуковых ориентиров используются музыкальное сопровождение на музыкальном центре, удары в бубен, хлопки в ладоши и пр.

Формы обучения включают приведенную ниже последовательность освоения материала:

1. упражнения (повторение однотипных движений, возможно образование серий из этих движений);
2. соединения (последовательное выполнение различных упражнений);
3. комбинация (состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону);
4. части комплекса (определенное количество комбинаций);
5. комплекс упражнений.

### **Предполагаемые результаты обучения:**

- Владеет танцевальными комбинациями и упражнениями;
- Знает связки и блоки с использованием основных движений в танцевальном стиле;
- Владеет техникой основных базовых танцевальных шагов;
- Самостоятельно изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки;
- Развита координация движений рук и ног, быстрота реакции.

Формы подведения итогов:

Показательные выступления – 2 раза в год.

Диагностика – 2 раза в год.

### **Перечень учебно-методического обеспечения**

Спортивное оборудование:

- Музыкальный зал
- Спортивные коврики по количеству детей
- Гимнастические маты
- Фитболы по количеству детей

Вспомогательное оборудование:

- Музыкальный центр
- Аудио-файлы для музыкального оформления занятий
- Комплексы упражнений
- Вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря

### УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН для детей 4-5 лет

№ занятия	Занятия	Оборудование
Ноябрь		
1	<p>Вводное занятие. Объяснение правил, по которым будет проходить занятие.</p> <p>Игра «Что у нас здесь?» - знакомство со строением человеческого тела. Объяснение и показ под музыку: марш, пружинка, пружинка с поворотом, приставной шаг</p> <p>Дыхательные упражнения «Страус», «Кошечка»</p>	Магнитофон, коврики
2	<p>Разминка-игра «Часики»</p> <p>Игра «Прикатились к нам мячи» - знакомство с мячом и его свойствами.</p> <p>Разучивание нового упражнения из базовых шагов.</p> <p>Дыхательные упражнения «Замок», «Рыбка»</p>	Магнитофон, коврики, фитбол
3	<p>Разминка-игра «Часики»</p> <p>Сюжетная игра «Воробышка и комары»</p> <p>Разучивание нового упражнения из базовых шагов.</p> <p>Дыхательные упражнения «Веточка», «Насос»</p>	
4	<p>Разминка-игра «Часики»</p> <p>Сюжетная игра «Зайцы и волк»</p> <p>Закрепление упражнения из базовых шагов.</p> <p>Дыхательные упражнения «Ежик», «Шарик лопнул»</p>	
Декабрь		
1	<p>Разминка-игра «Елочки-пенёчки»</p> <p>Сюжетная игра с фитболом «Зайцы и комары»</p> <p>Разучивание комбинации танцевальных движений.</p> <p>Дыхательные упражнения «Муравей», «Орешек»</p>	Магнитофон, коврики, фитбол
2	<p>Разминка-игра «Снежинки»</p> <p>Лого-ритмика « Как на горке снег»</p> <p>Отрабатывание комбинации танцевальных движений.</p> <p>Дыхательные упражнения «Дровосек», «Маятник»</p>	Магнитофон, коврики
3	<p>Разминка-игра «Скачет зайка по дорожке»</p> <p>Сюжетная игра с фитболом «Утки и собачка»</p> <p>Отрабатывание комбинации танцевальных движений.</p> <p>Дыхательные упражнения с мячом «Маятник», «Медвежонок»</p>	Магнитофон, коврики, фитбол
4	<p>Разминка-игра «Снежинки»</p>	Магнитофон, коврики,

	Учимся правильной посадке на мяче, держать мяч в руках (внизу, на уровне груди, над головой, за головой) соединяем упражнения с мячом с шагом Дыхательные упражнения с мячом «Качели», «Зайчик».	фитбол
Январь		
1	Разминка-игра «Сядем ниже» Лого-ритмика «Снегурочка» Отрабатывание комбинации танцевальных движений. Дыхательные упражнения с мячом «Муравей», «Зайчик».	Магнитофон, коврики, фитбол
2	Разминка-игра «Белые снежинки» Сюжетная игра с фитболом «Тучи и солнышко» Разучивание комбинации танцевальных движений. Дыхательные упражнения с мячом «Веточка», «Книга».	Магнитофон, коврики, фитбол
3	Разминка-игра «Две веселые овечки» Сюжетная игра с фитболом «Зайцы и медведь» Отрабатывание комбинации танцевальных движений (с мячом + шаги) Дыхательные упражнения с мячом «Елочка», «Бег».	Магнитофон, коврики, фитбол
4	Разминка-игра «Белые снежинки» Лого-ритмика «Всему название дано» Разучивание комбинации танцевальных движений. Дыхательные упражнения с мячом «Качели», «Лягушка».	Магнитофон, коврики, фитбол
Февраль		
1	Разминка-игра «Теремок» Сюжетная игра с фитболом «Зайцы и медведь» Соединяем 1 и 2 части комбинации танцевальных движений. Дыхательные упражнения с мячом «Носорог», «Змея».	Магнитофон, коврики, фитбол
2	Разминка-игра «Прыг-скок» Лого-ритмика «Слепить из снега можно ком» Отрабатывание 1 и 2 части комбинации танцевальных движений. Дыхательные упражнения с мячом «Книга», «Месяц».	Магнитофон, коврики, фитбол
3	Разминка-игра «Теремок» Сюжетная игра с фитболом «Пингвины на льдине» Отрабатывание 1 и 2 части комбинации танцевальных движений. Дыхательные упражнения с мячом «Кошечка»,	Магнитофон, коврики, фитбол

	«Лошадка».	
4	Показательное выступление для родителей двух связок с мячами и без предметов	Магнитофон, коврики, фитбол
Март		
1	Разминка-игра «Мартышки» Сюжетная игра с фитболом « Зайцы и волк» Отрабатывание комбинации танцевальных движений. Дыхательные упражнения с мячом «Летучая мышь», «Маятник».	Магнитофон, коврики, фитбол
2	Разминка-игра «Цирк» Танцевальная игра «Где ты, ножка?» Отрабатывание 1 и 2 части комбинации танцевальных движений. Дыхательные упражнения с мячом «Зайчик», «Качели».	Магнитофон, коврики, фитбол
3	Разминка-игра «Мартышки» Сюжетная игра с фитболом « Воробышка и комары» Отрабатывание наиболее сложных элементов. Дыхательные упражнения с мячом «Замок», «Лошадка».	Магнитофон, коврики, фитбол
4	Разминка-игра «Ножки наши разбежались» Лого-ритмика «Наши алые цветочки» Отработка рисунка танца – выход, построение, перестроение, перекачивание мячей. Дыхательные упражнения с мячом «Ежик», «Шар лопнул».	Магнитофон, коврики, фитбол
Апрель		
1	Разминка-игра «Две веселые овечки» Сюжетная игра с фитболом « Тучи и солнышко» Отработка рисунка танца, связок, сложных элементов. Дыхательные упражнения с мячом «Ежик», «Шар лопнул».	Магнитофон, коврики, фитбол
2	Разминка-игра «Сядем ниже» Танец-игра «Хлоп-топ» Отработка начала танца (выход) и конца (финальное движение) Дыхательные упражнения с мячом «Стрекоза», «Веточка».	Магнитофон, коврики, фитбол
3	Разминка-игра «Две веселые овечки» Сюжетная игра с фитболом « Найди свой мяч» Отработка рисунка танца, связок, сложных элементов. Дыхательные упражнения с мячом «Зайчик», «Аист».	Магнитофон, коврики, фитбол
4	Разминка-игра «К бабе Маше» Лого-ритмика «Наши алые цветочки» Отработка рисунка танца – выход, построение,	Магнитофон, коврики, фитбол

	перестроение, перекачивание мячей, разбивка по парам. Дыхательные упражнения с мячом «Лисичка», «Колечко».	
<b>Май</b>		
1	Разминка-игра «Цветочки» Сюжетная игра с фитболом «Зайцы и медведь» Работа над артистичностью и мимикой во время выполнения упражнений. Дыхательные упражнения с мячом «Бабочка», «Каша кипит».	Магнитофон, коврики, фитбол
2	Разминка-игра «Прогулка под дождиком» Сюжетная игра с фитболом «Тучи и солнышко» Отрабатывание наиболее сложных элементов. Дыхательные упражнения с мячом «Насос», «Страус».	Магнитофон, коврики, фитбол
3	Разминка-игра «Буратино» Сюжетная игра с фитболом « Тучи и солнышко» Работа над артистичностью и мимикой во время выполнения упражнений. Дыхательные упражнения с мячом «Ежик», «Шар лопнул».	Магнитофон, коврики, фитбол
4	Показательное выступление для родителей двух связок с мячами и без предметов	Магнитофон, коврики, фитбол

### УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН для детей 5-6 лет

№ занятия	Занятия	Оборудование
<b>Ноябрь</b>		
1	Вводное занятие. Объяснение правил, по которым будет проходить занятие. Игра «Что у нас здесь?» - знакомство со строением человеческого тела. Объяснение и показ под музыку: марш, пружинка, пружинка с поворотом, приставной шаг Дыхательные упражнения «Петух», «Часики»	Магнитофон, коврики
2	Разминка-игра «Мы строители» Лого-ритмика « Возвращался еж домой» Разучивание нового упражнения из базовых шагов – колено. Дыхательные упражнения «Партизаны», «Гуси шипят»	Магнитофон, коврики
3	Разминка-игра «Мы строители» Лого-ритмика «Плывем на лодке» Разучивание нового упражнения из базовых шагов – колено. Дыхательные упражнения «Муравей»,	Магнитофон, коврики



	«Паучок»	
4	Разминка-игра «Мы строители» Лого-ритмика «Поварята» Закрепление упражнения из базовых шагов – колени. Дыхательные упражнения «Птица», «Гуси шипят»	Магнитофон, коврики
Декабрь		
1	Разминка-игра «Мы строители» Лого-ритмика « Сом задумался о том...» Соединение известных элементов в связку. Разучивание. Дыхательные упражнения «Ежик», «Шар лопнул»	Магнитофон, коврики
2	Разминка-игра «На рыбалке» Лого-ритмика « На полянке дом стоит» Отрабатывание первой части связки. Дыхательные упражнения «Дровосек», «Маятник»	Магнитофон, коврики
3	Разминка-игра «Одеваемся мы быстро» Игра «Прикатились к нам мячи» - знакомство с мячом и его свойствами. Дыхательные упражнения с мячом «Зайчик», «Змея»	Магнитофон, коврики, фитбол
4	Разминка-игра «Одеваемся мы быстро» Учимся правильной посадке на мяче, держать мяч в руках (внизу, на уровне груди, над головой, за головой) соединяем упражнения с мячом с шагом Дыхательные упражнения с мячом «Кегли», «Маятник».	Магнитофон, коврики, фитбол
Январь		
1	Разминка-игра «Поварята» Лого-ритмика «Вот большой стеклянный чайник» Повтор 1 части связки, элемента – открытый шаг, приставной шаг с подниманием мяча. Ввод нового элемента – присед с мячом, колени в стороны, вместе Дыхательные упражнения с мячом «Муравей», «Зайчик».	Магнитофон, коврики, фитбол
2	Разминка-игра «Поварята» Лого-ритмика «Вот большой стеклянный чайник» Повтор 1 части связки, элемента – открытый шаг + руки, выпады в стороны, назад-вперед. Разучивание второй части связки. Дыхательные упражнения с мячом «Трубач», «Паровоз».	Магнитофон, коврики, фитбол
3	Разминка-игра «Убираем комнату» Лого-ритмика «Всегда за Вову мама игрушки	Магнитофон, коврики, фитбол

	<p>убирала»</p> <p>Повтор элементов с мячом – посадка, приставной шаг с подниманием мяча, присед с мячом</p> <p>Ввод нового элемента – упражнения руками, ногами, сидя на мяче, перекатывание из стороны в сторону.</p> <p>Дыхательные упражнения с мячом «Медвежонок», «Птица».</p>	
4	<p>Разминка-игра «Олимпиада»</p> <p>Лого-ритмика «Всему название дано»</p> <p>Повтор 1 части связки, соединяем со второй частью</p> <p>Дыхательные упражнения с мячом «Насос», «Каша кипит».</p>	Магнитофон, коврики, фитбол
<b>Февраль</b>		
1	<p>Разминка-игра «Зимние забавы»</p> <p>Лого-ритмика «Слепить из снега можно ком»</p> <p>Соединяем 1 и 2 части связки</p> <p>Дыхательные упражнения с мячом «Носорог», «Змея».</p>	Магнитофон, коврики, фитбол
2	<p>Разминка-игра «В зимнем лесу»</p> <p>Лого-ритмика «Слепить из снега можно ком»</p> <p>Повтор танцевальной связки. Прорабатывание синхронности, артистичности.</p> <p>Дыхательные упражнения с мячом «Книга», «Месяц».</p>	Магнитофон, коврики, фитбол
3	<p>Разминка-игра «В цирке»</p> <p>Лого-ритмика «Паровоз»</p> <p>Повтор 1 связки с мячом, элементов лежа на мяче, сидя на полу. Прорабатывание синхронности, артистичности.</p> <p>Дыхательные упражнения с мячом «Книга», «Месяц».</p>	Магнитофон, коврики, фитбол
4	Показательное выступление для родителей двух связок с мячами и без предметов	Магнитофон, коврики, фитбол
<b>Март</b>		
1	<p>Разминка-игра «Мамины помощники»</p> <p>Лого-ритмика «Наши алые цветочки»</p> <p>Повторение 1 части связки, соединение со второй</p> <p>Дыхательные упражнения с мячом «Паучок», «Маятник».</p>	Магнитофон, коврики, фитбол
2	<p>Разминка-игра «Ярмарка»</p> <p>Лого-ритмика «Как воробей с карасиком дружил»</p> <p>Повторение 1 и 2 частей связки.</p> <p>Дыхательные упражнения с мячом «Зайчик», «Качели».</p>	Магнитофон, коврики, фитбол
3	<p>Разминка-игра «Плывем на лодке»</p> <p>Лого-ритмика «Ручьи побежали»</p>	Магнитофон, коврики, фитбол

	Отрабатывание наиболее сложных элементов. Дыхательные упражнения с мячом «Горка», «Насос».	
4	Разминка-игра «По весне пойду гулять» Лого-ритмика «Наши алые цветочки» Отработка рисунка танца – выход, построение, перестроение, перекачивание мячей, разбивка по парам. Дыхательные упражнения с мячом «Ежик», «Шар лопнул».	Магнитофон, коврики, фитбол
Апрель		
1	Разминка-игра «Поедем на море» Лого-ритмика «По Африке жираф идет» Отработка рисунка танца, связок, сложных элементов. Дыхательные упражнения с мячом «Ежик», «Шар лопнул».	Магнитофон, коврики, фитбол
2	Разминка-игра «Птицы прилетели» Танец-игра «Лавата» Отработка начала танца (выход) и конца (финальное движение) Дыхательные упражнения с мячом «Стрекоза», «Колечко».	Магнитофон, коврики, фитбол
3	Разминка-игра «Солнышко лучистое» Лого-ритмика «Наши алые цветочки» Отработка рисунка танца, связок, сложных элементов. Дыхательные упражнения с мячом «Летучая мышь», «Куница».	Магнитофон, коврики, фитбол
4	Разминка-игра «Пора сажать» Лого-ритмика «Носорог» Отработка рисунка танца – выход, построение, перестроение, перекачивание мячей, разбивка по парам. Дыхательные упражнения с мячом «Зайчик», «Качели».	Магнитофон, коврики, фитбол
Май		
1	Разминка-игра «Друзья» Лого-ритмика «Паровоз» Работа над артистичностью и мимикой во время выполнения упражнений. Дыхательные упражнения с мячом «Насос», «Каша кипит».	Магнитофон, коврики, фитбол
2	Разминка-игра «Как мы бабочек ловили» Лого-ритмика «Возвращался еж домой» Отрабатывание наиболее сложных элементов. Дыхательные упражнения с мячом «Насос», «Каша кипит».	Магнитофон, коврики, фитбол
3	Разминка-игра «Весна пришла» Лого-ритмика «Откуда у тигра полоски» Работа над артистичностью и мимикой во	Магнитофон, коврики, фитбол

	время выполнения упражнений. Дыхательные упражнения с мячом «Ежик», «Шар лопнул».	
4	Показательное выступление для родителей двух связок с мячами и без предметов	Магнитофон, коврики, фитбол

## Методическое сопровождение к программе

### Детский фитнес с использованием футбола

На основе методик Потапчук А.А. и Овчинниковой Т.С., разработаны занятия с использованием футбол-гимнастики для оздоровления дошкольников.

Занятия по футбол-гимнастике предоставляют 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. Футбол 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.

Упражнения дети выполняют в медленном и среднем темпе.

Оздоровительная работа на физкультурных занятиях по футбол-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;
- повторяемость и систематичность занятий - один раз в неделю.

Структура занятий по футбол-гимнастике:

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, кругловогнутая 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.

3. Заключительная часть - расслабление и рефлексия.

Т.к. в последнее время увеличилось число детей с нарушением речи, со скудным словарным запасом, с недостаточно развитой общей моторикой, то целесообразно включать

в футбол-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 футбола 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 на футболох стимулируют двигательную активность детей, повышают интерес, снижают утомление и дают положительный эмоциональный заряд, что приводит к эффективному процессу обучения двигательным умениям и навыкам.

### **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 достижения 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 заставлять 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 главная задача руководителя фитнес-студии - это научить, развить физические умения и закрепить навыки у любого ребенка.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ РЕБЁНКА

Ф. И. ребёнка \_\_\_\_\_

	Ноябрь	Май
Владеет комбинациями и упражнениями на фитболах		
Знает связки и блоки с использованием основных движений в танцевальной аэробике		
Владеет техникой основных движений классической аэробики		
Самостоятельно изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки		
Развита координация движений рук и ног, быстрота реакции		
Развито чувство ритма и равновесия		
Всего баллов		
Уровень усвоения		

**Оценка уровня развития:**

**3 балла:** ребенок при показе правильно выполняет упражнения, знает их последовательность; движения четкие и правильные; движения рук и ног скоординированы; развито чувство равновесия; изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

**2 балла:** ребенок требует повтора показа упражнений несколько раз, делает ошибки в последовательности упражнений; движения недостаточно четкие; делает ошибки в координации рук и ног; иногда теряет чувство равновесия; иногда изменяет движения в соответствии со сменой музыки; иногда проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

**1 балл:** ребенок выполняет движения только с помощью взрослого; координация движений рук и ног нарушена; не развито чувство равновесия; не изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; не проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений.

**Ранжирование успехов воспитанников:**

- Высокий уровень 21-18 баллов
- Средний уровень 17-11 баллов
- Низкий уровень 10-7 баллов

## СЛОВАРЬ ДЛЯ ПЕДАГОГА

**Фитнес** (англ. fitness, от глагола "to fit" — соответствовать, быть в хорошей форме) — в более широком смысле — это общая физическая подготовленность организма человека.

**Фитбол** — большой упругий мяч от 55 до 75 см в диаметре, используемый для занятий аэробикой. Упражнения с фитболом дают нагрузку на большинство групп мышц, помогают исправить осанку, улучшить координацию и повысить гибкость. Круглая форма мяча помогает выполнять движения с большей амплитудой, а его неустойчивость заставляет держать мышцы в постоянном напряжении для удержания равновесия.

### Список использованной литературы:

- Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. «Двигательный игротренинг для дошкольников» - СПб, Издательство «Речь», 2003г.
- Потапчук А.А. Лечебные игры и упражнения для детей. С.-П. 2007.
- Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Фитнес-данс. С.-П. 2007.
- Буренина А.И. «Ритмическая мозаика» - СПб, 2000г.