Департамент образования Администрации городского округа Самара
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского и юношеского технического творчества «Импульс»
городского округа Самара
443026, г. Самара, ул. Парижской Коммуны, 30А, тел. (846)950 45 63;

Принята на заседании
методического совета
Протокол № 4 от 29.05.2026г.

Утверждаю
Директор МБУ ДО «ЦДЮТТ
«Импульс»
_____Плотников С.С.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Умный старт: фитнес для детей»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 4 - 7 лет

Срок реализации программы 2 года

.

Разработчики:
Климентьева Н.Н., методист
Инталева К.С.,
педагог дополнительного образования

Самара

2026

Содержание

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3

1.1. Аннотация. Нормативная база. Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.2. Характеристика обучающихся по программе

1.3. Актуальность и педагогическая целесообразность программы

1.4. Основные особенности программы

1.5. Формы и технологии образования детей

1.6. Объём и срок реализации программы

1.7. Режим занятий

2. ОБУЧЕНИЕ 9

2.1. Цель и задачи обучения

2.2. Учебный план

2.3. Содержание учебного плана

2.4. Планируемые результаты

2.5. Способы и формы определения результатов обучения

3.ВОСПИТАНИЕ 58

3.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

3.2. Формы и методы воспитания

3.3. Условия воспитания, анализ результатов

3.4. Календарный план воспитательной работы

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 61

4.1. Методическое обеспечение программы

4.2. Материально-техническое обеспечение программы. Кадровое обеспечение.

Список литературы 63

1. Пояснительная записка

1.1. Аннотация. Нормативная база. Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Аннотация.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Умный старт: фитнес для детей» (далее Программа) физкультурно-спортивной направленности ориентирована на ознакомление детей с физиологией своего организма, развитием ОДА, пониманием значимости физической активности в повседневной жизни, и как следствие на мотивацию детей к здоровому образу жизни. Программа направлена на развитие и формирование общей физической культуры и подготовки детей к взрослению.

Дифференцированный подход к достижению результата основывается на уровне подготовки, знаний, умений и способностей каждого ребенка. Содержание программы соответствует возрасту обучающихся.

Программа включает в себя элементы дистанционного взаимодействия, что предусматривает непрерывное обучение в период общего карантина.

Программа основана на личном опыте педагога, материалах учебных пособий и электронных образовательных ресурсов.

Данная программа разработана с учетом интересов конкретной целевой аудитории и представляет собой набор учебных тем, необходимых обучающимся для осознанного стремления и внедрения здорового образа жизни.

Нормативными основаниями для разработки программы являются:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 года N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Р Ф от 02.06.2026 N 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (приложение к письму Министерства образования и науки Самарской области 12.09.2022 № МО/1141-ТУ);

- Указ Президента РФ от 09 ноября 2022г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

- Указ Президента РФ от 07 мая 2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями от 02.02.2021);

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)

- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (разработана в соответствии с ФЗ от 28.06.2014 № 172-ФЗ «О стратегическом планировании в Российской Федерации»;

- Концепция патриотического воспитания граждан Самарской области (Постановление Самарской области от 26.09.2007 № 201 в редакции от 24.08.2012);

- Приказ Министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Администрации г.о. Самара от 30 декабря 2019 г. №1069 «О внедрении в г.о. Самара модели функционирования системы ПФДО детей на основе сертификатов ПФДО детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»

- Методические рекомендации по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО (Приложение к письму Министерства образования и науки Самарской области 30.03.2020 № МО -16-09-01/434ТУ);

- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ, в том числе в части интеграции с учебными предметами «Труд (технология)», «Музыка», «Изобразительное искусство», «Физическая культура» от 23.01.2026 № АБ-254/06.

Направленность программы – физкультурно-спортивная, направлена на создание условий для физического образования, воспитания и развития, формирование знаний, умений, навыков в области физкультуры и спорта, подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

1.2. Характеристика обучающихся по программе.

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте: 4-7 лет, не имеющих противопоказаний к занятиям спортом. Зачисление на обучение происходит только при наличии медицинской справки об отсутствии данных противопоказаний.

Возрастные и психолого-педагогические особенности детей

Дети 4-7 лет стремятся успешно овладевать тонкими и координационно-сложными движениями, если они умеренны по амплитуде и не требуют большой силы. Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых

движений. Занятия крупной и мелкой моторикой тела благоприятно сказываются на развитии умственных способностей детей. Проводя занятия в игровой форме, заинтересовывая и вовлекая детей в активные формы игры можно развить много важных физических и умственных способностей ребенка.

1.3. Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

Актуальность программы связана с использованием нового комплексного метода обучения, обусловлена необходимостью усилить взаимосвязь теоретической и практической подготовки детей в области физической культуры, способствуя к формированию социально-активной личности, ориентированной на саморазвитие и самореализацию. Направлена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г. Программа *ориентирована* на приоритетные направления *Стратегии социально-экономического развития Самарской области* на период до 2030 года, разработанной в соответствии с Федеральным законом от 28.06.2014 № 172-ФЗ «О стратегическом планировании в Российской Федерации», так как способствует повышению уровня физической культуры подрастающего поколения (направление «Физическая культура и спорт»).

Педагогическая целесообразность заключается в том, что 50% развитие организма зависит от образа жизни, в том числе характера физической активности, питания. Дети много времени проводят в статичном положении (за столами, у телевизора, компьютера). Это вызывает утомление определенных мышц, гиподинамию, нарушение обмена веществ и энергии, ведёт к снижению иммунитета к изменяющимся внешним условиям, ухудшению здоровья. В связи с этим, именно у детей могут сформироваться вредные привычки малоподвижного образа жизни. Недостаточная подвижность, нерациональное питание, отсутствие грамотности в собственной физиологии приводят к тому, что количество детей с лишним весом, имеющие риски по здоровью с течением лет увеличиваются по экспоненте. Напряженный ритм современной жизни требует от ребенка целеустремленности, уверенности в своих силах, упорства, развитых морально-волевых качеств, широких познавательных возможностей и умственного кругозора, и, конечно же, здоровья, являющегося самой большой ценностью человека. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьёзную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, родителей.

Ребята проводят в детском саду, школе значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Поэтому задача педагогов помочь детям и родителям осознать, как важно приобщать ребенка к физической культуре, как необходимо систематически заниматься его физическим развитием.

С младшего школьного возраста, с подросткового периода и юношества, в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребёнка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, умственные способности необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Именно с этими характеристиками обучающихся сообразуются ближайшие и отдалённые цели программы.

1.4. Основные особенности программы.

Новизна программы заключается в том, что у обучающихся есть возможность пройти курс обучения по несколько взаимосвязанным дисциплинам: введение в понятие «Фитнес-здоровье», «Развитие динамических двигательных стереотипов». Обучающиеся приобретают опыт достижения баланса между скоростью развития нужных качеств и сохранением здоровья, желание пропагандировать важность функции фитнес-тренировок через понимание причинно следствееной связи занятий физкультурой и хорошим самочувствием. Таким образом, формируется привычка здорового образа жизни, реализуется конвергентный подход.

Занятия представляют собой гибкую систему, которая позволяет научить ребенка чувствовать свое тело и сформировать устойчивые навыки владения им, получая от этого удовольствие и радость. Комплексное решение задач оздоровление: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов. Информирование о принципах здорового образа жизни, применение этих принципов на практике, понимание своего организма ведет к осознанному выбору быть сильным, ловким, гибким и как следствие здоровым.

Данная программа включает в себя:

- Сочетание интеллектуального развития и двигательной активности ребенка
- Координации движений и мышления
- Гармонизация работы обоих полушарий головного мозга с одновременной работой мышечного аппарата, костных структур
- Зрительно-моторной координации
- Умение ориентироваться в пространстве
- Умение принимать решение, быть частью коллектива

Вид программы: модульная, интегрированная.

Уровень освоения программы: начальный.

Модули программы и их характеристика

Модуль	Характеристика
«Друзья спорта и здоровья»	Знакомство детей с понятием здоровье-фитнес, строения человека, принципами здорового образа жизни, посредством ознакомления их с физиологией нашего организма для сознательного использования этих принципов в повседневной жизни.
«Не скучные движения» - развитие динамических двигательных стереотипов	- Обучение детей технике выполнения упражнений (объяснение цели упражнения, показ упражнения, контроль за выполнением, темпом, таймингом); - знакомство с принципами развития выносливости, ловкости, гибкости, силы; - физическое развитие, оздоровление и укрепление детского организма. Закрепление теоретической части предыдущих модулей на практике. Проведение тренировок на все группы мышц, задействованных в повседневной жизни человека. Тренировки на развитие ловкости, быстроты, гибкости, скорости, силы с интегрированием в них нейрофитнеса.
«Ура! Игра!» - подвижные игры общей направленности	- общая физическая подготовка в процессе подвижных игр; формирование навыков общественного поведения, заинтересованность в совместных действиях; -укрепление волевые качества, смелости, решительности, выдержку, осторожность, терпение.

«В стране здоровья: весёлые приключения с физкультурой»	Знакомство детей с понятием здоровье-фитнес, строения человека, принципами здорового образа жизни, посредством ознакомления их с физиологией нашего организма для сознательного использования этих принципов в повседневной жизни.
«Весёлые упражнения для супергероев»	Приобщение детей к здоровому образу жизни, физической активности; развитие аналитических способностей детей в принятии решения в пользу здорового образ жизни; - формирование необходимой базы знаний для полноценного понимания важности здорового функционирования организма по средствам физической культуры; - профилактика возможных заболеваний, связанных с ОДА, ЛОР заболеваниями, заболеваниями ССС и т.д.;
«Сила, скорость и выносливость: супергерои играют и растут»	Обучение детей технике выполнения упражнений (объяснение цели упражнения, показ упражнения, контроль за выполнением, темпом, таймингом); - знакомство с принципами развития выносливости, ловкости, гибкости, силы; - физическое развитие, оздоровление и укрепление детского организма. Закрепление теоретической части предыдущих модулей на практике. Проведение тренировок на все группы мышц, задействованных в повседневной жизни человека. Тренировки на развитие ловкости, быстроты, гибкости, скорости, силы с интегрированием в них нейрофитнеса.

1.5. Формы и технологии программы.

Форма обучения: очная.

Формы проведения занятий: тренировки, соревнования, игры.

Форма организации деятельности: групповые, фронтальные занятия.

Прием учащихся осуществляется на общих основаниях с предоставлением медицинского документа о допуске к занятиям спортивного направления.

1.6. Объём и срок реализации программы.

Срок реализации программы – 2 года

Наполняемость группы: 15-20 чел. согласно учебному плану учреждения.

1.7. Режим занятий.

Режим занятий:

Всего в уч. году 144 часа (2р.х 2ч.=4ч. в неделю)

Продолжительность занятий - 30 мин. с 10-минутным перерывом

ОБУЧЕНИЕ.

2.1. Цель и задачи программы

Цель – Создание условий для совершенствования двигательной деятельности детей путем оптимизации работы по развитию физических качеств.

Для достижения цели программа решает следующие *задачи*:

Задачи:

Обучающие:

- изучить понятие – «фитнес», «здоровье», «физиология человека (система жизнеобеспечения)», «опорно-двигательного аппарата», сформировать прикладные навыки физической подготовки.

Метапредметные

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма;
- оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей,
- координация движения, гармонизация работы обоих полушарий головного мозга с одновременной работой мышечного аппарата, костных структур,
-- целенаправленно развивать двигательные умения, навыки, физические качества
умение ориентироваться в пространстве,
- расширить у детей представления о многообразии физических и спортивных упражнений, о значении фитнеса в сохранении и укреплении здоровья;
целям;
- формирование национально – культурных ценностей и традиций.

Личностные

-- формировании привычки активного образа жизни,
- формирование у детей стремление к самопознанию и физическому совершенствованию,

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни,
- обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой,
- вызвать стремление к выражению своих возможностей в процессе выполнения упражнений.

Занятия в малых группах, а также занятия с элементами дистанционного обучения направлены на повышение уровня обучаемости, педагогическую поддержку, подготовку к соревновательным и теоретическим мероприятиям разного уровня.

Основной вид деятельности обучающихся – физическая подготовка.

Обучение с элементами дистанционного взаимодействия:

Основу дистанционного образовательного процесса составляет целенаправленная и контролируемая интенсивная самостоятельная работа ученика, и согласованная возможность контакта с преподавателем по Интернет-связи.

Дистанционное взаимодействие предполагает подготовку обучающихся по некоторым теоретическим темам, консультации с педагогом, обучение в режиме карантина.

Формы, методы и технологии, используемые для реализации программы

Методы практических упражнений условно подразделяют на две группы:

- Методы, направленные на освоение движения.
- Методы, направленные на развитие двигательных способностей,

Методы обучения – словесный, наглядный, практический.

Игровая методика - предусматривает выполнение действий, определенных правилами игры и в специфических условиях игры. Игровая форма позволяет обеспечить высокую эмоциональность занятия и требует от играющего решения самых различных задач в постоянно изменяющихся ситуациях. Эти особенности игры способствуют развитию смелости, инициативности, ловкости, сообразительности, скорости реагирования, мышления и т. д. Применяются также подвижные игры с самым различным сюжетом, зависящим от задач подготовки.

Соревновательные методы - предусматривают специально создаваемые соревновательные условия как способ придания тренировочному процессу определенной направленности. Соревнование позволяет существенно изменить требования к обучающемуся и добиться таких совершенств, которых нельзя добиться на обычном занятии. Эти совершенства в более значительной степени стимулируют адаптационные возможности и являются одним из инструментов совершенствования интегральной подготовленности.

Принципы и особенности содержания программы

- Принцип систематичности и последовательности предполагает учитывать влияние наиболее эффективных средств и методов на достижение целей преподавания, обеспечивающих рост уровня физических показателей и знаний о своем организме обучающихся. Важно при этом соблюдать целостность учебно-воспитательного процесса по данному предмету. Данный принцип направлен на закрепление ранее усвоенных теоретических и практических знаний, профессионально важных умений, навыков и качеств, их последовательное развитие, совершенствование и на этой основе введение и формирование нового учебного материала.

- Принцип непрерывности процесса формирования двигательных навыков и повышения уровня физических показателей предполагает преемственность как между разными ступенями и этапами обучения, так и между разными формами обучения.

- Принцип доступности и индивидуализации предполагает трансформацию средств, форм и методов содержания физкультурно-спортивного образования в элементы опыта личности обучающегося, которые адекватны состоянию его здоровья, возрастным, психо–физиологическим особенностям, уровню физического развития и физической подготовленности, направленности физкультурных и спортивных предпочтений.

- Принцип вариативности в организации образовательной деятельности предполагает многообразие и гибкость используемых в программе форм, средств и методов обучения, физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся.

- Принцип минимакса в организации образовательной деятельности, является возможностью предоставления обучающемуся освоения содержания полного курса на максимальном уровне (определяемом зоной ближайшего развития возрастной группы) и обеспечивая, при этом, усвоение содержание курса на уровне социально – безопасного минимума.

-Принцип конвергентности- комплексное решение задач: оздоровление, физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов. Непосредственная взаимосвязь повседневного образа жизни с формированием «здоровых привычек».

- Соблюдение дидактических правил – «от известного к неизвестному», «от легкого к трудному», «от простого к сложному», ориентированных на выбор и планирование учебного материала в соответствии с постепенным освоением основ теоретических

знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной и спортивной деятельности.

- Системно-деятельностный подход предполагает формирование у обучающихся целостного представления о возможностях физической культуры и спорта, учитывая взаимосвязи изучаемых явлений и процессов, планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

2.2. Учебный план программы

1 год обучения				
№ п/п	Модуль	Кол-во часов		
		Теория.	Практика.	всего
1.	«Друзья спорта и здоровья»	6	42	48
2.	«Не скучные движения»	5	43	48
3.	«Ура! Игра!»	9	39	48
	Итого	**20**	**124**	**144**
2 год обучения				
1.	«В стране здоровья: весёлые приключения с физкультурой»	8	40	48
2.	«Весёлые упражнения для супергероев»	8	40	48
3.	«Сила, скорость и выносливость: супергерои играют и растут»	8	40	48
	Итого	**24**	**120**	**144**

2.3. Содержание учебного плана. Учебно-тематические планы.

Учебно-тематические планы и содержание программы 1 года обучения

МОДУЛЬ «Друзья спорта и здоровья»

Цель – создание условий формирования у детей привычки здорового образа жизни.

Задачи:

- приобщение детей к здоровому образу жизни, физической активности**;**

развитие аналитических способностей детей в принятии решения в пользу здорового образ жизни**;**

- формирование необходимой базы знаний для полноценного понимания важности здорового функционирования организма по средствам физической культуры;

- профилактика возможных заболеваний, связанных с ОДА, ЛОР заболеваниями, заболеваниями ССС и т.д.;

- укрепление устойчивого понимания о необходимости внимательно и правильно в рамках научно обоснованных знаний подходить к физической активности, питанию, технике безопасного выполнения повседневных движений;

- формирование навыков взаимодействия с другими детьми, передача опыта полученных знаний в рамках продвижения ЗОЖ**.**

Предполагаемый результат –

Знать:

-о причинах возникновения проблем со здоровьем - нарушения осанки, плоскостопия, снижения подвижности и степеней свободы в суставах и т.д., травмами во время занятий физкультурой, нарушениях ритма сердца, снижения зрения, проблемы лишнего веса и т.д.;

- при помощи чего расставлять приоритеты в пользу ЗОЖ;

- организовывать игровую физическую активность, направленную на достижение более высокого уровня физической подготовленности и физического состояния в целом, на снижение риска нарушения здоровья, что по всем параметрам отвечает главным принципам фитнеса.

Формы подведения итогов – открытый показ для родителей.

Учебно-тематический план и содержание программы:

Учебно-тематический план МОДУЛЯ «Друзья спорта и здоровья»

№	Темы	Количество часов		
		Теор.	Прак.	Всего
1.	Приключения в мире здорового образа жизни	2	6	8
2.	Моё тело — мой верный друг	4	34	38
3.	Итоговое занятие: открытый показ для родителей	-	2	2
	Итого	**6**	**42**	**48**

Содержание МОДУЛЯ «Друзья спорта и здоровья»

1. Тема «Приключения в мире здорового образа жизни»

Теория

Презентация на тему здоровья, интернет ресурсы.

Формирование у детей дошкольного возраста представлений о здоровом образе жизни через игровую форму.

Задачи:

- Познакомить детей с основными компонентами ЗОЖ
- Развить интерес к физической активности
- Сформировать навыки гигиены
- Воспитать бережное отношение к своему здоровью

Материалы и оборудование:

- Иллюстрации с изображением здоровых и болеющих детей
- Картинки с изображением полезных и вредных продуктов

- Спортивный инвентарь (мячи, скакалки, обручи)
- Музыкальное сопровождение

Станция «Чистота и гигиена»

- Игра «Что с чем дружит» (подбор пар: мыло-руки, щётка-зубы)
- Показ правильного мытья рук
- Загадки о предметах гигиены

Станция «Правильное питание»

- Путешествие в страну Витаминия
- Игра «Полезные и вредные продукты»
- Составление меню на день

Станция «Движение — жизнь»

- Физкультурная минутка
- Знакомство с разными видами спорта
- Подвижные игры

Станция «Режим дня»

- Обсуждение важности сна и отдыха
- Игра «Что сначала, что потом»
- Показ картинок с
- Подведение итогов путешествия
- Рефлексия «Что нового узнали»
- Вручение медалей «Юный защитник здоровья»

Игровые элементы:

- Использование сказочного персонажа (доктор Айболит)
- Элементы квеста
- Музыкальное сопровождение
- Наглядные пособия
- Практические задания

Практические задания:

- Мини-гимнастика
- Пальчиковая гимнастика
- Творческие задания (рисование любимых фруктов)
- Подвижные игры

Важно!

- Поддерживать игровой характер беседы
- Поощрять активность детей

- Использовать наглядные примеры
- Включать элементы творчества
- Создавать позитивную атмосферу

Домашнее задание:

- Нарисовать свою любимую спортивную игру
- Составить вместе с родителями режим дня
- Придумать сказку о здоровом образе жизни

Три главных вида здоровья

Физическое здоровье — это когда:

- Тело сильное и крепкое
- Легко бегаем и прыгаем
- Быстро выздоравливаем
- Хорошо себя чувствуем

Душевное здоровье — это когда:

- Настроение хорошее
- Дружно играем с друзьями
- Умеем радоваться
- Не боимся нового

Социальное здоровье — это когда:

- У нас много друзей
- Мы знаем правила поведения
- Уважаем других
- Помогаем друг другу

Что может навредить здоровью

Нехорошие привычки:

- Есть много сладостей
- Мало двигаться
- Долго сидеть перед экраном
- Не чистить зубки

Внешние причины:

- Грязный воздух
- Холодная погода
- Плохая вода
- Сильные дожди и ветра

Как стать здоровым и сильным

Для тела:

- Правильно питаться
- Делать зарядку
- Гулять на свежем воздухе
- Мыть руки и тело
- Закаляться

Для души:

- Находить друзей
- Учиться новому
- Играть вместе
- Быть добрым
- Мечтать и радоваться

Для общения:

- Уважать других
- Делиться игрушками
- Говорить вежливые слова
- Помогать друзьям
- Слушать взрослых

Простые правила здорового малыша

- Каждое утро делать зарядку
- Есть полезные продукты
- Больше играть на улице
- Чистить зубки дважды в день
- Достаточно спать
- Пить чистую воду
- Быть вежливым
- Помогать родителям
- Улыбаться чаще
- Любить себя и окружающих

Помните: здоровье — это самое ценное, что у нас есть! Берегите его с детства!

Практика

Закрепление понятий, анализ собственных привычек, поиск практического применения полученных теоретических знаний в своей жизни, составление правильно рациона питания, составление собственного режима дня.

Подвижные игры для формирования здорового образа жизни

Игры на тему правильного питания

«Волшебный мешочек»

- **Цель:** знакомство с полезными продуктами
- **Ход игры:** в мешочек кладут муляжи или картинки с изображением разных продуктов. Дети по очереди на ощупь угадывают продукт и говорят, полезен он или нет.
- **Варианты:** можно добавить звуки (хруст яблока, бульканье супа)

«Собери витаминный салат»

- **Цель:** учить различать полезные продукты
- **Ход игры:** дети делятся на команды, каждая команда собирает «салат» из картинок с полезными продуктами.
- **Варианты:** можно добавить соревновательный элемент — кто быстрее соберёт.

Игры на тему здорового сна

«Сони-засони»

- **Цель:** формирование положительного отношения ко сну
- **Ход игры:** дети изображают, как спят разные животные. Ведущий угадывает, кого изображает ребёнок.
- **Варианты:** можно добавить стихи про сон.

«Весёлая зарядка перед сном»

- **Цель:** научить выполнять простые упражнения
- **Ход игры:** дети под музыку выполняют спокойные движения, имитируя подготовку ко сну.

Игры на тему режима дня

«Что сначала, что потом»

- **Цель:** учить последовательность действий в течение дня
- **Ход игры:** детям раздаются карточки с изображениями разных режимных моментов, нужно разложить их по порядку.
- **Варианты:** можно играть командами.

«День наоборот»

- **Цель:** закрепить знания о режиме дня
- **Ход игры:** дети должны разложить карточки с режимными моментами в обратном порядке.

Игры на тему хорошего настроения

«Весёлые смайлики»

- **Цель:** развивать эмоциональную выразительность

- **Ход игры:** детям раздаются карточки со смайликами разных эмоций, нужно показать эмоцию движениями.
- **Варианты:** можно добавить музыку.

«Цепочка радости»

- **Цель:** учить делиться хорошим настроением
- **Ход игры:** дети встают в круг и по очереди говорят друг другу что-то приятное, передавая мягкую игрушку.

Игры на тему дружбы

«Передай улыбку»

- **Цель:** развивать доброжелательность
- **Ход игры:** дети сидят в кругу и по очереди передают улыбку друг другу.
- **Варианты:** можно добавить музыку.

«Общий танец»

- **Цель:** учить работать в команде
- **Ход игры:** дети придумывают движения под музыку и танцуют все вместе.

Игры на тему помощи родителям

«Маленькие помощники»

- **Цель:** формировать желание помогать
- **Ход игры:** дети по очереди показывают, как они помогают дома (убирают, моют посуду, поливают цветы).
- **Варианты:** можно добавить реквизит.

«Кто быстрее»

- **Цель:** учить выполнять простые домашние дела
- **Ход игры:** командное соревнование — кто быстрее соберёт игрушки, застелит постель, вытрет доску.

Общие рекомендации:

- Все игры проводить в позитивной атмосфере
- Поощрять каждого участника
- Чередовать активные и спокойные игры
- Включать музыку для создания настроения
- Использовать наглядные материалы (картинки, игрушки)
- Привлекать родителей к совместным играм

2. Тема «Моё тело — мой верный друг»

<u>Теория</u>

- Части тела, строение скелета, скелетная мускулатура.
- Объемный материал, позволяющий понять принцип биомеханики движения нашего тела.
- Научиться правильно владеть своей мускулатурой, грамотно распределять нагрузку в течении жизнедеятельности избегая травм и развития заболеваний ОДА.
- Техника безопасности при движениях. Умение правильно прыгать, бегать, ездить на велосипеде, соблюдать нейтральное положение позвоночника при выполнении многих упражнений и т.д.

Практика

Знакомство со своими частями тела с научной точки зрения, нахождения мышц, отвечающих за движение, практическое занятие.

3. Тема Итоговое занятие: Открытый показ для родителей

Теория

Подготовка Круглого стола, викторины, конкурса по пройденным темам.

Практика

Дети поднимают наиболее заинтересовавшие их вопросы по пройденным темам и доказывают их значимость в жизни человека.

Открытый показ, мастер-класс для родителей.

МОДУЛЬ «Не скучные движения»

Цель – создать условия для развития новых межполушарных связей при помощи интеграции нейрофитнеса в физические упражнения.

Задачи:

- научить техники безопасности и контролю выполнения упражнений, развить динамические двигательные стереотипы для применения таковых при активных занятиях физкультурой (координация, баланс, ловкость, гибкость, сила);
- предупредить развитие физиологических нарушений (неправильная осанка, сутулость, плоскостопия, вальгус и т.д.) при помощи постоянного применения специальных упражнений;
- формировать правильное движение в суставах, сформировать крепкий связочный аппарат и мышечный корсет для предотвращения дисбаланса всего тела;
- формировать правильное дыхание, задействовав при этом все мышцы вдоха и выдоха;
-внедрить практику самомассажа;
- научить наглядно понимать, где и какая мышца работает и какой при этом рычаг (кость) она двигает.

Предполагаемый результат – координированность, гибкость, ловкость, выносливость, интеллектуальное развитие, понимание своего тела, внимательное отношение к здоровью.

Формы подведения итогов – открытый показ для родителей

Учебно-тематический план МОДУЛЯ

«Не скучные движения»

№	Темы	Количество часов		
		Теор	Прак	Всего
1	Техника безопасности на занятиях. Физиологические тесты. Педагогические тесты.	1	1	2
2	«Волшебные ручки: учимся заботиться о себе», «Дышим, играем, растём»	1	5	6
3	«Как устроены наши движения»	1	5	7
4	Комплекс упражнений при нарушении осанки, стопы.	-	7	7
5	«Тело в движении: играем и узнаем»	1	5	6
6	Упражнения нейрофитнеса, координация движений, равновесия (баланс)	1	5	6
7	«Гибкие и ловкие: учимся тянуться и изгибаться»	-	6	6
8	«Быстрые и ловкие: учимся двигаться с умом»	-	6	6
9	Зачет. Открытый показ для родителей	-	2	2
	Итого	**5**	**43**	**48**

Содержание МОДУЛЯ

«Не скучные движения»

1 Тема Техника безопасности на занятиях. Физиологические тесты. Фитнес-тестирование

Теория

1. Техника безопасности на занятиях. https://uchitelya.com/fizkultura/155925-doklad-tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizkultury.html

2. Физиологические тесты. Направлены на понимание необходимости постоянного контроля физического состояния организма при занятиях физкультурой, для обеспечения безопасности тренировочного процесса. В первую очередь необходимо контролировать состояние опорно-двигательного аппарата, кардиореспираторной и центральной нервной системы, на которые ложится нагрузка при выполнении упражнений. Этапный контроль проводится во время тренировки, в восстановительный период ссылая на принципы индивидуальности и гетерохронности систем нашего организма, он позволяет оценить результативность и положительное влияние на организм тренировок. развитие физических качеств ребенка и недопущения: **переутомления**-состояние предболезни, при котором функционирование организма обеспечивается за счет чрезмерного напряжения

физиологических систем, **перетренированности** – состояние в основе которого лежит перенапряжение ЦНС,, в первую очередь коры головного мозга.

Методы контроля физиологического состояния ребенка:

- Опросник для оценки состояния ЦНС. Тест САН (опросник самочувствия, активности, настроения). Опрос ребенка о субъективных ощущениях в ходе занятия, визуальные наблюдения за внешними признаками утомления используя критерии оценки степени утомления. На качество тренировки влияет состояние центральной нервной системы, так при ее утомлении снижается контроль качества выполнения упражнений и как следствие повышаются риски травматизма при выполнении упражнений.
- Оценка динамики ЧСС (частоты сердечных сокращения): перед занятием, вовремя и после занятия с целью определения оптимального варианта чередования упражнений и различных средств тренировки, а также оптимальные интервалы отдыха.

ЧСС норма – 100уд/мин

Частота дыхательных движений ЧДД. Позволяет оценить длительность восстановления, и степень воздействия нагрузок, функциональное состояние ребенка.

3. Фитнес-тестирование

- Антропометрические измерения (взвешивание, рост, определение композиции (состава) тела)
- Функциональные тестирования, оценка чувства равновесия, оценка состояния ОДА.

Все пробы фиксируются в таблице для дальнейшего контроля и анализа физического состояния ребенка и как следствие принятия решения о корректировки тренировок (подбор и модификация упражнений в зависимости от текущего физического состояния ребенка.

Входное тестирование, повторное1 раз в месяц.

ФИО	ЧСС	ЧДД	Рост/вес	Психоэмоциональное состояние по опроснику	Оценка равновесия (В, С, Н)	Тест трех движений

4. Тема «Волшебные ручки: учимся заботиться о себе», «Дышим, играем, растём»

- *Массажные техники.*

Чтобы избежать переутомления, мобилизовать организм и ускорить процессы адаптации и восстановления нам поможет одно из средств повышения работоспособности организма – самомассаж. Он отличается простотой приемов и возможностью изменять его дозировку и интенсивность воздействия на организм в зависимости от самочувствия. Поэтому его может использовать каждый ребенок, например, как гигиеническое средство в повседневном уходе за телом. Особенно эффективен самомассаж, проводимый в дополнение к

физическим упражнениям, что делает его незаменимым средством в борьбе с утомлением. Использование самомассажа для снятия умственного утомлении, предусматривает рефлекторное воздействие на центральную нервную систему, что не только содействует понижению эмоционального возбуждения, но и оказывает положительное влияние на процессы обмена веществ, секреторную деятельность и другие, жизненно

важные функции организма. С его помощь удается ослабить повышенный мышечный тонус, изменить функциональное состояние ЦНС и содействовать восстановлению нормальной работоспособности организма. Самомассаж, применяемый в совокупности с доступными средствами физической культуры, способствует хорошей устойчивости организма к утомлению, как при физической, так и умственной работе.

https://infourok.ru/praktikum-prosteyshie-priyomi-samomassazha-1351322.html

- *Дыхательные техники*

https://yandex.ru/video/preview/6959411815830359893

- *Механизм дыхания*

Примерно в 6-7 лет начинается период бурного роста, но легочная и сердечно-сосудистая системы ребенка немного отстают в своем развитии, при этом они вынуждены обеспечивать возросшие потребности организма в кислороде. Снижение поступления кислорода может негативно сказываться на физиологических процессах и повлиять на работу всех органов. Кислородное голодание клеток может проявляться по-разному, например, раздражительностью, плохой успеваемостью в школе или частыми простудным заболеваниями из-за ослабления иммунитета. Умение правильно дышать, задействовав при этом все мышцы вдоха и выдоха, помогут при резких скачках роста, наблюдающихся у детей и подростков.

- *Базовый комплекс гимнастики Стрельниковой* включает 12 дыхательных упражнений. Исходное положение для всех упражнений — стойка с прямой спиной.

ЭТАП 1 – ДВИГАЕМ РУКАМИ

«ЛАДОШКИ»

Опустите руки, чтобы они свободно лежали вдоль туловища, затем согните их так, чтобы локти «смотрели» вниз, а кисти рук были обращены на себя. В таком положении делайте короткие шумные вдохи, на каждом сжимая кулачки. Одна серия включает 8 вдохов, за ней следует пауза 3–5 секунд и повторение серии вдохов.

«ПОГОНЧИКИ»

Согните руки в локтях, кисти сожмите в кулаки и расположите на уровне талии. На вдохе резко выпрямите руки, одновременно разжав кулаки и растопырив пальцы. В этот момент вы ощутите напряжение в мышцах предплечья, кистей и плеч. На выдохе снова согните

руки и сожмите ладони в кулак. Серия коротких вдохов — 8 повторов. Пауза 3–5 секунд, затем повторение серии вдохов.

«НАСОС»

При этом упражнении нужно делать легкие поклоны, одновременно выполняя шумные и короткие вдохи. Поклоны должны быть не глубокими — наклон вперед до пояса будет в самый раз. Не старайтесь держать спину и голову прямо. При каждом поклоне спина должна округляться, а голова опускаться — такие движения напоминают накачивание шины насосом.

ЭТАП 2 – ПОДКЛЮЧАЕМ К ДВИЖЕНИЯМ ГОЛОВУ

«ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ»

Стойте прямо, опустив руки вдоль туловища. Поворачивайте голову поочередно влево и вправо, при каждом движении делая шумный и короткий вдох. После каждого вдоха выдыхайте ртом. Помните, что останавливать голову посередине или напрягать шею нельзя.

«УШКИ»

Это упражнение похоже не предыдущее, с той разницей, что нужно делать наклоны головы так, чтобы ухо коснулось плеча.

«МАЯТНИК ГОЛОВОЙ»

Теперь «раскачивать» голову нужно вперед-назад. Делая вдох, опускайте голову вниз, устремляя взгляд в пол, затем выдыхайте, выпрямляя голову, и снова вдыхайте, откидывая голову назад, направляя взгляд в потолок.

ЭТАП 3 – УСЛОЖНЯЕМ ДВИЖЕНИЯ

«КОШКА»

Встаньте прямо, опустив руки вдоль тела. Держите спину прямо и, немного сгибая колени, делайте полуприседания. Одновременно поворачивайте туловище вправо и влево, как бы скручиваясь или делая легкое пружинистое движение. На выдохе нужно выпрямиться.

«ОБНИМИ ПЛЕЧИ»

Упражнение выполняется стоя, руки согнуты в локтях, предплечья сложены друг на друга на уровне груди. На вдохе резко обнимите плечи ладонями, стараясь максимально свести руки. При этом они должны идти параллельно друг другу, а не скрещиваться. На выдохе вернитесь в исходное положение.

«БОЛЬШОЙ МАЯТНИК»

Комбинация упражнений «Насос» и «Обними плечи». На вдохе наклонить туловище, одновременно обнимая себя за плечи и сгибая поясницу. На выдохе — расслабьтесь.

ЭТАП 4 – ДЕЛАЕМ ПРИСЕДАНИЯ

«ПЕРЕКАТЫ»

Встаньте, расположив левую ногу впереди, а правую сзади. Опираясь на левую ногу, сделайте приседание и вдох. Затем нужно «перекатиться» с левой ноги на правую, то есть перенести вес на правую ногу и тоже выполнить вдох. Повторить упражнение с правой ногой впереди.

«ПЕРЕДНИЙ ШАГ»

В положении стоя поднимите согнутую в колене и тазобедренном суставе левую ногу до уровня груди. «Шмыгайте носом» (короткий вдох) и слегка присядьте на правую ногу. Затем выполните то же самое с другой ноги.

«ЗАДНИЙ ШАГ»

Похоже на предыдущие упражнение, но ногу нужно согнуть только в коленном суставе и максимально отвести голень назад.

Очень полезно надувать мыльные пузыри и воздушные шарики, дуть на одуванчики и перышки. Это способствует развитию регулирования тонкого выхода.

1. «Дыхание одной ноздрей»

Очень полезное упражнение для улучшения работы мозга.
Встать прямо, тело расслаблено. Закрыть левую ноздрю пальцем, сделать глубокий продолжительный вдох. Открыть ноздрю и закрыть правую, медленно выдохнуть. Затем сделать в обратном порядке и повторить 5-6 раз.

2. «Глубокое очищение»

Проводить в любом удобном положении — сидя, лежа или стоя. Сначала максимально выдохнуть воздух из легких, затем медленно и глубоко вдохнуть, выпячивая вперед грудную клетку и стараясь свести лопатки. Через сомкнутые губы сделать три отрывистых сильных выдоха. Повторить упражнение 3 раза.

3. «Восстановление дыхания»

Базовое упражнение после физической активности. Ребенок вдыхает воздух через нос, максимально наполняя легкие. Задерживает дыхание на несколько секунд и медленно выдыхает через рот. Упражнение повторяется до полного восстановления спокойного дыхания.

4. «Укрепление легких»

Встать прямо, вытянув руки перед собой, сжать кулаки. Медленно глубоко вдохнуть и задержать дыхание. Сделать три быстрых движения, разводя руки как можно дальше в стороны и за спину и возвращая их обратно в исходное положение. После этого усиленно выдохнуть воздух.

https://energybreathing.ru/blog/uprazhneniya-na-dyhanie-dlya-shkolnikov/

3. Тема. «Как устроены наши движения» *Биомеханика* — это наука о движении человеческого тела, в котором мышцы, кости, сухожилия, связки и нервы слаженно работают вместе, контролируемые разумом, как совершенная машина.

Роль мышц и действие их на кости. Эти знания позволят ребятам наглядно понимать, где какая мышца работает и какой при этом рычаг (кость) она двигает.

Электронная презентация https://app.strength.muscleandmotion.com/exercises/all

4 Тема. Комплекс упражнений, направленный на профилактику нарушения осанки, вальгуса, плоскостопии, косолапой походки, прогиба в пояснице, сутулости.

- Упражнение раскачивание на корточках
- Упражнение наклоны с предметом стоя на коленях.
- Варианты упражнения «столик» (ходьба столиком (Сядьте на пол, согните ноги в коленях, стопы поставьте на ширину плеч. Ладони положите рядом с бедрами, пальцы направьте вперед. Упритесь руками и поднимите бедра так, чтобы тело от плеч до коленей образовало прямую линию), поочередное поднимание ног, захват предмета поочередно руками)
- Упражнение «собака мордой вниз» (исходное положение стойка на коленях, и медленное выпрямление ног до комфортного ощущения в задней поверхности бедра) варианты с поднятием ног.
- Упражнение «дотянись лбом до пола» (исходное упражнение стоя коленях старайся дотянутся лбом до воображаемой точки на полу впереди)
- Упражнение «моем пол», стоя на коленях пытаем прямой рукой вытянуть руку (как будто моем пол)
- Упражнение перекаты палочкой.
- Упражнение «лодочка» (при условии правильного выполнения)
- Упражнение «тянемся за предметом из положения столика»
- Упражнение «собирание предметов пальцами стоп)
- Упражнение «велосипед» лежа на спине сгибание и разгибание поочередно ног
- Перекаты стопы, прыжки на тумбе, приседания в пол, упражнение колено в пол (раскачивание таза в саггитальной плоскости), упражнение ходьба крокодильчиком.
- Упражнения с тренажером для стоп.
- Захват и перекладывание предметом стопами из положения лежа.

5.Тема. «Тело в движении: играем и узнаем»

К основным движения относятся:

Сгибание разгибание в коленном суставе

Сгибание разгибание в тазобедренном суставе

Отведение приведение бедра

Сгибание разгибание в голеностопном суставе

Сгибание разгибание плеча

Отведение приведения плеча

Сгибание разгибание в локтевом суставе

Сгибание разгибание, наклоны, ротация позвоночника.

Данная тема научит ребят как правильно выполнять упражнения, что в дальнейшем не допустить травм и перекосов в формировании мышечного корсета.

6.Тема. Упражнения нейрофитнеса, координация движений, равновесия (баланс)

Интеграция нейрофитнеса в занятия физкультурой. Специалисты в области нейропсихологии говорят, что успешная учеба ребенка в школе во многом зависит от степени развития межполушарных связей.

При недостаточном взаимодействии правого и левого полушарий мозга у ребенка могут возникать трудности в обучении письму и чтению, а также двигательная расторможенность. Человеческий мозг состоит, как известно, из правого и левого полушарий. Каждое из них отвечает за разные функции. Левое — за логическое мышление, анализ, способности к математике, речь. Правое — за умение планировать, образное мышление, креативность, восприятие информации на слух. Для правильной работы мозга оба полушария должны быть равноценно развиты. Функции межполушарных связей:

- эмоциональная устойчивость к негативным факторам;
- координация движений;
- успешное усвоение информации и ее анализ.

В раннем детстве очень полезными будут задания на развитие графомоторных навыков двигательной координации, а также слаженности работы рук и глаз.

- Левая рука выводит в воздухе квадрат, а правая треугольник. Это упражнение можно выполнять не только в воздухе, но и на бумаге или мелом на асфальте. Для усложнения можно предложить ребенку закрыть глаза.
- Упражнения Ухо-нос. Пусть ребенок левой рукой прикоснется к кончику носа, а правой — левого уха. Одновременно нужно отвести руки от уха и носа, хлопнуть в ладоши, и изменить позицию. Правая — на носу, левая — на правом ухе.
- Горизонтальная восьмерка. Рисуем в воздухе знак бесконечности. Сначала одной правой рукой, потом левой, затем обеими одновременно. Внимательно следите глазами за рукой.
- Перекрестная ходьба. Маршируем на месте, касаясь левой рукой правого бедра, а правой рукой левого бедра. Затем усложняем задание —маршируем и выполняем односторонние подъемы левой руки и левого бедра, правой руки и правого бедра. После этого пусть снова выполняет упражнение перекрестно

- Упражнения на балансире, «одноногие», «однорукие» упражнения на укрепление мышц кора.
- Упражнения с палочками (одной согнутой рукой удерживаем палочку, передвигаемся, стоим на одной ноге, партнер пытает легко коснуться плеча, ноги, для усложнения сохранения баланса тела)
- Упражнения с применением предметов разного цвета, замена определений к примеру (право желтый цвет, лево зеленый, и т.д.)

7.Тема. «Гибкие и ловкие: учимся тянуться и изгибаться»

Гибкость - это способность выполнять движения с большей амплитудой. Можно сказать, что норма подвижности суставов – это та амплитуда движений, которая обеспечивает обычную жизнедеятельность человека и снижает риски заболеваний ОДА. Уровень гибкости у конкретного человека зависит от структуры и нейрофизиологических особенностей его организма, зная это знания необходимо внимательно и индивидуально подходить к тренировке конкретного ребенка**.**

Методы тренировки гибкости

Статическое растягивание- происходит без видимого движения, мышцы медленно и осторожно приводятся в состояние максимального растягивания и удержания в нем некоторое время до 10-30 секунд. В зависимости от степени подготовленности и физиологических особенностей ребенка. Не допускать сильных болевых ощущений по шкале комфорта от 1 до 5 с применением разговорного теста.

Динамическое растягивание – достигается за счет малоамплитудных ритмичных растягивающих движений, которые выполняют плавно, без рывков. Не допускать сильных болевых ощущений по шкале комфорта от 1 до 5 с применением разговорного теста.

Баллистическое – достигается за счет инерции движущихся конечностей или всего тела, позволяющий выйти за границы привычной амплитуды движений.

Сама по себе тренировка гибкости направлена на увеличение степеней свободы и подвижности суставов.

Правила выполнения и техника безопасности. Для профилактики травм интенсивное растягивание следует выполнять только после постепенной разминки. Исходное положение должно быть устойчивым и комфортным, что бы в паузах между растягиванием ребенок мог полностью расслабится. Во время всего упражнения нужно осознанно добиваться расслабления целевой мышцы, чтобы добиться большего расслабления мышц и при активном и при пассивном растягивании рекомендуется во время принятия растянутого положения делать вдох. Необходимо научит детей прислушиваются к внутренним ощущения.

Комплексы упражнений

Комплекс №1.

1 . И. п. узкая стойка ноги врозь. Выполнять наклоны туловища вниз, касаясь ладонями (8 раз).

2. И. п. узкая стойка ноги врозь. Поднимать прямую ногу перед собой вперед— вверх, затем назад. Выполнять поочередно каждой ногой. То же, но прямую ногу отводить на максимальную высоту во фронтальной плоскости (4 раза).

3. И. п. узкая стойка ноги врозь Руки вверх. Отводить назад одновременно обе руки и одну из ног (поочередно правую и левую) (8 раз).

4. И. п. Стоя в выпаде. Пружинящие движения «вверх — вниз» (8 раз).

5. Упражнение «шпагат» (5 счетов).

6. И. п. сед ноги врозь. Выполнять поочередно наклоны прямого туловища к каждой ноге. Руками коснуться пола (8 раз).

7. И. п. стоя на коленях. Руки на поясе. Прогибаться в пояснице (8 раз).

8. И. п. стоя на коленях. Вращения туловища вправо и влево (8 раз).

9. Упражнение «мостик» (5 счетов).

Комплекс №2.

Для развития гибкости рук и плеч.

1. И. п. узкая стойка ноги врозь, руки сцепить перед грудью. Выпрямить руки вперед, влево, вправо, поворачивая ладони вперед (4 раза).

2. И. п. узкая стойка ноги врозь, руки на гимнастической стенке. Наклоны вперед, пружинистые покачивания, добиваясь максимального отведения рук (8 раз).

Для развития гибкости мышц туловища.

3. И. п. узкая стойка ноги врозь наклон к правой ноге, коснуться руками правой стопы. То же к левой ноге (4 раза).

4. И. п. стойка ноги врозь, наклоны вперед, взяться руками за голени. Пружинистые наклоны вперед, помогая себе руками и стараясь головой коснуться ног (4 раза).

Для развития гибкости мышц ног.

5. И. п. стоя на левой, подтянуть руками согнутую правую ногу к груди. Затем ноги сменить (4 раза).

6. И. п. стоя на правой, согнуть левую ногу и подтянуть ее назад. Затем сменить ноги (4 раза).

7. И. п. узкая стойка ноги врозь. Махи вперед, назад и в сторону расслабленной правой, затем левой ногой (5 раз).

Комплекс №4. Развитие гибкости позвоночника.

1. И. п. поза кошки - стоя на четвереньках, следите за тем, чтобы руки и бёдра были примерно вертикальны. Выполнение мягких, глубоких, ненапряжённых вдохов и выдохов, плавное прогибание спины на вдохе и округление её на выдохе (8 раз).

2. И. п. поза кошки - стоя на четвереньках. Продолжая мягко дышать, выполнять плавные круговые вращения спиной в одном направлении, а затем - в другом (8 раз).

3. И. п. лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Медленно поднять прямые ноги до вертикального положения, а затем немного их опустить, удерживать конечное положение от 10 секунд (продолжительность увеличивать постепенно, считая про себя) (4 раза).

4. И. п. конечное положение предыдущего упражнения. Медленно опустить прямые ноги за голову, коснувшись пальцами ног пола, удерживать позу 10 секунд (4 раза).

https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2023/03/23/kompleksy-uprazhneniy-dlya-razvitiya-gibkosti

8. Тема. «Быстрые и ловкие: учимся двигаться с умом»

Выносливость- это способность длительно выполнять какую-либо работу без снижения ее эффективности. Оцениваем по продолжительности работы и скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

Виды выносливости:

- *силовая выносливость* - циклические виды спорта, бег, езда на велосипеде, спортивные игры, единоборства и пр.;
- *скоростная выносливость* – способность долго поддерживать значительную быстроту движений;
- *координационная выносливость* – способность долго выполнять технически и тактически сложные движения;
- *сенсорная выносливость* – способность длительное время быстро и точно реагировать на внешние стимулы без снижения эффективности работы.

Тренировка выносливости направлена на развитие именно аэробных механизмов энергообеспечения, есть на повышение функциональных возможностей систем, отвечающих за поступление кислорода в организм, его доставку в ткани и использования клетками. Долгосрочную адаптацию получают дыхательная, сердечно-сосудистая и мышечная системы организма детей. Увеличивается плотность капилляров, увеличивается содержание миоглобина в мышцах на 80%. Повышается способность к окислению липидов, что в свою очередь ведет к снижению избыточного веса. Увеличивается объем крови, улучшается распределение кровотока в организме, увеличивается легочная вентиляция, в

суставах возрастает секреция синовиальной жидкости необходимой для правильной работы сустава, улучшается кровоснабжение костей, улучшается питание межпозвонковых дисков, увеличивается мышечная сила и координация движений, что снижает рис падения, переломов, вывихов и т.д.

Как и любая тренировка, тренировка выносливости положительно влияет на психоэмоциональное состояние детей, предотвращая развитие или уменьшая выраженности таких нарушений как утомление от умственных занятий, апатия, пониженное настроение, замкнутость. В играх ребята учатся общению, командному духу, настойчивости и приверженности к тренировкам.

В тренировке на выносливость используем ходьбу, бег, игровые виды спорта, элементы аэробики, степа, танцы, прыжки на скакалке. Соревновательные мероприятия.

9. Тема Заключительное занятие

Практика

Открытый показ занятия для родителей.

МОДУЛЬ «Ура! Игра»

Цель – развитие двигательной активности обучающихся, путем во влечения их в занятия по лёгкой атлетике.

Задачи:

Обучающие:

- обучить разнообразным правилам подвижных игр и других физических упражнений игровой направленности;
- освоить теоретические знания по физической культуре, гигиене физического воспитания, технике безопасности

Метопредметные

- развить у дошкольников интерес и любовь к занятиям различным видам спортивной и игровой деятельности;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга.

Личностные

- воспитать взаимоуважение, коллективизм, целеустремленность, ответственность, взаимовыручку, самостоятельность;
- воспитать дисциплинированность, доброжелательность по отношению друг к другу, честность.

Предполагаемый результат – иметь опыт работы в команде.

Формы подведения итогов – «Самарские здоровички! Играйте с нами!» игровая программа для детей и их родителей.

Учебно-тематический план МОДУЛЯ

«Ура! Игра!»

№	Темы	Количество часов		
		Теор	Прак	Всего
1	Вводное занятие. Правила безопасности на занятиях. Несложные игры.	1	4	5
2	Игры с прыжками	1	4	5
3	Игры с метанием на дальность и в цель	1	4	5
4	Игры с бегом и ходьбой	1	4	5
5	Игры со словами	1	4	5
6	Игры и игровые упражнения на ориентировку в пространстве	1	4	5
7	Игровые упражнения в ползание и лазанье	1	4	5
8	Игры соревнования	1	5	6
9	Спортивные игры	1	4	5
10	Итоговое занятие. «Играйте с нами» - игровая программа для детей и родителей	-	2	2
	Итого	**9**	**39**	**48**

Содержание МОДУЛЯ

«Ура! Игра!»

Каталог игр

https://razdeti.ru/razvivayuschie-igry-dlja-detei/podvizhnye-igry-dlja-detei-5-6-let-v-pomescheni.html

1. Тема. Вводное занятие. Правила безопасности на занятиях. Несложные игры.

Теория

Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице.

Практика

«Ворона». ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки. Вдох - разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно опускает руки и произносит на выдохе: «каррр», максимально растягивая звук [р].

«Паровозик». Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух- чух-чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-тууу».

«Жук». ИП: малыш стоит или сидит, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох: *«жу-у-у – сказал крылатый жук, посижу и пожужжу».*

«Петушок». ИП: стоя прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох), а затем хлопнуть ими по бедрам (выдох), произносить «ку-ка-ре-ку».

2. Тема. Игры с прыжками

Теория

Техника выполнения упражнений. Прыжки укрепляют и развивают мышцы ног, брюшного пресса, содействуют развитию быстроты, ловкости, координации движений.

Практика.

Игры с прыжками. Упражнения на умения прыгать «Собери орехи». Отрабатывать навыки прыжка, действовать по сигналу «Не оставайся на полу». Развивать мышцы ног, быстроту движений «Кто лучше прыгнет». Учить прыгать в длину с места. «Кто сделает меньше прыжков». Малоподвижная игра «Две подружки» Закрепление и совершенствование прыжков через скакалку, в высоту, длину; развитие скоростно-силовых способностей: «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки», «Удочка», «Волк во рву», «Лиса и куры», «Чемпионы скакалки», «Эстафеты с перепрыгиванием предметов», «Прыгающие пингвины», «Конники и спортсмены», «Прыгуны и ползуны», «Чья команда дальше прыгнет?»

3. Тема. Игры с метанием на дальность и в цель

Теория

Упражнения в метании, катании, бросании улучшают общую координацию движений, способствуют укреплению мышц ног, туловища, плечевого пояса и рук. броска. Учить попадать в цель.

Практика

Игры: Закреплять. умение бросать мяч в цель «Охотники и зайцы». Развивать силу броска «Брось за флажок». Развивать глазомер «Попади в обруч». Развивать ловкость и глазомер «Охотники», Малоподвижная игра «Дерево, кустик, травка».

4. Тема. Игры с бегом и ходьбой

Теория

Игры с бегом дети усваивают быстрее чем ходьбу—возрастает скорость бега, улучшается пространственная ориентировка в процессе его выполнения, дети с большей лёгкостью меняют направление, оббегают препятствия, придерживаются заданного направления.

Практика

Игры: Развивать двигательную активность детей «Вороны и воробьи». Выполнять движения по сигналу «Ловишки-перебежки». Упражнять детей скоростным навыкам в беге «Паровозик». Развивать умение действовать по правилам в игре «Землемеры». Малоподвижная игра «Пропавшие ручки».

5. Тема. Игры со словами

Теория

Развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость. Способствовать развитию речи. Воспитывать организованность, внимание. Совершенствовать навыки ходьбы по кругу. текстом.

Практика

Игры: Упражнять в беге, приседании, построении в круг, ходьбе по кругу «Колпачок и палочка». Упражнять движения в соответствии с «Тетери». Приучать детей слушать текст «Гуси-лебеди». Развивать ловкость, быстроту «Хитрая лиса». Малоподвижная игра «Дом».

6. Тема. Игры и игровые упражнения на ориентировку в пространстве

Теория

В процессе действий на ориентировку в пространстве, у детей приобретается опыт поведения и ориентировка в условиях действия коллектива. Такие игры требуют от играющих сообразительности и широкой ориентировки в пространстве.

Практика

Игры: Учить навыкам ориентировки в пространстве «Лесная эстафета». Развивать умение действовать «сообща в паре Всадник». Развивать ориентировку в пространстве на слух. «Жмурки с колокольчиком». Продолжать учить быстро, реагировать на сигнал и изменения в окружающей обстановке «Скок-перескок». Малоподвижная игра «Елочка».

7. Тема. Игровые упражнения в ползание и лазанье

Теория

Упражнения в ползании и лазанье развивают силу, ловкость, смелость, координацию движений, помогают формированию правильной осанки. Горизонтальная поза содействует разгрузке позвоночника. Ползание развивает и укрепляет мускулатуру как крупных мышечных групп (плечевого пояса, спины, живота), так и мелких мышц рук, предплечья и спины.

Практика

Игры: Развивать ловкость, смелость, быстроту «Медведи и пчелы». Учить подлезать под дугу (шнур) удобным способом «Кто быстрее до флажка». Совершенствовать навыки лазанья «Перелет птиц». Упражнять в пролезании в обруч «Кто скорее через обруч к флажку». Малоподвижная игра «Капуста-редиска».

8. Тема. Игровые упражнения в ползание и лазанье

Теория

Совершенствование навыков игровых умений; развитие быстроты, внимания, мышления, реакции на сигнал; наблюдение за соблюдением правил; умение работать в команде; сплочение коллектива

Практика

Соревнования. Развивать умение играть в коллективе «Быстро возьми, быстро положи». Развитие глазомера, ловкости «Попади в корзину». Развивать быстроту движений «Мяч над головой». Воспитывать сотруднические отношения со своими сверстниками, помогать партнеру во время игры «Руки вместо ног». Малоподвижная игра «Котик к печке подошел».

9. Тема. Спортивные игры

Теория

Соблюдение правил игры; развитие игровых умений; умение договариваться, сотрудничать, взаимодействовать.

Практика

Развитие игровых умений и общей выносливости «Пройди – не задень». Освоение техники игры в спортивные игры. Развитие быстроты реакции «Пас на ходу». Упражнять в переноски мяча в корзину, на скорость «Переноска мячей». Тренировка умения двигаться быстро «Возьми быстро». Малоподвижная игра «Овощи и фрукты».

10.Тема. Итоговое занятие. «Играйте с нами» - игровая программа для детей и родителей

Учебно-тематические планы и содержание программы 2 года обучения

МОДУЛЬ «В стране здоровья: весёлые приключения с физкультурой»

Цель – создание условий формирования у детей привычки здорового образа жизни.

Задачи:

- приобщение детей к здоровому образу жизни, физической активности**;**

развитие аналитических способностей детей в принятии решения в пользу здорового образ жизни**;**

- формирование необходимой базы знаний для полноценного понимания важности здорового функционирования организма по средствам физической культуры;
- профилактика возможных заболеваний, связанных с ОДА, ЛОР заболеваниями, заболеваниями ССС и т.д.;
- укрепление устойчивого понимания о необходимости внимательно и правильно в рамках научно обоснованных знаний подходить к физической активности, питанию, технике безопасного выполнения повседневных движений;
- формирование навыков взаимодействия с другими детьми, передача опыта полученных знаний в рамках продвижения ЗОЖ**.**

Предполагаемый результат –

Знать:

-причины возникновения проблем со здоровьем - нарушения осанки, плоскостопия, снижения подвижности и степеней свободы в суставах и т.д., травмами во время занятий физкультурой, головных болях, нарушениях ритма сердца, снижения зрения, проблемы лишнего веса и т.д.;

- уметь расставлять приоритеты в пользу ЗОЖ;

- организовывать физическую активность, направленную на достижение более высокого уровня физической подготовленности и физического состояния в целом, на снижение риска нарушения здоровья, что по всем параметрам отвечает главным принципам фитнеса.

Формы подведения итогов – зачёт (тесты, упражнения на оценку знаний пройденного материала.

Учебно-тематический план МОДУЛЯ «В стране здоровья: весёлые приключения с физкультурой»

№	Темы	Количество часов		
		Теор	Прак	Всего
1	«Друзья спорта и здоровья»	2	10	12
2	«Моё тело — мой верный друг»	2	10	12
3	«Открываем тайны своего организма»	2	10	12
4	«Путешествие в мир движений»	2	8	10
5	Итоговое занятие: зачёт	-	2	2
	Итого	**8**	**40**	**48**

Содержание МОДУЛЯ «В стране здоровья: весёлые приключения с физкультурой»

Тема: «Друзья спорта и здоровья»

Теория

Презентация на тему здоровья.

Фитнес – совокупность мероприятий, обеспечивающих разностороннее физическое развитие человека, улучшение и поддержание его здоровья.

Наиболее часто в литературе используется определение, сформулированное Всемирной Организации Здравоохранения еще в 1948 г. согласно этому определению, здоровье – состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.

Принято выделять несколько компонентов (видов) здоровья

Физическое здоровье — это состояние организма человека, характеризующееся

возможностями адаптироваться к различным факторам среды обитания, уровнем физического развития, физической и функциональной подготовленностью организма к выполнению физических нагрузок.

Психическое здоровье – состояние психической сферы (состояние душевного комфорта)

Социальное здоровье – комплекс характеристик, отражающий систему ценностей, установок и мотивов поведения индивида в социальной среде.

Факторы (причина) риска здоровья включают следующие характеристики

- *Нездоровый образ жизни:* курение, употребление табака; несбалансированное, неправильное питание; употребление алкоголя; вредные условия труда; стрессовые ситуации (дистрессы); потребление наркотиков, злоупотребление лекарствами; низкие образовательный и культурный уровни и т.д.
- *Неблагоприятная наследственность:* предрасположенность к наследственным болезням.
- *Неблагоприятное состояние окружающей среды:* загрязнение воздуха, воды, почвы, резкая смена атмосферных явлений и т.д.

О.С. Васильева приводит следующую классификацию факторов здоровья в зависимости от их влияния на отдельные компоненты здоровья.

- *Факторы физического здоровья:* система питания, дыхания, физических нагрузок, закаливания, гигиенические процедуры.
- *Факторы психического здоровья:* система отношений человека к себе, другим людям, жизни в целом; его жизненные цели и ценности, личностные особенности.
- *Факторы социального здоровья*: соответствие личностного самоопределения, межличностных отношений, вредные привычки.
- *Факторы духовного здоровья* как предназначения жизни: высокая нравственность, осмысленность и наполненность жизни, творческие отношения и гармония с собой и окружающим миром.

Вот несколько шагов здорового образа жизни!

- правильное и качественное питание - Неправильный режим питания, чрезмерное или скудное количество принимаемой пищи, некачественные или несвежие продукты, пищевой мусор (чипсы, лимонады, сладости и т.д.) непосредственно влияют на внутренние органы;
- занятия физкультурой, спортом;
- равномерное сочетание умственных и физических нагрузок, умение потрудиться и дать возможность организму отдохнуть;
- адекватные возрасту эмоциональные нагрузки;

- соблюдение режима дня. Режим дня - это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, рациональную организацию различных видов деятельности, а также самодисциплину и **добровольное** выполнение принятых на себя обязательств, он позволяет сохранить высокий уровень работоспособности, отодвинуть утомление и исключить переутомление.

- культурно-гигиенические навыки. Вы должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать.

Практика

Закрепление понятий, анализ собственных привычек, поиск практического применения полученных теоретических знаний в своей жизни, составление правильно рациона питания, составление собственного режима дня. Все проходит в предметноигровой форме, ребята сами придумывают игры на заданные темы с учетом ранее полученных знаний.

2 Тема: «Моё тело — мой верный друг»

Теория

- Презентация «внутренняя среда организма человека», важность понимания взаимодействия всех структур как единый целый механизм. При сбое в работе одного параметра страдает весь организм, поэтому наш мозг постоянно следит за всеми параметрами среды и старается поддерживать их на одном уровне. Давайте ему в этом помогать!

- Презентация «Энергетический обмен». Важность питания, воды, витаминов, микроэлементов, баланс всех нутриентов. Пища это наше топливо! Благодаря еде у нас образуется энергия и от качества и количества еды зависит комфортное самочувствие человека. Тут и пригодится наш режим питания. Знакомство с тарелкой здорового питания.

- Презентация «физиология человека». Объемный материал включает в себя знакомство с системами организма, благодаря которым мы живем и органам, которые обеспечивают работу этих систем:

- Нервная система, сердечно-сосудистая система, кровеносная система, иммунная система, дыхательная система, лимфатическая система, эндокринная система, пищеварительная, ОДА. Все эти системы нашего организма в прочной взаимосвязи друг с другом и есть ЧЕЛОВЕК.

Практика

Создание своей тарелки здорового питания, практические занятия - какие системы отвечают за вдох-выдох – применение дыхательных упражнений, пищу – игра «Собери витаминную тарелку», игра «Фруктово-овощной марафон», игра «Пирамида питания», игра

«Магазин здоровья», игра «Весёлый кулинар», игра «Витаминный экспресс», иммунитет -

Игра «Защитники организма»

Цель: формирование представления о защите организма от болезней

Материалы:

- Эмблема «Вируса»
- Карточки с изображением полезных продуктов
- Мягкие мячи

Ход игры:

1. Выбирается один водящий — «Вирус»
2. Остальным детям раздаются «щиты иммунитета» (мячи, карточки с полезными продуктами)
3. «Вирус» пытается догнать остальных участников
4. Если «Вирус» поймал игрока — тот замирает
5. Другие игроки могут «спасти» пойманного, коснувшись его своим «щитом иммунитета»

Эстафета «Крепкий иммунитет»

Цель: развитие командного духа и знаний о здоровом образе жизни

Материалы:

- Обручи
- Мячи разных цветов
- Картинки с витаминами

Ход игры:

1. Дети делятся на 2-3 команды
2. На пути расставляются препятствия (обручи)
3. В начале — корзина с мячами (витамины)
4. Каждый участник должен:
    - Проползти через обруч
    - Допрыгать до корзины
    - Взять один мяч
    - Вернуться в команду
5. Выигрывает команда, собравшая больше «витаминов»

Игра «Термометр здоровья»

Цель: понимание важности температурного режима для здоровья

Материалы:

- Красные и синие ленточки

- Термометр-муляж

Ход игры:

1. Дети делятся на две команды:
    - «Тепло» (красные ленточки)
    - «Холод» (синие ленточки)
2. По сигналу команды начинают:
    - «Тепло» — бегать и прыгать
    - «Холод» — медленно ходить
3. По команде «Термометр» команды меняются ролями

Игра «Витаминный марафон»

Цель: закрепление знаний о полезных продуктах

Материалы:

- Картинки с продуктами
- Корзины
- Мячи

Ход игры:

- Дети стоят в кругу
- В центре — корзина с картинками продуктов
- По очереди участники:
    - Бегут к корзине
    - Выбирают картинку
    - Объясняют пользу продукта
    - Возвращаются в круг

Эстафета «Закаляйся!»

Цель: формирование представлений о закаливании

Материалы:

- Обручи
- Мячи
- Картинки с закаливающими процедурами

Ход игры:

1. Дети делятся на команды
2. Этапы эстафеты:
    - Проползти через обруч (имитация душа)
    - Перепрыгнуть через мячи (воздушные ванны)
    - Собрать картинки с правильными закаливающими процедурами

3. Побеждает команда, первой выполнившая все задания.

, стук сердца и т.д., тестирование по физиологии в игровой форме какой орган к какой системе относится.

3 Тема: «Открываем тайны своего организма»

Теория

Причины возникновения проблем со здоровьем ОДА - нарушения осанки, плоскостопия, вальгуса, варуса, снижения подвижности и степеней свободы в суставах и т.д., травмами во время занятий физкультурой, снижения зрения, проблемы лишнего веса и т.д.;

Адаптация организма к физическим нагрузкам.

Практика

Комплекс ЛФК по профилактике нарушения осанки, плоскостопия, лишнего веса, укрепление всех групп мышц.

4 Тема: «Путешествие в мир движений»

- Части тела, строение скелета, скелетная мускулатура.
- Объемный материал, позволяющий понять принцип биомеханики движения нашего тела.
- Научиться правильно владеть своей мускулатурой, грамотно распределять нагрузку в течении жизнедеятельности избегая травм и развития заболеваний ОДА.
- Техника безопасности при движениях. Умение правильно прыгать, бегать, ездить на велосипеде, соблюдать нейтральное положение позвоночника при выполнении многих упражнений и т.д.

Практика

Знакомство со своими частями тела с научной точки зрения, нахождения мышц, отвечающих за движение, практическое занятие дающее понимание где крепятся мышцы и какое при этом происходит движение тела. Объемный комплекс упражнений, используемы в игровой форме.

5 Тема: Итоговое занятие: зачёт.

Теория

Подготовка Круглого стола, викторины, конкурса по пройденным темам.

Практика Круглый стол, викторина, конкурс на знание пройденных тем.

МОДУЛЬ «Весёлые упражнения для супергероев»

Цель – создание условий формирования у детей привычки здорового образа жизни.

Задачи:

- приобщение детей к здоровому образу жизни, физической активности**;**

развитие аналитических способностей детей в принятии решения в пользу здорового образ жизни**;**

- формирование необходимой базы знаний для полноценного понимания важности здорового функционирования организма по средствам физической культуры;
- профилактика возможных заболеваний, связанных с ОДА, ЛОР заболеваниями, заболеваниями ССС и т.д.;
- укрепление устойчивого понимания о необходимости внимательно и правильно в рамках научно обоснованных знаний подходить к физической активности, питанию, технике безопасного выполнения повседневных движений;
- формирование навыков взаимодействия с другими детьми, передача опыта полученных знаний в рамках продвижения ЗОЖ.

Предполагаемый результат –

Знать:

-причины возникновения проблем со здоровьем ОДА - нарушения осанки, плоскостопия, вальгуса, варуса, снижения подвижности и степеней свободы в суставах и т.д., травмами во время занятий физкультурой, головных болях, нарушениях ритма сердца, снижения зрения, проблемы лишнего веса и т.д.;
- уметь расставлять приоритеты в пользу ЗОЖ;
- организовывать физическую активность, направленную на достижение более высокого уровня физической подготовленности и физического состояния в целом, на снижение риска нарушения здоровья, что по всем параметрам отвечает главным принципам фитнеса.

Формы подведения итогов – открытый показ для родителей.

Учебно-тематический план МОДУЛЯ «Фитнес (ОФП)»

№	Темы	Количество часов		
		Теор.	Прак.	Всего
1	«Как тело становится сильнее»	1	3	4
2	«Волшебные ручки: учимся заботиться о себе», «Дышим, играем, растём»	1	10	11
3	Комплекс упражнений при нарушении осанки, стопы.	2	10	12
4	Упражнения нейрофитнеса, координация движений, равновесия (баланс)	2	10	12
5	«Спортивный калейдоскоп»	1	4	5
6	Итоговое занятие: открытый показ для родителей	1	2	3
7	Зачет	-	1	1
	Итого	**8**	**40**	**48**

Содержание МОДУЛЯ «Весёлые упражнения для супергероев»

1. Тема «Как тело становится сильнее»

Теория

Адаптация – это приспособление организма к изменению условий существования.

Презентация «Срочная и долгосрочная адаптация организма к физическим нагрузкам»

Что происходит в нашем организме при занятиях физкультурой и как физическая активность развивает все системы организма, благотворно влияя на уровень качества жизни. Беседы и тренировки на тему адаптации к нагрузкам, с «Каждым разом мы сильнее и быстрее!» Упражнения с постепенным увеличением ритма, скорости, веса.

2.Тема «Волшебные ручки: учимся заботиться о себе», «Дышим, играем, растём»- *Массажные техники.*

Чтобы избежать переутомления, мобилизовать организм и ускорить процессы адаптации и восстановления нам поможет одно из средств повышения работоспособности организма – самомассаж. Он отличается простотой приемов и возможностью изменять его дозировку и интенсивность воздействия на организм в зависимости от самочувствия. Поэтому его может использовать каждый ребенок, например, как гигиеническое средство в повседневном уходе за телом. Особенно эффективен самомассаж, проводимый в дополнение к физическим упражнениям, что делает его незаменимым средством в борьбе с утомлением. Использование самомассажа для снятия умственного утомлении, предусматривает рефлекторное воздействие на центральную нервную систему, что не только содействует понижению эмоционального возбуждения, но и оказывает положительное влияние на процессы обмена веществ, секреторную деятельность и другие, жизненно

важные функции организма. С его помощь удается ослабить повышенный мышечный тонус, изменить функциональное состояние ЦНС и содействовать восстановлению нормальной работоспособности организма. Самомассаж, применяемый в совокупности с доступными средствами физической культуры, способствует хорошей устойчивости организма к утомлению, как при физической, так и умственной работе.

https://infourok.ru/praktikum-prosteyshie-priyomi-samomassazha-1351322.html

- *Дыхательные техники*

https://yandex.ru/video/preview/6959411815830359893

- *Механизм дыхания*

Примерно в 6-7 лет начинается период бурного роста, но легочная и сердечно-сосудистая системы ребенка немного отстают в своем развитии, при этом они вынуждены обеспечивать возросшие потребности организма в кислороде. Снижение поступления кислорода может негативно сказываться на физиологических процессах и повлиять на работу всех органов. Кислородное голодание клеток может проявляться по-разному, например, раздражительностью, плохой успеваемостью в школе или частыми простудным заболеваниями из-за ослабления иммунитета. Умение правильно дышать, задействовав при

этом все мышцы вдоха и выдоха, помогут при резких скачках роста, наблюдающихся у детей и подростков.

- *Базовый комплекс гимнастики Стрельниковой* включает 12 дыхательных упражнений. Исходное положение для всех упражнений — стойка с прямой спиной.

ЭТАП 1 – ДВИГАЕМ РУКАМИ

«ЛАДОШКИ»

Опустите руки, чтобы они свободно лежали вдоль туловища, затем согните их так, чтобы локти «смотрели» вниз, а кисти рук были обращены на себя. В таком положении делайте короткие шумные вдохи, на каждом сжимая кулачки. Одна серия включает 8 вдохов, за ней следует пауза 3–5 секунд и повторение серии вдохов.

«ПОГОНЧИКИ»

Согните руки в локтях, кисти сожмите в кулаки и расположите на уровне талии. На вдохе резко выпрямите руки, одновременно разжав кулаки и растопырив пальцы. В этот момент вы ощутите напряжение в мышцах предплечья, кистей и плеч. На выдохе снова согните руки и сожмите ладони в кулак. Серия коротких вдохов — 8 повторов. Пауза 3–5 секунд, затем повторение серии вдохов.

«НАСОС»

При этом упражнении нужно делать легкие поклоны, одновременно выполняя шумные и короткие вдохи. Поклоны должны быть не глубокими — наклон вперед до пояса будет в самый раз. Не старайтесь держать спину и голову прямо. При каждом поклоне спина должна округляться, а голова опускаться — такие движения напоминают накачивание шины насосом.

ЭТАП 2 – ПОДКЛЮЧАЕМ К ДВИЖЕНИЯМ ГОЛОВУ

«ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ»

Стойте прямо, опустив руки вдоль туловища. Поворачивайте голову поочередно влево и вправо, при каждом движении делая шумный и короткий вдох. После каждого вдоха выдыхайте ртом. Помните, что останавливать голову посередине или напрягать шею нельзя.

«УШКИ»

Это упражнение похоже не предыдущее, с той разницей, что нужно делать наклоны головы так, чтобы ухо коснулось плеча.

«МАЯТНИК ГОЛОВОЙ»

Теперь «раскачивать» голову нужно вперед-назад. Делая вдох, опускайте голову вниз, устремляя взгляд в пол, затем выдыхайте, выпрямляя голову, и снова вдыхайте, откидывая голову назад, направляя взгляд в потолок.

ЭТАП 3 – УСЛОЖНЯЕМ ДВИЖЕНИЯ

«КОШКА»

Встаньте прямо, опустив руки вдоль тела. Держите спину прямо и, немного сгибая колени, делайте полуприседания. Одновременно поворачивайте туловище вправо и влево, как бы скручиваясь или делая легкое пружинистое движение. На выдохе нужно выпрямиться.

«ОБНИМИ ПЛЕЧИ»

Упражнение выполняется стоя, руки согнуты в локтях, предплечья сложены друг на друга на уровне груди. На вдохе резко обнимите плечи ладонями, стараясь максимально свести руки. При этом они должны идти параллельно друг другу, а не скрещиваться. На выдохе вернитесь в исходное положение.

«БОЛЬШОЙ МАЯТНИК»

Комбинация упражнений «Насос» и «Обними плечи». На вдохе наклонить туловище, одновременно обнимая себя за плечи и сгибая поясницу. На выдохе — расслабьтесь.

ЭТАП 4 – ДЕЛАЕМ ПРИСЕДАНИЯ

«ПЕРЕКАТЫ»

Встаньте, расположив левую ногу впереди, а правую сзади. Опираясь на левую ногу, сделайте приседание и вдох. Затем нужно «перекатиться» с левой ноги на правую, то есть перенести вес на правую ногу и тоже выполнить вдох. Повторить упражнение с правой ногой впереди.

«ПЕРЕДНИЙ ШАГ»

В положении стоя поднимите согнутую в колене и тазобедренном суставе левую ногу до уровня груди. «Шмыгайте носом» (короткий вдох) и слегка присядьте на правую ногу. Затем выполните то же самое с другой ноги.

«ЗАДНИЙ ШАГ»

Похоже на предыдущие упражнение, но ногу нужно согнуть только в коленном суставе и максимально отвести голень назад.

Очень полезно надувать мыльные пузыри и воздушные шарики, дуть на одуванчики и перышки. Это способствует развитию регулирования тонкого выхода.

9. «Дыхание одной ноздрей»

Очень полезное упражнение для улучшения работы мозга. Встать прямо, тело расслаблено. Закрыть левую ноздрю пальцем, сделать глубокий продолжительный вдох. Открыть ноздрю и закрыть правую, медленно выдохнуть. Затем сделать в обратном порядке и повторить 5-6 раз.

10. «Глубокое очищение»

Проводить в любом удобном положении — сидя, лежа или стоя. Сначала максимально выдохнуть воздух из легких, затем медленно и глубоко вдохнуть, выпячивая вперед грудную клетку и стараясь свести лопатки. Через сомкнутые губы сделать три отрывистых сильных выдоха. Повторить упражнение 3 раза.

11. «Восстановление дыхания»

Базовое упражнение после физической активности. Ребенок вдыхает воздух через нос, максимально наполняя легкие. Задерживает дыхание на несколько секунд и медленно выдыхает через рот. Упражнение повторяется до полного восстановления спокойного дыхания.

12. «Укрепление легких»

Встать прямо, вытянув руки перед собой, сжать кулаки. Медленно глубоко вдохнуть и задержать дыхание. Сделать три быстрых движения, разводя руки как можно дальше в стороны и за спину и возвращая их обратно в исходное положение. После этого усиленно выдохнуть воздух.

https://energybreathing.ru/blog/uprazhneniya-na-dyhanie-dlya-shkolnikov/

3. Тема. Комплекс упражнений направленный на профилактику нарушения осанки, вальгусе, плоскостопии, косолапой походки, прогиба в пояснице, сутулости.

- Упражнение раскачивание на корточках
- Упражнение наклоны с предметом стоя на коленях.
- Варианты упражнения «столик» (ходьба столиком (Сядьте на пол, согните ноги в коленях, стопы поставьте на ширину плеч. Ладони положите рядом с бедрами, пальцы направьте вперед. Упритесь руками и поднимите бедра так, чтобы тело от плеч до коленей образовало прямую линию), поочередное поднимание ног, захват предмета поочередно руками)
- Упражнение «собака мордой вниз» (исходное положение стойка на коленях, и медленное выпрямление ног до комфортного ощущения в задней поверхности бедра) варианты с поднятием ног.
- Упражнение «дотянись лбом до пола» (исходное упражнение стоя коленях старайся дотянутся лбом до воображаемой точки на полу впереди)
- Упражнение «моем пол», стоя на коленях пытаем прямой рукой вытянуть руку (как будто моем пол)
- Упражнение перекаты палочкой.
- Упражнение «лодочка» (при условии правильного выполнения)
- Упражнение «тянемся за предметом из положения столика»
- Упражнение «собирание предметов пальцами стоп)
- Упражнение «велосипед» лежа на спине сгибание и разгибание поочередно ног

- Перекаты стопы, прыжки на тумбе, приседания в пол, упражнение колено в пол (раскачивание таза в саггитальной плоскости), упражнение ходьба крокодильчиком.
- Упражнения с тренажером для стоп.
- Захват и перекладывание предметом стопами из положения лежа.

4.Тема. Упражнения нейрофитнеса, координация движений, равновесия (баланс)

Интеграция нейрофитнеса в занятия физкультурой. Специалисты в области нейропсихологии говорят, что успешная учеба ребенка в школе во многом зависит от степени развития межполушарных связей.

При недостаточном взаимодействии правого и левого полушарий мозга у ребенка могут возникать трудности в обучении письму и чтению, а также двигательная расторможенность. Человеческий мозг состоит, как известно, из правого и левого полушарий. Каждое из них отвечает за разные функции. Левое — за логическое мышление, анализ, способности к математике, речь. Правое — за умение планировать, образное мышление, креативность, восприятие информации на слух. Для правильной работы мозга оба полушария должны быть равноценно развиты. Функции межполушарных связей:

- эмоциональная устойчивость к негативным факторам;
- координация движений;
- успешное усвоение информации и ее анализ.

• **«Нейроклассики».** Квадраты – классики можно сделать из изоленты, скотча, нарисовать мелом или использовать ортоковрики. Комбинация квадратов делается в зеркальном изображении. Взрослый прыжками задает растановку ног в квадратах, ребенок повторяет.

• **«Цветные квадраты».** Ортоковрики 4 цветов раскладываются дорожкой, квадратом, сотами и др. вариантами, одинаковыми для всех сначала, Потом каждый ребенок выбирает себе свой вариант раскладки. Задача ребенка встать, запрыгнуть не коврик того цвета, который показывает взрослый (карточки, флажки, слайды).

• **«Логоритмика на ортоковриках».** Дети выполняют ходьбу по массажным коврикам в ритм стихотворений, сопровождая каждый шаг определенным ритмом движения рук.

• **Ходьба по массажным коврикам с выполнением заданий.** Возле каждого коврика можно раскладывать предметы, с которыми связаны задания (мешочки, мячики – бросить в корзину, стоящую в центре круга из ковриков; положить мешочек в на другую сторону коврика и т.д.), Можно придумать много вариантов заданий с различными предметами.

• **Классики из следов.** Для игры изготавливаются следы ног и рук. Их также можно нарисовать мелом на дорожке или полу. Следы выкладываются в различных вариациях

классиков. Ребенку необходимо в прыжке менять расположение рук и ног в соответствие со схемой. Эту игру можно также запрограммировать в виде слайдовой презентации для группового выполнения.

- **«Передай мяч».** У каждого члена команды предмет в левой ладони. РАЗ -перекладываем предмет себе в правую руку. ДВА- кладём предмет в свободную руку партнёра слева И по кругу, РАЗ, ДВА и т.д.
- **«Кулак – ладонь»** Положение рук: одна рука в кулаке, вторая - раскрытая ладонь на столе или ребром на столе (вариации на ваш выбор). Читаем любое стихотворение и на каждый ритм меняем положение рук.
- **«Зашифрованные задания».** Взрослый вместе с детьми зашифровывают послания карточки с различными изображениями – для каждой карточки определяется определенный вид движения, ведущий показывает карточку, игроки соотносят шифр и выполняют движение. Данную игру можно выполнить в формате слайдовой презентации.
- **Игры с мячом.**

1. Ребенок и взрослый кидают друг другу большой мяч с разных расстояний и ловят двумя руками. Сначала лучше кидать в руки, потом немного правее, левее, выше, ниже. Дети должны уметь кидать мяч, подавая его двумя руками снизу, сверху, по воздуху или ударяя об пол. Надо стараться не прижимать мяч к себе, а ловить его только руками.

2. Ребенок кидает большой мяч об стену двумя способами: 1) кидает его и сразу ловит; 2) кидает, дает ему один раз удариться об пол и только после этого ловит.

3. Дети садятся на пол на расстоянии 2-3 м друг от друга и берут большой мяч. Они раздвигают ноги и начинают перекатывать мяч по полу. Сначала отталкивают его от себя двумя руками, через минуту или две ребенок убирает левую руку за спину и катает мяч только правой рукой, а через 3 минуты – только левой. Мяч должен катиться ровно и прямо в руки партнеру.

4. Дети выполняют все предыдущие упражнения с мячом средних размеров.

5. Дети кидают друг другу и ловят двумя руками теннисный мяч.

6. Дети катают мячи друг другу по полу, одновременно направляя навстречу друг другу в руки большой и теннисные мячи.

7. Ребенок кидает об стенку большой мяч, но уже с хлопком (кинул – хлопнул в ладоши – поймал).

8. Ребенок перекидывает из правой руки в левую руку теннисный мяч.

9. Ребенок кидает в вертикальную цель разные мячи. В качестве цели может выступать прикрепленный к стене круг из бумаги или обруч в руке взрослого.

10. Ребенок кидает мяч назад, не поворачиваясь, а взрослый или другой ребенок ловит мяч сзади. Игроки меняются местами поочередно.

11. Детикидают другу и ловят теннисный мяч одной рукой.

12. Один ребенок произносит слово и кидает мяч, а второй ребенок ловит мяч и называет слово, связанное со словом взрослого, например: взрослый говорит: «Небо», а ребенок отвечает: «Облако» – и кидает мяч обратно.

- **Ходьба по фигурам**

На полу зала располагаются крупные разноцветные геометрические фигуры. Детям предлагается пройти от одной из них к другой в заранее обговоренной последовательности. Фигуры можно заменить на спортивный инвентарь, а в условиях группы — на любимые детские игрушки. Упражнение активно тренирует периферическое зрение, которое играет важную роль в свободном перемещении в пространстве.

- **«Закрывая глаза»**

Упражнения нейрогимнастики этого блока предполагают исключение использования зрительного анализатора. Во время такой тренировки мозг активно включает в работу участки, не задействованные в обычной жизни. При «выключении» зрения познание происходит посредством осязания (получение информации о форме, структуре, поверхности, температуре, пространственном положении предметов).

- **Ходьба на ощупь**

Ходьба с закрытыми глазами по массажным дорожкам не только прекрасно развивает чувство равновесия, но и совершенствует работу тактильных анализаторов. Упражнение можно выполнять индивидуально или небольшими подгруппами.

Вариант: ползание с закрытыми глазами по дорожкам разной текстуры, длины и ширины.

- **Коммуникативная игра малой подвижности «Замыкая круг»**

Дети с закрытыми глазами семенящим шагом двигаются по залу. Задача — найти игрока и, взяв его за плечи, продолжить движение. Игра продолжается до тех пор, пока все участники

не соберутся в одну «цепочку», и направляющий не замкнет круг, положив руки на плечи замыкающему.

- **Изменение ведущей руки**

Детей с ведущей правой рукой побуждать в течение занятия более активно действовать левой рукой, например, брать инвентарь для выполнения упражнений, начинать движения с левой руки, а левшам — наоборот. Такие упражнения благотворно влияют на память, укрепляют связь между полушариями, развивают интеллектуальные способности.

- **«Делай ногами»**

Не секрет, что стопы человека имеют множество нервных окончаний, которые взаимодействуют с мозгом. Именно поэтому некоторые упражнения можно проводить с помощью ног — прокатывание мяча из исходного положения сидя («сидячий футбол»); захват предметов, таких как кубики, мячи, эспандеры и действия с ними («передай кубик ногами»); собирание ногами в обруч мелких игрушек, помпонов, разбросанных по залу («пылесос»).

Подобные игровые упражнения хорошо включать в заключительную часть занятия.

- **«Игры наоборот»**

В ходе выполнения этих игровых упражнений нужно выполнить движение не по показу ведущего, а по словесной команде (игровые упражнения из серии «Запрещенное движение»). В них можно включать ходьбу или бег спиной вперед. Данные упражнения тренируют равновесие, координацию движений, способствуют становлению новых нейронных связей в головном мозге.

- **«Молчаливые» игры**

В ходе этих игровых упражнений детям предлагается разделиться на подгруппы, не используя речь, а общаясь при помощи мимики и жестов, пантомимы («Найди и промолчи», «У кого колокольчик?», «Где мы были, мы не скажем, а что видели — покажем», «Угадай животное», «Все превратились в ...»). Можно попросить воспитанников плотно закрыть уши ладонями и прочитать задание «по губам».

- **Запоминание оговоренных заранее объектов или действий**

В ходе этих физических упражнений нужно запомнить оговоренные заранее объекты или действия: «Сколько шагов ты выполнил, идя по канату?», «На сколько ступенек ты поднялся по гимнастической лестнице?», «Какого цвета мячи лежали справа от тебя?», «Кто из ребят первым выполнил упражнение?» и т.д.

- **«Медленно — быстро»**

Привычка выполнять определенные физические упражнения в быстром или медленном темпе прочно формируется у дошкольников. Предложите детям выполнить упражнения в

непривычном темпе. Например, проползти по-пластунски по гимнастическим матам быстро, а замах при метании в цель сделать медленно. Смена темпа позволит сформировать прочные нейронные связи через прочувствование ребенком движения по-новому.

- **«Все наоборот»**

Данные игровые упражнения направлены на тренировку нейронной сети правого полушария мозга. Можно предложить детям повторить позу персонажа, изображенного на картинке, перевернутой вверх ногами. Приычные мыслительные «модели», натыкаясь на странное положение изображения, не срабатывают, и начинает действовать правое полушарие.

- **«Новый маршрут» — тренировка пространственной памяти**

Взрослый составляет «маршрут» части занятия из карточек с заданиями с изображением бега, ходьбы, прыжков, ползания и других видов движений. Дети по очереди прикрепляют схематические изображения упражнений к магнитной доске, составляя таким образом «визуальный маршрут».

Приведем пример такого «маршрута». Вводная часть: ходьба по кругу; ползание между мягкими модулями; ходьба по массажным дорожкам; прыжки способом ноги в стороны — ноги вместе; бег со сменой направляющего; ходьба с выполнением заданий для рук. Если дети забывают очередность упражнений, они смотрят на доску.

5.Тема. «Спортивный калейдоскоп»

Теория

Игры являются одним из самых распространенных средств физического воспитания и представляют собой сознательную, активную и инициативную на достижение условной цели, добровольно установленной играющими. Игры отличаются большой эмоциональностью, поскольку в них всегда имеются широкие возможности для проявления личных качеств, инициативы. Игры доставляют удовольствие, создают хорошее настроение, содействуют укреплению дружбы, взаимопомощи. Регулярное проведение игр способствует формированию основных двигательных навыков, развитию быстроты, ловкости, силы и выносливости, улучшает деятельность их организма, увеличивает работоспособность и укрепляет здоровье. Играя, дети познают значение честного и добросовестного выполнения правил игры, что имеет важное значение не только для отдельного игрока, но и для команды или коллектива в целом здесь познается необходимость дружных, совместных действии для достижения общих целей. Это в свою очередь способствует воспитанию у детей чувства коллективизма и товарищества. Просмотр видеороликов о знаменитых современных спортивных командах России. https://www.youtube.com/watch?v=90rbxNtbwMc

Знакомства с разными командными видами спорта. Футбол, волейбол, баскетбол и т.д.

6. Тема. Подготовка к зачету

Теория

Подготовка Круглого стола, викторины, конкурса по пройденным темам.

Практика

Дети поднимают наиболее заинтересовавшие их вопросы по пройденным темам и доказывают их значимость в жизни человека.

7. Тема. Зачет

Практика

Открытый показ, мастер-класс для родителей.

МОДУЛЬ

«Сила, скорость и выносливость: супергерои играют и растут»

Цель – развитие двигательной активности обучающихся, путем во влечения их в занятия по лёгкой атлетике.

Задачи:

Обучающие:

- обучить разнообразным правилам подвижных игр и других физических упражнений игровой направленности;
- освоить теоретические знания по физической культуре, гигиене физического воспитания, технике безопасности
- научить техники безопасности и контролю выполнения упражнений, развить динамические двигательные стереотипы для применения таковых при активных занятиях физкультурой (координация, баланс, ловкость, гибкость, сила);
- предупредить развитие физиологических нарушений (неправильная осанка, сутулость, плоскостопия, вальгус и т.д.) при помощи постоянного применения специальных упражнений;
- формировать правильное движение в суставах, сформировать крепкий связочный аппарат и мышечный корсет для предотвращения дисбаланса всего тела;
- формировать правильное дыхание, задействовав при этом все мышцы вдоха и выдоха;
- внедрить практику самомассажа;
- научить наглядно понимать, где и какая мышца работает и какой при этом рычаг (кость) она двигает.

Метопредметные

- развить у дошкольников интерес и любовь к занятиям различным видам спортивной и игровой деятельности;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга.

Личностные

- воспитать взаимоуважение, коллективизм, целеустремленность, ответственность, взаимовыручку, самостоятельность;
- воспитать дисциплинированность, доброжелательность по отношению друг к другу, честность.

Предполагаемый результат – иметь опыт работы в команде, координированность, гибкость, ловкость, выносливость, интеллектуальное развитие, понимание своего тела, внимательное отношение к здоровью.

Формы подведения итогов – Игровые программы для детей и их родителей.

Учебно-тематический план МОДУЛЯ

«Сила, скорость и выносливость: супергерои играют и растут»

№	Темы	Количество часов		
		Теор	Прак	Всего
1	Введение. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на тренировке	1	-	1
2	Физиологические тесты. Фитнес-тестирование	2	2	4
3	«Игры-тренировки с спортивным инвентарём»	-	2	2
4	«Учимся двигаться по-разному»	2	2	4
5	«Держим и двигаемся: играем с силой»	1	2	3
6	«Тренируем тело: от макушки до пяточек»	-	9	9
7	«Укрепляем тело с удовольствием»	-	2	2
8	«Весёлые тренировки на выносливость»	-	9	9
9	«Бегаем, прыгаем — не устаём!»	-	4	4
10	«Как стать сильным и гибким»	-	2	2
11	«Здоровые привычки: играем и растём»	-	2	2
12	«Вкусное путешествие в страну правильного питания»	1	2	3
13	«Время показать свои умения»	1	2	3
	Итого	**8**	**40**	**48**

Содержание МОДУЛЯ

«Сила, скорость и выносливость: супергерои играют и растут»

1. Тема: Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на тренировке.

Теория

Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на тренировке.
https://uchitelya.com/fizkultura/155925-doklad-tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizkultury.html

2.Тема: Физиологические тесты. Фитнес-тестирование

Теория

1. Физиологические тесты. Направлены на понимание необходимости постоянного контроля физического состояния организма при занятиях физкультурой, для обеспечения безопасности тренировочного процесса. В первую очередь необходимо контролировать состояние опорно-двигательного аппарата, кардиореспираторной и центральной нервной системы, на которые ложится нагрузка при выполнении упражнений. Этапный контроль проводится во время тренировки, в восстановительный период ссылая на принципы индивидуальности и гетерохронности систем нашего организма, он позволяет оценить результативность и положительное влияние на организм тренировок. развитие физических качеств ребенка и недопущения: **переутомления**-состояние предболезни, при котором функционирование организма обеспечивается за счет чрезмерного напряжения физиологических систем, **перетренированности** – состояние в основе которого лежит перенапряжение ЦНС,, в первую очередь коры головного мозга.

Практика: **Методы контроля физиологического состояния ребенка:**

- Опросник для оценки состояния ЦНС. Тест САН (опросник самочувствия, активности, настроения). Опрос ребенка о субъективных ощущениях в ходе занятия, визуальные наблюдения за внешними признаками утомления используя критерии оценки степени утомления. На качество тренировки влияет состояние центральной нервной системы, так при ее утомлении снижается контроль качества выполнения упражнений и как следствие повышаются риски травматизма при выполнении упражнений.
- Оценка динамики ЧСС (частоты сердечных сокращения): перед занятием, вовремя и после занятия с целью определения оптимального варианта чередования упражнений и различных средств тренировки, а также оптимальные интервалы отдыха.

ЧСС норма – 100уд/мин

Частота дыхательных движений ЧДД. Позволяет оценить длительность восстановления, и степень воздействия нагрузок, функциональное состояние ребенка.

2. **Фитнес-тестирование**

- Антропометрические измерения (взвешивание, рост, определение композиции (состава) тела)
- Функциональные тестирования, оценка чувства равновесия, оценка состояния ОДА.

Все пробы фиксируются в таблице для дальнейшего контроля и анализа физического состояния ребенка и как следствие принятия решения о корректировки тренировок (подбор и модификация упражнений в зависимости от текущего физического состояния ребенка.

Входное тестирование, повторное 1 раз в месяц.

ФИО	ЧСС	ЧДД	Рост/вес	Психоэмоциональное состояние по опроснику	Оценка равновесия (В, С, Н)	Тест трех движений

3. Тема: «Игры-тренировки с спортивным инвентарём»

Знакомство с инвентарем. Техника выполнения кардио-упражнений с дополнительным инвентарем.

Практика:

Освоение кардио-упражнений с дополнительным инвентарем. Мячи, резинки, петли, гантель и т.д. Круговые тренировки.

4.Тема: **«Учимся двигаться по-разному»**. Примеры упражнений.

Теория:

Аэробные и анаэробные нагрузки.

Анаэробная (силовая) нагрузка – нагрузка, направленная на укрепление мышц и придание им определенной формы. Это нагрузка с минимальным потреблением кислорода организмом. Ее цель – развитие силы, наращивание мышечной массы.

Анаэробные упражнения приводят в действие совершенно иной тип обмена веществ, использующий в качестве топлива

гликоген (заранее накопленные организмом углеводы) и жиры. Направленные на развитие выносливости всех систем организма.

Практика:

Освоение упражнений, соответствующих аэробной (силовая тренировка) и анаэробной нагрузке (тренировка выносливости).

5. Тема: «Держим и двигаемся: играем с силой»

Теория

Понятие динамики и статики. Динамические **упражнения** - это любые **упражнения**, которые сопровождаются движением в суставе, а также сокращением и расслаблением мышцы. По характеру режима деятельности мышц различают **упражнения**: динамические – напряжение мышц чередуется с расслаблением; статические – мышцы длительное время находятся в напряжении (например, удержание груза на вытянутой руке, угол в

положении виса или упора). Статическими или изометрическими называются упражнения, которые выполняются без движения в суставах. При этом присутствует напряжение в мышцах без изменения их длины. Другими словами, статика – это удержание тела или отдельных его частей в определенной позе. Самое известное и часто используемое упражнение — всем известная планка.

Сильные стороны динамической нагрузки: успешное наращивание мышечной массы положительное влияние на суставы и общее развитие двигательной системы ускоряются обменные процессы

Принципы включения статических и динамических
упражнений в силовую тренировку.

Практика :

Знакомство со статическими и динамическими упражнениями.

6. Тема: «Тренируем тело: от макушки до пяточек»

Теория

Техника выполнения динамических упражнений.

Практика

Освоение динамических упражнений для укрепления верхней и нижней частей тела. Жимы, тяги, приседы, отжимания, скручивания и т.д.

7. Тема: «Укрепляем тело с удовольствием»

Теория

Техника выполнения статических упражнений.

Практика

Освоение статических упражнений для укрепления верхней и нижней частей тела. Удержание позы и т.д.

8. Тема: «Весёлые тренировки на выносливость»

Раскрытие понятия «выносливость». Выносливость – важное физическое качество человека, которое проявляется в профессиональной спортивной и повседневной жизнедеятельности. Выносливость – **способность человека долгое время противостоять утомлению при физической нагрузке**.

Польза от выносливости очевидна – повышается физическая подготовка, укрепляется сердце, дыхательная и нервная системы, вырабатывается заряд бодрости и отличное настроение.

Материал о том, что помогает развить выносливость.

Практика

Знакомство с кардио-упражнениями на выносливость (прыжковые, беговые, смешанные).

• Бег на месте (с высоко поднятыми коленями \ с захлестами) • Челночный бег • Прыжки на месте • Прыжки из стороны-в сторону, впередназад • Приседание-сумо с выпрыгиванием («лягушка») • Воздушные приседания • Приседания с подъемом на одной ноге • Приседание • Удары из тай-бо (джеб, кик, хук, 11 • Прыжки «поджатые» • Прыжки со скакалкой • Прыжки на одной ноге • «Конькобежец» • «Конькобежец» с касаниями • • «Обезьяна» • Приседания • Приседания-сумо • Приседания с выпрыгиваниями • «Велосипед» апперкот) • • Бег в планке • • Отжимания на трицепс • Отжимания на грудь • Отжимания с хлопками (от степа) • Отжимания с шагами руками в сторону • Пресс-книжка

9 Тема: «Бегаем, прыгаем — не устаём!»

Техника выполнения прыжковых кардио-упражнений.

Практика

Освоение прыжковых кардио-упражнений (прыжки в сторону, прыжки на двух ногах, прыжки на месте, прыжки на одной ноге и др.).

Теория

Техника выполнения беговых кардио-упражнений.

Практика

Освоение беговых кардио-упражнений (бег на месте, бег с высоким поднятием бедра, бег с захлестом голени и др.). Обучение технике бега.

10. Тема: «Как стать сильным и гибким»

Виды тренировок.

Теоретический материал о тренировке с совмещением силовых упражнений и упражнений из стрейчинга. Занятия стрейчингом помогают укрепить здоровье и поддерживать себя всегда в хорошей физической форме, а также нормализуют и улучшают эмоциональное состояние. Упражнения благоприятно влияют на физическое развитие занимающихся, способствуют улучшению обмена веществ в растягиваемых мышцах, повышению в них кровообращения, развивается мобильность ТБС (тазобедренные суставы), улучшается эластичность суставов, укреплению сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем, положительно воздействуют на органы пищеварительной системы и кору головного мозга.

Стретчинг помогает добиться гибкости телу, даёт свободу движениям, уменьшает риск травмирования мышц как в процесс тренировки, так и в повседневной жизни и содействует в постепенном исправлении и корректировании осанки.

Важным является и то, что в процессе упражнений происходит значительное улучшение лимфотока, который влияет на работу всего организма в целом.

Практика:

Знакомство с упражнениями.

11. Тема: «Здоровые привычки: играем и растём»

Здоровый образ жизни, значении регулярных тренировок, полезных привычках. Анализ пройденного материала, в том числе прошлого года, адаптация организма человека к физическим нагрузкам. Составление презентации по пройденной теме.

12. Тема: «Вкусное путешествие в страну правильного питания»

Понятие и основы сбалансированного питания. Принципы составления рациона.

Практика

Практические занятие по составлению сбалансированного рациона.

13. Тема: «Время показать свои умения» Практика

Полет фантазии, придумываем игры на внимание, скорость, ловкость, координацию.

Открытые мероприятия с родителями.

2.4. Ожидаемые результаты.

Предполагаемые результаты

Предметные

- знакомы с понятиями о фитнесе и здоровье, физиологии человека,

опорно-двигательный аппарат

- уметь выполнять упражнения на координацию, гибкость, силу.

- имеют навыки техники выполнения упражнений, что позволит избежать травм при занятии физической культурой и развить мышечный корсет, укрепить кости и связочный аппарат.

Метапредметные

- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации в процессе познания,

- самостоятельно учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом материале,

- имеют представление о принципах активного, здорового образа жизни и стремятся внедрить из в повседневную жизнь

- вносить коррективы в действия после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок.

Личностные

- формирование у детей стремление к самопознанию и физическому совершенствованию целенаправленно развивать двигательные умения, навыки, физические качества,

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни,

- обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой,

2.5. Способы и формы определения результатов обучения.

Система оценок, формы, порядок проведения контроля

Входной контроль направлен на выявление навыков теоретических знаний, практических умений и навыков, обучающихся в начале осуществления образовательной деятельности в соответствии с дополнительной общеразвивающей программой (осуществляется педагогом дополнительного образования в начале учебного года), форму входного контроля подбирает педагог (наблюдение, опрос). Входной контроль осуществляется педагогом, реализующим общеразвивающую программу в течение 15 дней в начале учебного года.

Текущий контроль (систематическая проверка теоретических знаний, практических умений и навыков, обучающихся в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с дополнительной общеразвивающей программой) осуществляется с помощью контрольно-диагностических средств **(**наблюдение, опрос, педагогические и физиологические тесты) проводиться педагогом дополнительного образования в течение учебного года.

Аттестация обучающихся определяет освоение всей программы в целом и осуществляется в конце учебного года.

Общий уровень освоения программы определяется индивидуально для каждого обучающегося по бальной системе: 0 баллов - низкий уровень освоения программы; 2 балла - средний уровень освоения программы; 3 балла - высокий уровень освоения программы.

3. ВОСПИТАНИЕ

3.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей.

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

— усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций музыкальной культуры; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;

— формирование и развитие личностного отношения детей к музыкальным занятиям занятиям, музыкальным композициям, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;

— приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной группы, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы. Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

— понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни; безопасного поведения; культуры самоконтроля своего физического состояния; стремления к соблюдению норм спортивной этики; уважения к старшим, наставникам; дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности; сознания ценности физической культуры, эстетики спорта; интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений; стремления к командному взаимодействию, к общей победе;

3.2. Формы и методы воспитания

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является подбор песенного репертуара, в подготовке и проведении календарных праздников с участием родителей (законных представителей), выступлений в Центре на интерактивных занятиях, тематических концертах, организация, проведение и выступление на празднике творчества «Мы вместе».

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

3.3. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка

результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

3.4. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	День открытых дверей в Центре «Счастливый мир Талантливых детей»	**Сентябрь**	Мероприятие внутри объединения	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
2	Веселые старты «Сильные, смелые, ловкие, умелые»	октябрь	Мероприятие внутри объединения	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
3	Семейный спортивный праздник «Радуга Здоровья»	ноябрь	Праздник на уровне Центра	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
4	Игра-путешествие «Слагаемые здоровья»	ноябрь	Мероприятие внутри объединения	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
5	Новогодняя Ёлка	декабрь	Концерт на уровне Центра	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
6	Развлечения на улице «Зимние забавы»	январь	Праздник на уровне Центра	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
7	военно-спортивной игра «Защитники Отечества»	февраль	Праздник на уровне Центра	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
8	Спортивное мероприятие «Самарский богатырь»	март	Праздник на уровне Центра	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
9	День здоровья «В здоровом теле – здоровый дух»	апрель	Выездной концерт для обучающихся школ	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей

10	Профилактическая акция «Зарядка от нас – здоровье для вас!», приуроченная к Международному Дню борьбы с наркоманией и незаконным оборотом наркотиков	май	Праздник на уровне Центра	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
11	Акция «Окна Победы!»	май	Мероприятие внутри объединения	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
12	Совместный поход	Май	Мероприятие в Березовой роще	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей

4. Организационно-методические условия реализации программы.

4. 1. Методическое обеспечение

Материально-технические условия реализации программы:

Наличие оборудованного спортивного зала, спортивный инвентарь (канат, мячи, резинки, скакалки, скамья, турник и пр.) проектор для показа теоретической части программы.

Методы обучения:

Теоретически и практический (тренировки)

Дидактический: показ, демонстрация, звуковое оформление (музыкальное сопровождение тренировок)

Методы организации занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный.

Способы определения результативности

– педагогическое наблюдение;

– педагогический анализ результатов фитнес-тестирования, опросов, выполнения обучающимися диагностических заданий, решения задач поискового характера, активности обучающихся на занятиях и т.п.

Для отслеживания результативности:

– педагогический мониторинг, включающий контрольные задания и тесты, диагностику личностного роста и продвижения.

– мониторинг образовательной деятельности детей, включающий самооценку обучающегося, оформление фотоотчета. Созданная система оценочных средств позволяет проконтролировать каждый заявленный результат обучения, измерить его и оценить.

Формы аттестации и оценочные материалы

В процессе наблюдения за ребенком, педагог определяет каждому, соответствующую нагрузку.

Контрольные задания даются на выбор обучающихся

Учебно-методическое

1. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей», 2008
2. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Программы внеурочной деятельности. Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение. - М., 2011
3. Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности и пребывания учащихся в образовательных учреждениях во второй половине дня / Сост. В.И. Никулина, Н.В. Екимова. – Белгород, 2010
4. Методические рекомендации по разработке программы воспитания и социализации обучающихся начальной школы / Сост. В.И. Никулина, Н.В. Екимова. – Белгород, 2010

4.2. Материально-техническое обеспечение. Кадровое обеспечение.

Для осуществления полноценных занятий имеется достаточная материально техническая база: светлый хорошо проветриваемый зал, оборудованный всем необходимым для проведения занятий (маты, коврики и т.д.) и соответствует требованиям СанПиН и пожарной безопасности.

Программа реализуется педагогами дополнительного образования, имеющими высшее профессиональное образование, отвечающими квалификационным требованиям.

Список используемой литературы

1. С.М. Зверев, «Типовые программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ»: М., «Просвещение», 20018
2. Ассоциация профессионалов фитнеса Д.Г.Калашников «Основы анатомии, физиологии и биомеханики»
3. Ассоциация профессионалов фитнеса Д.Г.Калашников «Фитнес-тренировки при ограничениях по возрасту, здоровью, функциональному состоянию»
4. Дыхательная гимнастика Стрельниковой для взрослых и детей // Министерство физической культуры, спорта и молодежной политики Свердловской области / Екатеринбург – 2016
5. Минникова Н. В. Трофимова Я. А. Оценка эффективности использования дыхательной гимнастики по А
6. Кале-Жермен, Б.Все о правильном дыхании и дыхательных техниках: пер. с фр. /
7. Бландин Кале-Жермен. — М.: АСТ: Астрель, 2008. — 220, [4] с : ил

Интернет ресурсы

- Основы здорового образа жизни детей

основы здорового образа жизнедеятельности детей

https://rcmp-nso.ru/profila/info/metod/osnovy_zdorovogo_obraza_zhizni_detej.pdf

Статья детский фитнес https://cyberleninka.ru/article/n/detskiy-fitnes

Влияние детского фитнеса на здоровье https://apni.ru/article/1178-detskij-fitnes-metodi-raboti

7 правил здорового образа жизни https://vilcrb.by/deti-i-podrostki/info/sem-pravil-zdorovogo-obraza-zhizni-dlya-shkolnikov

Самомассаж https://infourok.ru/praktikum-prosteyshie-priyomi-samomassazha-1351322.html

Урок развития гибкости https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2023/03/23/kompleksy-uprazhneniy-dlya-razvitiya-gibkosti

Упражнения и мышцы участвующие в нем https://app.strength.muscleandmotion.com/exercises/all

https://uchitelya.com/fizkultura/155925-doklad-tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizkultury.html