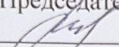
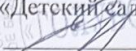
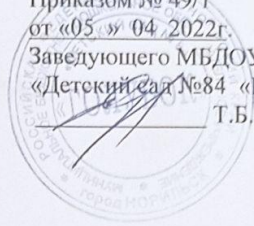


ПРИНЯТО
на Педагогическом совете
« 05 » 04 2022 г.
Протокол № 3
Председатель Педагогического совета
 А.А. Максимова

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 49/1
от «05» 04 2022г.
Заведующего МБДОУ
«Детский сад №84 «Голубок»
 Т.Б. Сухенькая



Программа дополнительного образования «Детский фитнес»

Норильск, 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Введение	3
1. Целевой раздел	
1.1. Пояснительная записка	4
1.1.1. Цели и задачи реализации Программы	5
1.1.2. Принципы построения Программы	6
1.1.3. Планируемые результаты освоения Программы	7
1.1.4. Организационные условия реализации программы	8
2. Содержательный раздел программы	9
2.1. Содержание образовательной деятельности	
2.2. Формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных возможностей воспитанников	
3. Организационный раздел программы	11
3.1. Психолого-педагогические условия реализации Программы	
3.2. Материально-технические условия реализации Программы	
3.3. Планирование образовательной деятельности	
Литература	22
Глоссарий	23

ВВЕДЕНИЕ

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье — естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия. Современные родители, ведущие здоровый образ жизни озабочены состоянием здоровья своих детей. Они понимают всю необходимость двигательной активности в дошкольном возрасте и являются инициаторами создания дополнительной образовательной услуги физкультурно-оздоровительного направления в условиях ДООУ. Родители воспитанников максимально заинтересованы в том, чтобы дети получали дополнительный двигательный опыт в условиях и системе дошкольного учреждения.

Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка. Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью — всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни. Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно — нравственных качеств. Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой. Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

Исходя из этого, перед нами встала проблема создания такой программы дополнительного физкультурного образования, которая удовлетворила бы потребность родителей в создании условий для полноценного двигательного обогащения и укрепления здоровья детей, которая бы максимально способствовала формированию у дошкольника интереса к своим физическим возможностям к их совершенствованию и развитию, а также учитывала индивидуальные особенности детей, специфику их развития и индивидуальные темпы роста. Учитывая социальный запрос родителей на развитие и оздоровление детей, была разработана программа «Фитнес для детей».

Таким образом, программа предлагает родителям альтернативу детским спортивным секциям. Программа предполагает индивидуальный подход, что существенно помогает каждому ребёнку проявить свой потенциал.

Модифицированная программа кружковой работы по физическому развитию старших дошкольников «ДЕТСКИЙ ФИТНЕС» представляет собой систему комплексных занятий на основе методик детского фитнеса с использованием современных оздоровительных технологий. Детский фитнес – это спортивные занятия, которые могут включать в себя элементы хореографии, гимнастики, аэробики при организации занятий фитнесом используется игровая форма обучения.

Направленность образовательной программы: оздоровительно-развивающая. Содержание программы способствует укреплению здоровья воспитанников, активизации и развитию двигательной деятельности дошкольников, их познавательной и мыслительной сферы средствами игры.

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. N 1155);
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН» **1.2.3685-21**;
- Основной образовательной программой дошкольного образовательного учреждения.

В дошкольном возрасте связь между физическим и психическим развитием более тесная и крепкая, чем в дальнейшие периоды жизни. Фитнес является важнейшей составляющей образа жизни и поведения детей. Формирующее влияние разнообразных средств фитнеса на совершенствование систем и развития функций растущего организма в наибольшей степени проявляется в дошкольном возрасте. Оптимальный режим занятий детским фитнесом, способствующий эффективному развитию двигательных функций дошкольников, следует рассматривать с количественной и качественной сторон. Количественные характеристики: объем движений, выполняемый детьми в определенный календарный период, место занятий фитнесом в режиме дня дошкольника. Качественные характеристики: содержание двигательной активности, уровень сопротивляемости организма к негативному влиянию окружающей среды. Низкий двигательный уровень вызывает отклонение в физическом развитии детей, и они часто приобретают избыточную массу тела, становятся инертными, как следствие, часто болеют. В

связи с этим актуальным является внедрение фитнес технологий в систему дошкольного образования, нужны дополнительные занятия, которые проводит педагог (воспитатель) для детей старшего и подготовительного к школе возраста.

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

Программой предусмотрено построение образовательного процесса на основе интеграции образовательных областей как одного из важнейших принципов организации работы с дошкольниками в соответствии с федеральными государственными требованиями к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

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

Педагогическая целесообразность.

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

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

1.1.1 Цели и задачи реализации Программы

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

Программа направлена на решение следующих задач.

Задачи:

- 1) Формировать у детей потребностно-деятельностное отношение и интерес к освоению физической культуры.
- 2) Укреплять функциональные системы организма.
- 3) Способствовать профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата, психофизических нарушений.
- 4) Создавать оптимальные условия для каждого ребенка в процессе освоения им двигательного опыта.
- 5) Развивать психофизические качества, музыкальные, интеллектуальные, сенсорные способности.
- 6) Воспитывать привычку к здоровому и активному образу жизни.

1.1.2. Принципы построения Программы:

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни. Принцип повторения умений и навыков — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок. Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально)

Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной

реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Принципы взаимодействия с детьми:

- сам ребенок – молодец, у него - все получается, возникающие трудности – преодолимы;
- постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;
- исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;
- сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;
- каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

1.1.3. Планируемые результаты освоения Программы:

Образовательный:

- Овладение естественными и жизненно важными двигательными умениями и качествами, обогащение двигательного опыта; улучшение техники выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам;
- Формирование у детей умения объективно оценивать свои физические возможности, чтобы грамотно действовать в необычных ситуациях с точки зрения опасности или безопасности совершения определенных действий;
- Развитие двигательных творческих способностей;
- Улучшение умственных способностей: внимания, быстроты реакции, памяти, воображения.

Воспитательный:

- Формирование потребности в здоровом образе жизни и ответственного отношения детей к своему здоровью; формирование устойчивого интереса к физической культуре и спорту.
- Развитие способности к координации и урегулированию совместных действий при выполнении двигательных задач
- Воспитание моральных и волевых качеств детской личности.

Социальный:

- Формирование сознательного отношения к своим и чужим физическим возможностям;

- Воспитание отрицательного отношения к вредным здоровьюразрушающим привычкам;

- Развитие эмоциональной сферы, нравственно-волевых черт, коммуникативных способностей.

Способы проверки результатов.

Оценка эффективности освоения курса программы проводится на основе:

- данных планового мониторинга физической подготовленности и физического развития детей в ДОО (октябрь-апрель);

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

- бесед с воспитанниками и их родителями; анкетирования родителей.

Формы подведения итогов реализации программы:

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

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

3 этап- выступление на общей родительской конференции, открытый физкультурный досуг.

1.1.4. Организационные условия реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Содержание предусматривает обучение детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет).

Занятия организуются 1 раз в неделю, в течении 7 месяцев, всего 26 занятий, количество детей в группе: 10 человек.

Длительность занятия: 30 минут.

Занятия в группе проходят в соответствии с тематическим планом, организуются в игровой форме и дополняют содержание основной общеобразовательной программы по физкультуре в ДОО.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание программы «Детский фитнес»

В программе применена комбинация методик детского фитнеса:

- фитбол-гимнастика,
- ритмическая гимнастика,
-элементы силового тренинга и суставной гимнастики в сочетании с оздоровительными технологиями: дыхательная, пальчиковая, звуковая гимнастики; релаксация, элементы психогимнастики; гимнастика для глаз; игротерапия, сказкотерапия, музыкотерапия, цветотерапия; с использованием массажеров.

2.2. Формы, способы, методы и средства реализации программы

Основные приемы:

- показ с пояснением;
- игровые приемы;
- организация самостоятельной двигательной деятельности;
- ситуативные, сюжетно-ролевые, игровые задачи, вопросы к детям и др.
- различные игровые обучающие ситуации

Методики, приемы и технологии, используемые в процессе реализации Программы, подобраны из числа адаптированных к особенностям физиологии и психологии дошкольников. В программе применена комбинация методик детского фитнеса:

- фитбол-гимнастика,
- ритмическая гимнастика,
-элементы силового тренинга и суставной гимнастики в сочетании с оздоровительными технологиями: дыхательная, пальчиковая, звуковая гимнастики; релаксация, элементы психогимнастики; гимнастика для глаз; игротерапия, сказкотерапия, музыкотерапия, цветотерапия; с использованием массажеров.

Применяемые методики:

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

Раздел 1. «Игрогимнастика» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающее эффективное формирование двигательных умений и навыков. В раздел включены:

- строевые, общеразвивающие и основные движения;
- массаж;
- тренинг сенсорных способностей, включающий релаксацию (упражнения на расслабление), гимнастику для глаз; дыхательную и звуковую гимнастику; кинезиологическую (для улучшения межполушарного взаимодействия головного мозга) и пальчиковую гимнастику; элементы психогимнастики (профилактика эмоциональных и психофизических нарушений); аурикулярный массаж (укрепление иммунитета);
- джоггинг (аэробная нагрузка).

Раздел 2. Подвижные игры самый естественный и наиболее отвечающий потребностям детской психики вид физкультурной деятельности.

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

Раздел 3. Упражнения с тренажерами (дошкольными) способствуют активной тренировке всех функциональных систем организма ребенка.

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

Раздел 4. Фитбол-гимнастика.

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

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

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

Раздел 5. Креативная гимнастика - специальные задания, творческие игры, направленные на развитие мышления, инициативы, свободного самовыражения и фантазии. Благодаря этим упражнениям создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Психолого-педагогические условия реализации Программы

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

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

Для поддержания интереса к занятиям используется комплекс игровых приемов и методик: игровая мотивация, двигательный сюжетно-игровой рассказ, коммуникативные, подвижные дидактические игры, имитационные движения, использование игровых атрибутов, художественного слова. Успешность занятий зависит от создания комфортных условий, где каждый ребенок почувствовал бы себя благополучным, принятым, любимым, уверенным в себе. Таким образом, благоприятная образовательно - развивающая среда будет способствовать своевременному развитию у ребенка психических и творческих процессов. При обучении дошкольников формы групповой и индивидуальной работы, методы наблюдения, сравнения, инновационные приемы педагогической техники развивающего и поискового обучения.

Основной подход, личностно – ориентированный, т.е. учитывающий специфические особенности развития детей данной возрастной группы и психофизические особенности каждого ребенка.

3.2. Материально-технические условия реализации Программы

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию дополнительной программы.

Развивающая среда дошкольного учреждения построена с учетом следующих принципов:

1. Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы. Образовательное пространство оснащено средствами

обучения и воспитания, соответствующими материалами, оборудованием, инвентарем, которые обеспечивают творческую деятельность, эмоциональное благополучие детей, возможность самовыражения.

2. *Трансформируемость* пространства дает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей;

3. *Полифункциональность* материалов позволяет разнообразно использовать различные составляющих предметной среды: детскую мебель, маты, мягкие модули, ширмы, природные материалы, пригодные в разных видах детской активности (в том числе в качестве предметов-заместителей в детской игре).

4. *Вариативность* среды позволяет создать различные пространства (для игры, конструирования, уединения и пр.), а разнообразный материал - игры, игрушки и оборудование, обеспечивают свободный выбор детей. Игровой материал периодически сменяется, что стимулирует игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей.

5. *Доступность* среды создает условия для свободного доступа детей к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности.

6. *Безопасность* предметно-пространственной среды обеспечивает соответствие всех ее элементов требованиям по надежности и безопасности их использования.

Для осуществления воспитательно-образовательного процесса в рамках дополнительной программы имеется:

- физкультурное оборудование и инвентарь (по учебному курсу программы);
- мягкое покрытие пола или индивидуальные коврики для детей;
- музыкальный центр;
- фонотека;
- картотека упражнений, музыкально-ритмических композиций, подвижных и дидактических игр (по учебному курсу программы);
- подборка учебно-методических материалов и консультаций для родителей по детскому фитнесу;
- секундомер;
- формуляры протоколов для мониторинга;
- формуляры анкет для родителей;
- фотоаппарат (видеокамера).

3.3. Планирование образовательной деятельности **Примерный учебно-тематический план**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Таблица 1

Учебно-тематический план

таблица 1

Месяц	№ занятия	Общая тема этапа	Тема занятия	Содержание занятия	Материал и оборудование
Октябрь	1	«Страна сказок»	«Магазин игрушек» (вводное)	<p>1) Закреплять умение строиться в шеренгу, в колонну, в рассыпную по сигналу (п/и «Не ошибись!» по ориентирам – «осенним листьям» из картона).</p> <p>2) Познакомить с движениями разминки «Солнечный зайчик» (без музыки).</p> <p>3) Познакомить с комплексами упражнений игротитмики и игропластики: «Веселая прогулка», «Игрушки» (1 вариант)</p> <p>4) Познакомить с движениями лечебно-профилактич. танца «Кукла» (формирование прав. осанки).</p> <p>5) Показать способ выполнения игромассажа: «Чебурашка», упр.-е дышат. гимнастики «Мячик» и релаксации «Тряпичная кукла»</p>	<p><u>Физ. Оборудование:</u> обручи, мягкие модули, шведская лестница, скамейка.</p> <p><u>Музыкальное сопровождение:</u> инструментальная муз; фонограммы песен «Воробьиная дискотека», «Чебурашка», «Кукла», «Солнечный зайчик», звуков ветра и дождя, звуков «Волшебные превращения».</p>
	2		«Страна сказок»	<p>1) Провести психолог. настройку на занятие: муз-ритмическая игра «Страна сказок». Разучить движения ритм. поклона: «Приветствие», «Прощание».</p> <p>2) Повторить умение быстро строиться в шеренгу, колонну и в рассыпную по сигналу: муз.п/и «Найди свое место!».</p> <p>3) Повторить разминку «Солнечный зайчик» (под музыку) и движения лечебно-профил. танца «Кукла» (формировать правильную осанку).</p> <p>4) Повторить комплексы упр. игротитмики и игропластики «Веселая прогулка», «Игрушки» (2 вариант).</p> <p>5) Тренировать мышечный тонус: релаксация «Тепло-холодно». 1.1.3 «Подарки осени»(диагностика)</p>	<p><u>Наглядно-дидактический материал:</u> иллюстрации природы, горный пейзаж; изображения животных: «Медведь», «Зяец», «Петух», «Котятя». Игрушки:</p>
	3		«Подарки осени» (диагностика)	<p>1) Повторить муз.-ритмическую игру «Страна сказок» и движения ритмического поклона.</p> <p>2) Повторить разминку «Солнечный зайчик».</p>	

				3) Провести 1-ю часть диагностики: освоения позиции субъекта двигательной деятельности, развития гибкости (в игровой форме). 4) Выполнить упр. дых. гимн. «Ветерок» и релаксацию «Тепло -холодно».	«Кукла», «Незнайка», «Карлсон». <u>Предметы:</u> свисток, бубен, колокольчики; «волшебная палочка», осенние листья (натуральные в подарок детям; из цветного картона 10-12шт); формуляры протоколов для мониторинга.
	4		«Теремок»	1) Учить выполнять ходьбу и бег с соблюдением правильной осанки. 2) Учить выполнять движения разминки «Лукоморье» четко и ритмично. 3) Учить выполнять упр. джоггинга в разном темпе. 4) Стретчинг: «Расти-и-шка», «Неваляшка», «Велосипед», «Ракушка» 5) Познакомить с движениями муз-ритм. комп. «Воробьиная дискотека» (без муз.) 6) Повторить упр. пальчиковой гимн. (компл.№1). и релаксацию с элементами дыхательной гимнастики «Звездочки»	
Ноябрь	5	«Жили-были» (по мотивам русских народных сказок)	«Волшебный клубочек»	1) Учить выполнять упр. разминки «Лукоморье» (без музыки). 2) Познакомить с гимнастическим мячом (фитбол), упр. «Что я вижу?» (развитие воображения, креативная гимнастика) 3) Развивать тактильные ощущения, моторику рук: упр. с фитболом «Угадай с закрытыми глазами». 4) Учить посегментному напряжению и расслаблению тела и энергичному выдоху: упр. «Звездочки». 5) Муз. п/и «Сова» (с элем. логоритмики и артикуляц. гимнастики).	<u>Физ.оборудование:</u> фитболы, массажно-беговая дорожка; «Колибри», батут, ведра-ходули, диск здоровья, обручи, мягкие модули. <u>Музыкальн.</u>
	6		«Про Медведя, Машу и приключенья наши!»	1) Развивать точность выполнять движения, глазомер: комплекс суставной гимнастики «Маша и медведь». 2) Учить легко прыгать и бегать при выполнении джоггинга. 3) Фитбол учить прав. посадке на мече, разучить упр. «Веточка», «Елочка». 4) Муз.п/и «Медведь и пчелы» (упражнять в беге, лазание). 5) Стретчинг: «Замочек», «Расти-и-шка». 6) Разучить комплекс пальчиковой гимнастики (компл. 1)	<u>сопровождение:</u> инструментальная муз; фонограмма песни «Воробьиная дискотека». <u>Наглядно-дидактический материал:</u> иллюстрации к сказкам «Маша и Медведь», «Гуси-лебеди», стих; «У Лукоморья»;
	7		«Теремок»	1) Учить выполнять ходьбу и бег с соблюдением правильной осанки. 2) Учить выполнять движения разминки «Лукоморье» четко и ритмично. 3) Учить выполнять упр. джоггинга в разном темпе. 4) Стретчинг: «Расти-и-шка», «Неваляшка», «Велосипед», «Ракушка» 5) Познакомить с движениями муз-ритм. комп. «Воробьиная дискотека» (без муз.) 6) Повторить упр. пальчиковой гимн. (компл. 1). и релаксацию с элементами дыхательной гимнастики «Звездочки».	<u>предметные картинки:</u> «Веточка», «Елочка»; изображения

	8		«Гуси-лебеди»	<ol style="list-style-type: none"> 1) Продолжать учить выполнять ходьбу и бег с соблюден. правильной осанки. 2) Закрепить движения разминки «Лукоморье». 3) Повторить муз-ритм. композ. «Воробьиная дискотека» (с музыкой). 4) Познакомить упр. на тренажерах: массаж-беговая дорожка, батут, ведра-ходули, диск здоровья. 5) Стретчинг: «Расти-и-шка», «Самолет», «Дорожка». 6) Познакомить с упр. кинезиологич. и дых. гимн., гимн. самомассажа (компл. 1) 	предметов округлой формы (3-5шт), нагрудный знак «Медведь» для п/и (1шт) и «Пчелка» (по кол-ву детей) <u>Предметы:</u> муз. треугольник и барабан, имитация «звезд» (по кол-ву детей)
Декабрь	9	«Волшебные приключения»	«По щучьему веленью!»	<ol style="list-style-type: none"> 1) Освоение выполн. команд «Становись!», «Разойдись!» (образно-двигательные действия) 2) Учить ходьбе на каждый счет или через счет или хлопок (игроритмика). 3) Джоггинг: обучение бегу и прыжкам в сочетании с другими движениями. 4) Учить упражнениям с фитболом (компл. №2). 5) Стретчинг: «Велосипед», «Орешек», «Лошадка», «Горка», «Веточка»; учить упр. парной гимн.: «Дорожка», «Ракушка», «Лисичка». 6) Ауромассаж и релаксация «Волшебная сказка» 	<u>Физкультурное оборудование:</u> скамейка, мини-батут, ведра-ходули (5пар), резиновые эспандеры (5-6 шт.), медболы 0,5кг (для половины детей), фитболы (по кол. детей).
	10		«Алладин и волшебная лампа»	<ol style="list-style-type: none"> 1) Учить ходьбе в полуприседе; повторить вып. команд «Становись!», «Разойдись!» в образно-двигательных действиях (игрогимнастика). 2) Учить выполнять движения в разном темпе по сигналу (игрогимнастика). 3) Продолжать учить вып. упр. джоггинга : прыжки и бег в сочетании с другими движениями в разном темпе и ритме. 4) Повторить технику вып. упражнения на тренажерах: ведра-ходули, батут (поточно). Познакомить с исп. тренажеров: резиновый эспандер, скамейка. 5) Учить бросать набивные мячи друг другу. 	<u>Музыкальное сопровождение:</u> инструментальная музыка; фонограмма песни «Белочка», «Новый Год».
	11		Веселое ралли	<ol style="list-style-type: none"> 1) Учить построению из одной колонны в несколько кругов (по ориентирам) 2) Учить правильно выполнять скрестный шаг. 3) Познакомить с техникой выполнения упр. пальчик. гимн. С элементами логоритмики и артикуляционной гимнастики 4) Тренировать умение бегать спиной вперед, челночным бегом (играэстафета). 6) Релаксация «Ковер-самолет». 	<u>Наглядно-дидактический материал:</u> картинка с зимними пейзажем; иллюстрации к сказкам «По щучьему веленью!», «Алладин»; Предметные картинки:

	12		«Снеговик и письмо»	<p>1) Повторить ходьбу в полуприседе; ходьбу на каждый счет.</p> <p>2) Учить выполнению движений частями тела на каждый счет (игроритмика и пальч. гимнастика – компл.№2).</p> <p>3) Повторить упр. джоггинга – прыжки и бег в сочетании с др. движениями; учить бегу с захлестом голени и с высоким подниманием колена.</p> <p>4) Разучить движения муз.-ритм. композиции «Белочка» (пластика рук, координация).</p> <p>5) Стретчинг: повторить «Велосипед», «Самолет», «Дорожка», «Орешек», парн. гимнастика: «Лисичка», «Лошадка», «Горка», «Веточка»</p>	«Елка», «Белочка», «Новогодние подарки», «Ковер- самолет». <u>Предметы:</u> имитация «волшебной палочки», бумажные снежинки (в подарок детям по кол-ву).
Январь	13	«Зимушка-зима»	«Щелкунчик»	<p>1) Учить перестроению из одной шеренги в две по образному расчету.</p> <p>2) Игроритмика «Солдатики и прекрасные дамы»: тренировать чувство ритма, учить согласовывать движения с характером музыки (отд.дев. и мальч.)</p> <p>3) Учить ходьбе с перешагиванием предметов, приставными шагами на стопе, на носках. Учить выполнять упр. стэп-гимнастики (1 уров. слож.).</p> <p>4) Учить упр. леч.-проф. танца «Цветные горошинки» (суставн. гимнаст.)</p> <p>5) Стретчинг: «Расти-и-шка», парная гимн. «Птица», «Лисичка», «Кораблик». Учить упр. с фитболом: «Мостик», «Лошадка»; с тренаж.: шведская лестница., парашют (общ.)</p> <p>6) Игротанцы: прямой галоп между предметами.</p> <p>7) Ауромассаж и релаксация «Волшебная сказка»</p>	<u>Физкультурное оборудование:</u> степы и фитболы (по кол-ву детей), шведская лестница, парашют. <u>Музыкальное сопровождение:</u> инструментальная муз; фонограмма к танцу «Цветные горошинки». <u>Наглядно-дидактический материал:</u> иллюстрации
	14		«Снегурочка»	<p>1) Тренировать внимание и память: дидактич. игра «Что изменилось?»</p> <p>2) Повторить упр. леч.-проф. танца «Цветные горошинки» (суставн. гимнастика).</p> <p>3) Повторить ходьбу с перешагиванием предметов, пристав. шагами на стопе, на носках.</p> <p>4) Повторить комплекс упр. с фитболом (№2).</p> <p>5) Джоггинг: учить легко прыгать на одной ноге на месте с продвижением. Игротанцы: боковой галоп.</p> <p>6) Стретчинг (парн.): «Самолет», «Паучок», «Велосипед», «Горка».</p> <p>7) Релаксация: «Облака»; гимнастика для глаз (компл.№1)</p>	к сказкам «Щелкунчик», «Снегурочка», «Два Мороза»; карточки-схемы с индивидуальными заданиями для детей. Предметные картинки: «Игрушечные солдатики», «Нарядная кукла», «Новогодняя елка», <u>Предметы:</u> муз.
	15		«Два Мороза»	<p>1) Повторить перестроение из одной шеренги в две по образному расчету.</p> <p>2) Учить приставному шагу на пятках; игроритмика: «Притоп» (на всей стопе).</p>	

				<p>3) Муз.-дидактическая игра «Льдинки-снежинки»: тренировать умение повторять движениями ритмический рисунок.</p> <p>4) Выполнение заданий и упражнений по индивидуальным карточкам-схемам (индивидуально и поточно).</p> <p>5) П/и «Два Мороза»</p> <p>6) Дыхательная гимнастика «Снегопад», коммуникативная игра «Снежный ком».</p>	треугольник, маракасы, барабан, грецкие орехи (1шт. в серебряной фольге), белая тюль (1 больш. и 4-5 малых размеров); силуэт «Облако».
Февраль	16	«Мы – ловкие, смелые, сильные!»	«В гостях у Доктора Айболита»	<p>1) Тренировать повороты направо, налево (по команде).</p> <p>2) Повторить бег с захлестом голени и с высоким подниманием колена.</p> <p>3) Тренаж: степ – ОРУ (мальч. с гантелями, дев. с лентами), медбол (броски сидя); парашют (общий).</p> <p>4) Парная гимнастика: стретчинг «Радуга», «Качели».</p> <p>5) Учить упр. лечебно-проф. танец «Жар-Африка» (комплекс)</p> <p>6) Самомассаж с мячами-ежами «Веселая семейка»; гимнастика для глаз (комплекс №1)</p>	<p><u>Физкультурное оборудование:</u> степы и фитболы (по кол-ву детей), гантели 0,5кг (мальч.), ленты (дев.), медболы 1кг, длинн. скакалка, мячи-ежи (1-большой, по кол-ву детей), мячи резиновые (по количеству детей), дорожки здоровья.</p> <p><u>Муз. сопровождение:</u> инструментальная музыка фонограммы песни «ЖарАфрика», звуков тропической природы.</p> <p><u>Наглядно-дидактический материал:</u> картинки и фото: «Радуга», «Качели», «Морской остров», «Цирковые артисты», силуэты животных. Игрушки: обезьянки.</p>
	17		«Маугли»	<p>1) Учить скрестному шагу; тренировать ритмичность и легкость бега (игрогимнастика «Обезьянки»).</p> <p>2) Повторить упр. леч-проф. танец «Жар-Африка» (комплекс)</p> <p>3) Тренажеры: роллер (парная гимн.), большая скакалка (общая).</p> <p>4) Стретчинг (закрепление – на выбор детей).</p> <p>5) Релаксация: «Облака», м/п игра с общим большим мячом-ежом «Назови животное»</p>	
	18		«Жар-Африка»	Комплексное занятие (закрепление освоенного материала). Итоговое занятие (открытое), «Гимнастика с родителями».	
	19		«Капитошка»	<p>1) Музыкально-дидактическая игра «Капельки»: тренировать умение повторять движениями ритмический рисунок.</p> <p>2) Закрепить упр.-я с фитболом (комплекс №2).</p> <p>3) Джоггинг с фитболом.</p> <p>4) Тренировать умение бросать мяч друг другу разными способами.</p> <p>5) П/и с воздушными шарами.</p> <p>6) Дыхательное упр. «Мяч»; коммуникативная игра «Поссорились подружились»</p>	

					<u>Предметы:</u> «клоунские» носики (2шт), воздушные шары.
Март	20	«Если добрый ты...»	«Белоснежка и гномы»	1) Учить изображать разн. характер сказочных героев движениями (упр. игроритмики «Гномы»). 2) Познакомить с упр. леч.-профилактик. танца «Маляры» (динамическая и зрительно-моторная координация, пальчиковая гимнастика). 3) Познакомить с техникой выполнения упр. пальчик.гимн. с элем. логоритмики и артикуляционной гимнастики (комплекс №3). 4) Стретчинг: «Птица», «Кораблик», «Лисичка», новое упр. «Книжка» 5) Закрепить умение бегать, поднимая вперед прямые ноги. 6) Релаксация «Волшебная сказка».	<u>Физкультурное оборудование:</u> скамейка, мини-батут, ведра-ходули (5пар), резиновые эспандеры (5- 6шт.), медболы 0,5кг (для половины детей), фитболы (по кол-ву детей), коврик «Классики». <u>Музыкальное сопровождение:</u> инструмент .муз; фонограммы песен «Маляры», «Кот Леопольд», звуков «Бой часов», «Сова». <u>Наглядно-дидактический материал:</u> иллюстрации к сказкам «Белоснежка», «Золушка», карточкисхемы для круговой тренировки (по кол-ву станций). <u>Предметы:</u> «волшебные
	21		«Жадный император»	1) Учить построению из одной колонны в несколько кругов (по ориентирам) 2) Учить правильно выполнять скрестный шаг. 3) Познакомить с техникой выполнения упр. пальчик. гимн. С элементами логоритмики и артикуляционной гимнастики (компл.№3). 4) Повторить технику выполнения упр. с тренажерами (индивид. упр. по выбору детей). 5) Психогимнастика «Подарки»	
	22		«Золушка»	1) Учить выполнять знакомые движения в разном темпе (упр. игроритмики «Угадай!»). 2) Повторить технику выполнения скрестного шага («Змейка»). 3) Повторить упр. лечебно-профилактик. танца «Маляры» (динамич. и зрительно-моторная координация, пальчиковая гимнастика). 4) Стретчинг: «Веточка»,«Паучок»,«Лисичка»,«Лошадка», новое упр. «Лодочка». 5) Тренировать умение бегать, поднимая вперед прямые ноги. 6) Релаксация «Волшебная сказка».	
	23		«Кошкин дом»	1) Повторить построение из одной колонны в несколько кругов (игрогимнастика).	

				<p>2) Учить приставным шагам с приседанием (игротанцы).</p> <p>3) Познакомить с движениями игрового танца «Кот Леопольд».</p> <p>4) Упражнения на тренажерах: беговая дорожка, батут, роллер, скамейка (круговая тренировка)</p>	палочки», рулон обоев, кисть малярная, жетоны из блестящей бумаги.
Апрель	24	«Путешествие»	«Морская сказка»	<p>1) Закреплять умение творчески изображать настроение музыки движениями.</p> <p>2) Совершенствовать навыки лазания по веревочной лестнице, ползания по скамье на четвереньках назад.</p> <p>3) Игровая диагностика: освоения позиции субъекта двигательной деятельности, развитие гибкости (в игровой форме).</p> <p>4) Комплекс кинезиологической гимнастики (№2).</p>	<p><u>Физоборудование:</u> скамья, веревочная лестница, короткая скакалка (по колву детей), дорожки здоровья, парашют, футбол и тарелка «фрисби» (по кол-ву детей).</p> <p><u>Муз. сопровождение:</u> инструментальная муз; фонограмма песни «Волшебный цветок», звуков тропической природы.</p> <p><u>Наглядно-дидактический материал:</u> картинки: «Машина», «Корабль», «Цветик-семицветик».</p> <p><u>Предметы:</u> малое зеркало, жетоны из блестящей бумаги, формуляры протоколов для мониторинга.</p>
	25		«Авторалли»	<p>1) Закрепить ходьбу перекатом с пятки на носок.</p> <p>2) Совершенствовать навыки прыжков через короткую скакалку на месте и с продвижением.</p> <p>3) Игровая диагностика: уровень психомоторного развития.</p> <p>4) М/п игра с парашютом</p>	
	26		«Полет в космос» «Большое космическое путешествие»	<p>Комплексное занятие (закрепление учебного материала).</p> <p>Открытый досуг.</p>	
<p>Итоги:</p> <p>1) Выступление на общем родительском собрании</p> <p>2) Открытый досуг.</p>					

Литература

I. Законодательные и нормативно-правовые документы:

1. Приказ Минобрнауки РФ «Об утверждении и введении в действие федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования» // Современное дошкольное образование. Теория и практика: Научно-популярный журнал С ISSN
2. Приказ Минобрнауки РФ «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников» // Инструктор по физкультуре: Научно-практический журнал С ISSN
3. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы для ДОУ (Сан ПиН). М.: ТЦ Сфера, с. (Правовая библиотека образования). ISBN

II. Научная и учебно-методическая литература:

4. Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду: Методические материалы в помощь психологам и педагогам. М.: ТЧ Сфера, с. ISBN
5. Арсентьева В.П. Игра ведущий вид деятельности в дошкольном детстве: Учеб. пособие/ В.П.Арсентьева. М.: ФОРУМ, с. (Высшее образование). ISBN
6. Вавилова Е.Н. Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. М.: «Издательство Скрипторий 2003», с. ISBN
7. Веракса Н.Е. Игра зона ближайшего развития ребенка. // Современное дошкольное образование. Теория и практика: Научно-популярный журнал С.2. ISSN
8. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие. М.: АРКТИ, с. (Развитие и воспитание). ISBN
9. Гаврилова Н.Н., Микляева Н.В. Педагогические ситуации как средство активизации здоровьесберегающей среды ДОУ: Методическое пособие. М.: АРКТИ, с.(Управление дошкольным учреждением). ISBN
10. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам: программа и программные требования. / Л.Д.Глазырина. М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, с. ISBN
11. Железняк Н.С. Занятия на тренажерах в детском саду. М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009, - 120с.). ISBN
12. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. М.: ЛИНКА-ПРЕСС, с.
13. Лапицкая Е.М. Физкультура для детей./ под ред.: М.М. Безруких.- М.: Эксмо, с. (Растим первоклашку). ISBN
14. Назарова А.Г. Игровой стретчинг. Методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. СПб: Назарова А.Г., с.
15. Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников. СПб.: Речь; М.: Сфера, с.). ISBN X.
16. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. М.: ТЦ Сфера, с. (Приложение к журналу «Управление ДОУ»). ISBN

17. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. СПб.: «Детство-Пресс», с., ил. ISBN

18. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС». Учебное пособие. СПб.: «Детство-Пресс», с., ил. ISBN

ГЛОССАРИЙ

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

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

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

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

КИНЕЗИОЛОГИЯ - наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определённые двигательные упражнения, истоки которой следует искать почти во всех известных философских системах древности и прогрессивных течениях современности. Специальные кинезиологические упражнения позволяют активизировать межполушарные взаимодействия, приводят к гармонизации баланса жизненной энергии у человека и обладают оздоравливающим и антистрессорным эффектом, снижают утомляемость, повышают способность к произвольному контролю, улучшают мыслительную деятельность, память и внимание. Особенно эффективной оказалась кинезиологическая гимнастика у детей, т.к. пластичность детского мозга является благоприятной почвой для его развития.

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

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

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

ПСИХОМОТОРИКА - совокупность сознательно управляемых движений человека.

РЕЛАКСАЦИЯ - (от лат. «relaxati» - ослабление, расслабление) - многозначный термин, используется в разных областях знаний. В психологии и физиологии означает: глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения. Осознанная релаксация очень распространена в восточных оздоровительных учениях (в индийской йоге, ушу и т. д.), в то 19

20 же время фактически служит основой для большинства современных психотерапевтических методик. В основе теории лежит утверждение, что разум и тело человека крепко взаимосвязаны. Предполагается, что психическое расслабление человека ведёт к его физическому расслаблению, и наоборот.

РЕФЛЕКСИЯ - анализ собственного психического состояния.

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

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

СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА - предварительный комплекс упражнений, который подготавливает организм и позволяет в дальнейшем легче освоить основные физические упражнения. Она направлена на разработку подвижности суставов, на увеличение амплитуды и укрепление опорно-двигательного аппарата **ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА** - двигательные способности человека: силовые, скоростные, координационные, выносливости и гибкости.

ФАСЦИНАЦИЯ - (с лат. «fascinatio»-очарование) - в психологии: повышение эффективности воспринимаемого материала через использование сопутствующих (фоновых) воздействий. Представляет собой специально организованное вербальное воздействие, основанное на умении увлечь выполнением разнообразных действий, общением друг с другом и часто используется в театрализованных представлениях, игровых и шоу-программах. Применен как базовый прием в Программе по детскому физическому воспитанию Л.Д.Глазыриной «Физкультура - дошкольникам», (названной в числе эффективных в новых ФГТ к основной программе дошкольного образования, в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (от г.)).

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ - результат физической подготовки.

ФИТБОЛ (Синонимы: мяч для беременных, мяч для грудничков, шар для аэробики, фитнес мяч, гимнастический мяч, мяч для пилатес, спортивный шар, ортопедический мяч, йога мяч). - (с англ. «fitball» - «фитнесс мяч», или мяч для здоровья) - гимнастический мяч, изготовленный из мягкого упругого материала, от 35 до 85 см в диаметре, заполненный воздухом. Чаще всего используется в фитнесе, аэробике, физиотерапии; может быть использован для силовых тренировок. Фитбол-гимнастика система оздоровительных упражнений с использованием фитбола. Заниматься ею полезно в любом возрасте. Она не переутомляет позвоночник и суставы, отлично развивает вестибулярный аппарат, укрепляет мышцы спины и приводит их в тонус.

ФИТНЕС - (с англ. fitness, от глагола "to fit" - соответствовать, быть в хорошей форме) - в более широком смысле - общая физическая подготовленность организма человека. Фитнес - это система оздоровительной гимнастики, основанная на использовании разнообразных упражнений: аэробики, шейпинга, танцевальных движений, элементов разных видов гимнастики, боевых искусств и психотренинга. Фитнес объединяет в себе не только множество видов физической активности, но и рациональное питание, а также различные виды тестирований, включая медицинское.