



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 23 «АЛЕНУШКА»**

357633, г.Ессентуки, пер.Садовый,8а

Тел/факс (87934) 74290. E-mail: alenu23@yandex.ru

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
Протокол № 1
от « 29 » августа 2024г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом по МБДОУ
детскому саду № 23 «Аленушка»
№ 120-м от 30.08. 2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«ПИЛАТЕС ДЛЯ ДЕТЕЙ»

**С ДЕТЬМИ ОТ 4 ДО 8 ЛЕТ
срок реализации программы 27 месяцев**

Автор программы:
Путина Анастасия Ефимовна

2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цель и задачи реализации программы	5
1.3 Содержание программы. Учебный план.	5
1.4 Планируемые результаты освоения программы	13
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	15
2.1. Календарный учебный график	15
2.2. Условия реализации программы	16
2.2.1. Материально техническое обеспечение программы	16
2.2.2. Учебно-методическое обеспечение	16
2.2.3. Кадровое обеспечение	16
2.3. Формы организации образовательного процесса	17
2.4. Формы подведения итогов	17
2.5. Методические материалы	17
2.6. Календарно-тематическое планирование	19
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	27

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Пилатес для детей» является нормативным документом, регламентирующим организацию дополнительного образовательного процесса в дошкольном образовательном учреждении с учётом его специфики, учебно-методического, кадрового и материально-технического оснащения. Дополнительная программа регламентирует цели, ожидаемые результаты, содержание, условия и технологии организации образовательного процесса и включает в себя учебный план, календарный график, календарное тематическое планирование образовательной деятельности. Эта программа предполагает овладение детьми основами физической культуры. «Пилатес для детей» – это разновидность фитнеса, комплекс упражнений, способствующий развитию гибкости и подвижности тела.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Уровень освоения программы - общекультурный, предполагает развитие творческого потенциала, расширение кругозора, умение работать в коллективе, техническую и психологическую подготовку и учитывает возрастные особенности учащихся.

Программа составлена с учётом:

- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 29.11.2018 № 52831);
- Постановление Правительства Российской Федерации от 15 августа 2013 года № 706 «Правила оказания платных образовательных услуг» (с изменениями и дополнениями в 2018г);
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требованиями к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- СанПиН 1.2.36485-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Лицензией МБДОУ детского сада комбинированного вида № 23 «Аленушка» на осуществление образовательной деятельности;
- Устав МБДОУ детского сада комбинированного вида № 23 «Аленушка»;

Актуальность программы.

Программа дополнительного образования «Пилатес для детей» предусматривается внедрение комплекса адаптированных физических упражнений с использованием базовых упражнений системы Пилатес. Физические упражнения по системе Пилатес осуществляются в игровой форме. Следуя за волшебными героями под спокойную музыку, дети выполняют упражнения, незаметно для себя укрепляя мышцы тела, создают крепкий мышечный корсет, развивают координацию, гибкость, равновесие. Упражнения делаются плавно, медленно и требуют полной концентрации внимания, контроля за техникой их выполнения. Дети учатся «слушать» свое тело, становятся более ловкими. Благодаря гармонично составленному комплексу упражнений, ребенок не только наращивает мускулатуру и развивает координацию, но и привыкает правильно держаться: ставится здоровая осанка. Для здоровья пищеварительного тракта детский фитнес тоже полезен: сильный брюшной пресс помогает внутренним органам работать эффективнее. Нормализуются функции нервной системы, ребенок становится спокойнее и счастливее. Тренировки по пилатесу идеальны для детей с нарушениями осанки (сутулость, сколиоз). Качественное выполнение пилатес- упражнений вырабатывают не только привычку к физической активности, но и позволяет детям поддерживать естественное гармоничное развитие тела. Пилатес помогает поддерживать правильную осанку в различных ежедневных ситуациях (при ходьбе, во время занятий и пр.), укрепляет и удлиняет мышцы брюшной области и спины, таким образом защищая их в будущем от травм и помогая поддерживать равновесие. В человеческом организме большое количество мышц и с детства требуется их гармоничное развитие. Если с дошкольного возраста заниматься пилатесом, у ребенка сформируется крепкий мышечный корсет, который защитит позвоночник малыша от всевозможных деформаций и отклонений. Пилатес поможет научить ребенка правильно дышать, повысит силовую выносливость, улучшит растяжку, не перенапрягая при этом мышцы и делая их пластичными и упругими. Между упражнениями нет пауз и остановок, одно плавно переходит в другое. В свою очередь, контроль над дыханием способствует правильному формированию костей, увеличивает их

крепость, предотвращает мышечную слабость. Пилатес уменьшает детскую нервозность, повышенную возбудимость, повышает стрессоустойчивость, развивает самоуважение, улучшает способность концентрироваться, развивает познавательную активность, улучшается способность к общению. Пилатес показан нервным и гиперактивным детям, так как контроль над дыханием и упражнения на расслабление помогают им достичь гармонии разума и тела. Упражнения выполняются плавно и неторопливо, приятным бонусом станет гибкость и грациозность телодвижений.

Особенностью данной программы является акцент на формирование элементарных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни в тесной взаимосвязи с развитием разнообразных координационных, а также кондиционных способностей. Большое внимание уделяется подвижным играм, кроме того игровые упражнения проходят под ритмичную музыку, что создает благоприятный эмоциональный настрой, повышает мотивацию к занятиям, улучшая тем самым результаты тренировок.

Педагогическая целесообразность.

Проблема развития гибкости у детей дошкольного возраста актуальна в настоящее время еще и потому, что большинство используемых физических упражнений при традиционном физическом воспитании лишь косвенно влияют на это физическое качество и не позволяют достигать оптимального уровня его развития. Учёные считают, что по уровню развития гибкости можно определить возраст человека. Если не развивать данное качество на протяжении жизни, то с возрастом гибкость утратится быстрее остальных. Тренировки по пилатесу так же идеальны для детей с нарушениями осанки (сутулость, сколиоз). Качественное выполнение пилатес-упражнений вырабатывают не только привычку к физической активности, но и позволяет детям поддерживать естественное гармоничное развитие тела.

Отличительные особенности.

Воздействие системы Пилатес на детский организм очень велико. Во-первых, на опорно-двигательный аппарат (в особенности, на позвоночный отдел). Записи о проблемах с позвоночником встречаются далеко не в одной детской медицинской карте. Дети проводят уйму времени, сидя у компьютера или глядя в экран телевизора. Во время длительного пребывания в сидячем положении мышцы их спины испытывают наибольшую нагрузку, деформируются. Поэтому совсем не редки в наше время такие физические нарушения, как плоская, круглая или кифозно-лордозная спина, сколиоз, сутулость, изменения формы стопы. Неблагоприятно на развитие костной системы влияет и воздействие окружающей среды. Все это отрицательно сказывается на прочности костей. Пилатес же помогает избежать нарушений осанки в раннем возрасте, формирует правильные изгибы позвоночника и своды стопы, укрепляет суставы и связки. Упражнения Пилатеса для детей мягко воздействуют на мышечный каркас, укрепляя его, что положительно влияет на формирование и поддержание осанки. Во-вторых, на дыхательную систему, которая, в свою очередь, оказывает влияние на кровеносную и нервную систему. Глубокое дыхание, которое лежит в основе Пилатеса, помогает снять беспокойство. Через глубокое дыхание также увеличивается объем легких и кровообращение. Развивая дыхательные мышцы, Пилатес учит и здоровому дыханию, а это, в свою очередь, позволит ребенку управлять своими эмоциями, контролировать мыслительные процессы, успокаиваться и восстанавливать душевные силы. Правильное дыхание вкупе с нормализованным кровообращением будут постоянно насыщать организм кислородом. Безусловно, это положительно скажется на умственных способностях маленького спортсмена, улучшит познавательные умения. Так же благоприятно действуют эти занятия на становление мышечной системы. Любые движения в этой технике выполняются плавно, медленно, без излишнего напряжения, поэтому нет опасности растяжения связок. Постепенно формируется крепкий «каркас» из гибких и упругих мышц. Упражнения повышают гибкость и подвижность суставов, основная работа идет в направлении безопасного увеличения длины и растяжения мышц, а также повышения диапазона движений в суставах. Занятия способствуют избавлению от мышечного дисбаланса, улучшает чувство координации. Фактически, используя Пилатес, педагог может мягко регулировать как физическое, так и психическое состояние воспитанников, что особенно важно в условиях растущих проблем гиперактивности и ожирения у детей. Однако существуют и определенные противопоказания, касающиеся здоровья детей, при которых занятия Пилатесом не рекомендованы:- это воспалительные процессы любого характера;

- психические заболевания;

- тяжелое состояние ребенка.

1.2. Цель и задачи реализации программы

Целью программы является развитие и укрепление детского организма, повышение его функциональных возможностей наряду с обеспечением положительно-эмоционального состояния.

Задачи программы:

*оздоровительные

- сохранять и укреплять здоровье детей;
- развивать гибкость позвоночника и подвижности суставов;
- формировать правильную осанку;
- укреплять мышцы тела и дыхательную систему;
- профилактика заболеваний, укрепление иммунной системы;

*воспитательные

- воспитывать выдержку, терпеливость, сдержанность, настойчивость в достижении результатов, уверенность в своих силах.
- повышать интерес к занятиям спортом;

*психологические

- создавать атмосферу открытости, доброжелательности, сотворчества в общении;
- Чтобы занятия детским фитнесом стали действительно развивающими, интересными, познавательными и увлекательными, существуют различные способы реализации здоровьесбережения:

Распределение детей по степени физической подготовленности в группы с различными уровнями двигательной активности (Д.А) происходит условно. Показатели Д.А определяются индивидуально-типологическими особенностями ЦНС и физического развития ребенка, степенью самостоятельности, устойчивостью интересов к определенным играм, педагогическим воздействиям. Условно можно выделить детей с большой, средней и малой подвижностью. Дети большой подвижности всегда заметны, они отличаются неуравновешенностью, чаще других попадают в конфликтные ситуации. Для них характерны высокий уровень развития основных видов движений, большой двигательный опыт позволяющий обогащать свою самостоятельную деятельность. В то же время у этих детей плохо развиты ловкость и координация движений. Основное внимание в работе с такими детьми необходимо уделять воспитанию целенаправленности, управляемости движений (упражнения на развитие статического равновесия, силовые упражнения, требующие точности и сдержанности). Дети средней подвижности отличаются разнообразием движений. Они всегда активны, подвижны, проявляют творчество в движениях, собраны и целеустремлены. Нужно заострять внимание этих детей на качестве выполнения заданий и технике движений. Дети малой подвижности пассивны, быстро устают. У них отмечается отставание показателей развития (ОВД) и физических качеств от возрастных нормативов. Чаще всего они не уверены в себе, отказываются выполнять сложные задания. У таких детей можно воспитывать интерес к движениям, приобщая их к ведущим ролям в подвижных играх, давая несложные задания. Учитывая уровень Д.А необходимо предоставлять возможность работать в индивидуальном темпе, ускорить выполнение задания поможет поддержание позитивного эмоционального фона. Рационально распределять детей в группы со средним и высоким уровнем Д.А и группу с низким уровнем Д.А. Разделение на группы по степеням физической подготовленности позволяет детям чувствовать себя социально комфортно по отношению к другим, а освоение двигательных умений дает возможность самовырождения.. Акцентирование внимания на качестве выполнения упражнения и осознание их значимости для здоровья. Такая форма работы направлена на оттачивание техники упражнений, свободное и непринужденное их выполнение. Дети получают положительные эмоции от осознания значимости физических упражнений. Правильно выполняемые упражнения положительно влияют на работу органов и систем, тренируют организм, приучают к двигательной активности, обеспечивают безопасность при осуществлении двигательных действий.

1.3. Содержание программы

Учебный план (для обучающихся 4-5 лет)

Тема занятий	количество
СЕНТЯБРЬ	
Вводное занятие. Знакомство с пилатесом.	1
Комплекс «Магазин игрушек».	1
Комплекс «Магазин игрушек».	1
Комплекс «В лесу».	1
Комплекс «В лесу».	1
Комплекс «Трансформеры».	1
Комплекс «Трансформеры».	1
Закрепление всех изученных упражнений. Повторение.	1
ВСЕГО	8
ОКТАБРЬ	
Комплекс «Ветер».	1
Комплекс «Ветер».	1
Комплекс «Волшебный лес».	1
Комплекс «Волшебный лес».	1
Комплекс «Джунгли зовут».	1
Комплекс «Джунгли зовут».	1
Комплекс «Любимые игрушки».	1
Комплекс «Любимые игрушки». Повторение.	1
ВСЕГО	8
НОЯБРЬ	
Комплекс «Ветер».	1
Комплекс «Ветер».	1
Комплекс «Ёжики».	1
Комплекс «Ёжики».	1
Комплекс «Джунгли зовут».	1
Комплекс «Джунгли зовут».	1
Комплекс «Трансформеры».	1
Комплекс «Трансформеры». Повторение.	1
ВСЕГО	8
ДЕКАБРЬ	
Комплекс «Зимний лес».	1
Комплекс «Зимний лес».	1
Комплекс «Космонавты».	1
Комплекс «Космонавты».	1
Комплекс «Спортсмены».	1
Комплекс «Спортсмены».	1

Комплекс «На реке».	1
Комплекс «На реке». Повторение	1
ВСЕГО	8
ЯНВАРЬ	
Комплекс «Магазин игрушек».	1
Комплекс «Магазин игрушек».	1
Комплекс «В лесу».	1
Комплекс «В лесу».	1
Комплекс «Трансформеры».	1
Комплекс «Трансформеры».	1
Закрепление всех изученных упражнений. Повторение.	1
Закрепление всех изученных упражнений. Повторение.	1
ВСЕГО	8
ФЕВРАЛЬ	
Комплекс «Ветер».	1
Комплекс «Ветер».	1
Комплекс «Любимые игрушки».	1
Комплекс «Любимые игрушки».	1
Комплекс «Джунгли зовут».	1
Комплекс «Джунгли зовут».	1
Комплекс «В лесу».	1
Комплекс «В лесу». Закрепление всех изученных упражнений. Повторение.	1
МАРТ	
Комплекс «Спортсмены».	1
Комплекс «Спортсмены».	1
Комплекс «На реке».	1
Комплекс «На реке».	1
Комплекс «Ветер».	1
Комплекс «Ветер».	1
Закрепление всех изученных упражнений. Повторение.	1
Закрепление всех изученных упражнений. Повторение.	1
Всего	8
АПРЕЛЬ	
Комплекс «Спортсмены».	1
Комплекс «Спортсмены».	1

Комплекс «Джунгли зовут».	1
Комплекс «Джунгли зовут».	1
Комплекс «Магазин игрушек».	1
Комплекс «Магазин игрушек».	1
Повторение пройденного.	1
Повторение пройденного. Закрепление.	1
Всего	8
МАЙ	
Комплекс «На огороде»	1
Комплекс «На огороде»	1
Комплекс «Насекомые»	1
Комплекс «Насекомые»	1
Комплекс «Богатыри»	1
Комплекс «Богатыри»	1
Повторение пройденного	1
Итоговое мероприятие с участием родителей.	1
Всего	8
Всего за год	72

**Учебный план
(для обучающихся 5-6 лет)**

Тема занятия	количество занятий
СЕНТЯБРЬ	
Вводное занятие. Знакомство с Пилатесом.	1
Комплекс «Волшебный лес»	1
Комплекс «Волшебный лес»	1
Комплекс «Подводный мир»	1
Комплекс «Подводный мир»	1
Комплекс «Богатыри	1
Комплекс «Богатыри	1
Тема: Повторение и закрепление пройденного.	1
ВСЕГО	8
ОКТАБРЬ	
Комплекс «Жар-птица»	1

Комплекс «Жар-птица»	1
Комплекс «Волшебный лес»	1
Комплекс «Волшебный лес»	1
Комплекс «Мореплаватели»	1
Комплекс «Мореплаватели»	1
Повторение пройденного. Закрепление.	1
Повторение пройденного. Закрепление.	1
Всего	8
НОЯБРЬ	
Комплекс «Подводный мир»	1
Комплекс «Подводный мир»	1
Комплекс «Трансформеры»	1
Комплекс «Трансформеры»	1
Комплекс «Волшебный лес»	1
Комплекс «Волшебный лес»	1
Повторение пройденного. Закрепление.	1
Повторение пройденного. Закрепление.	1
Всего	8
ДЕКАБРЬ	
Комплекс «Зимние забавы»	1
Комплекс «Зимние забавы»	1
Комплекс «В гостях у Снежной Королевы»	1
Комплекс «В гостях у Снежной Королевы»	1
Комплекс «Новогодние игрушки»	1
Комплекс «Новогодние игрушки»	1
Повторение пройденного. Закрепление.	1
Повторение пройденного. Закрепление.	1
Всего	8
ЯНВАРЬ	
Комплекс «Новогодние игрушки»	1
Комплекс «Новогодние игрушки».	1
Комплекс «В гостях у Снежной Королевы»	1
Комплекс «В гостях у Снежной Королевы»	1
Комплекс «Зимние забавы»	1
Комплекс «Зимние забавы»	1

Повторение пройденного. Закрепление.	1
Повторение пройденного. Закрепление.	1
Всего	8
ФЕВРАЛЬ	
Комплекс «Жар-птица»	1
Комплекс «Жар-птица»	1
Комплекс «Трансформеры»	1
Комплекс «Трансформеры»	1
Комплекс «Богатыри»	1
Комплекс «Богатыри»	1
Повторение пройденного. Закрепление.	1
Повторение пройденного. Закрепление.	1
Всего	8
МАРТ	
Комплекс «Ёжик резиновый»	1
Комплекс «Ёжик резиновый»	1
Комплекс «Ванька-встанька»	1
Комплекс «Ванька-встанька»	1
Комплекс «Кукла»	1
Комплекс «Кукла»	1
Повторение пройденного. Закрепление.	1
Повторение пройденного. Закрепление.	1
Всего	8
АПРЕЛЬ	
Комплекс «Подводный мир»	1
Комплекс «Подводный мир»	1
Комплекс «Ёжик резиновый»	1
Комплекс «Ёжик резиновый»	1
Комплекс «Богатыри»	1
Комплекс «Богатыри»	1
Повторение пройденного. Закрепление.	1
Повторение пройденного. Закрепление.	1
МАЙ	
Комплекс «Ванька-встанька»	1
Комплекс «Ванька-встанька»	1
Комплекс «Кукла»	1

Комплекс «Кукла»	1
Комплекс «Ловим здоровье на ладони»	1
Комплекс «Ловим здоровье на ладони»	1
Повторение пройденного. Закрепление.	1
Итоговое мероприятие с участием родителей.	1
Всего	8
Всего за год	72

**Учебный план
(для обучающихся 6-8 лет)**

Тема занятия	количество занятий
СЕНТЯБРЬ	
Вводное занятие. Знакомство с Пилатесом.	1
Комплекс «Волшебный лес»	1
Комплекс «Волшебный лес»	1
Комплекс «Подводный мир»	1
Комплекс «Подводный мир»	1
Комплекс «Богатыри	1
Комплекс «Богатыри	1
Тема: Повторение и закрепление пройденного.	1
ВСЕГО	8
ОКТЯБРЬ	
Комплекс «Жар-птица»	1
Комплекс «Жар-птица»	1
Комплекс «Волшебный лес»	1
Комплекс «Волшебный лес»	1
Комплекс «Мореплаватели»	1
Комплекс «Мореплаватели»	1
Повторение пройденного. Закрепление.	1
Повторение пройденного. Закрепление.	1
Всего	8

НОЯБРЬ	
Комплекс «Подводный мир»	1
Комплекс «Подводный мир»	1
Комплекс «Трансформеры»	1
Комплекс «Трансформеры»	1
Комплекс «Волшебный лес»	1
Комплекс «Волшебный лес»	1
Повторение пройденного. Закрепление.	1
Повторение пройденного. Закрепление.	1
Всего	8
ДЕКАБРЬ	
Комплекс «Зимние забавы»	1
Комплекс «Зимние забавы»	1
Комплекс «В гостях у Снежной Королевы»	1
Комплекс «В гостях у Снежной Королевы»	1
Комплекс «Новогодние игрушки»	1
Комплекс «Новогодние игрушки»	1
Повторение пройденного. Закрепление.	1
Повторение пройденного. Закрепление.	1
Всего	8
ЯНВАРЬ	
Комплекс «Новогодние игрушки»	1
Комплекс «Новогодние игрушки».	1
Комплекс «В гостях у Снежной Королевы»	1
Комплекс «В гостях у Снежной Королевы»	1
Комплекс «Зимние забавы»	1
Комплекс «Зимние забавы»	1
Повторение пройденного. Закрепление.	1
Повторение пройденного. Закрепление.	1
Всего	8
ФЕВРАЛЬ	
Комплекс «Жар-птица»	1
Комплекс «Жар-птица»	1
Комплекс «Трансформеры»	1
Комплекс «Трансформеры»	1
Комплекс «Богатыри»	1
Комплекс «Богатыри»	1
Повторение пройденного. Закрепление.	1

Повторение пройденного. Закрепление.	1
Всего	8
МАРТ	
Комплекс «Ёжик резиновый»	1
Комплекс «Ёжик резиновый»	1
Комплекс «Ванька-встанька»	1
Комплекс «Ванька-встанька»	1
Комплекс «Кукла»	1
Комплекс «Кукла»	1
Повторение пройденного. Закрепление.	1
Повторение пройденного. Закрепление.	1
Всего	8
АПРЕЛЬ	
Комплекс «Подводный мир»	1
Комплекс «Подводный мир»	1
Комплекс «Ёжик резиновый»	1
Комплекс «Ёжик резиновый»	1
Комплекс «Богатыри»	1
Комплекс «Богатыри»	1
Повторение пройденного. Закрепление.	1
Повторение пройденного. Закрепление.	1
МАЙ	
Комплекс «Ванька-встанька»	1
Комплекс «Ванька-встанька»	1
Комплекс «Кукла»	1
Комплекс «Кукла»	1
Комплекс «Ловим здоровье на ладони»	1
Комплекс «Ловим здоровье на ладони»	1
Повторение пройденного. Закрепление.	1
Итоговое мероприятие с участием родителей.	1
Всего	8
Всего за год	72

1.4. Планируемые результаты освоения программы

Целенаправленная работа по системе Пилатес позволит достичь следующих результатов:

- У детей сформирована правильная осанка;
- Сформирован интерес к собственным достижениям;
- Сформирована мотивация здорового образа жизни

- Могут выполнять упражнения без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки, гантели, роллы, эластичные ленты);
- Могут выполнять элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).

Мониторинг.

На каждый возрастной ступени два раза в год (в начале и в конце года) тестирование проводится по 7-ми показателям, каждому ребенку предлагается по 7 заданий:

- 1) Измерение работоспособности ребенка;
- 2) Измерение функции статического равновесия;
- 3) Измерение функции гибкости тела;
- 4) Измерение скоростно-силовых возможностей мышц;
- 5) Измерение силы мышц спины;
- 6) Измерение силы и выносливости мышц живота;
- 7) Измерение силы боковых мышц туловища;

Большинство приведенных показателей направлены на диагностику некоторых из основных физических качеств (равновесия, силы, ловкости). Выполнение теста по тому или иному показателю требует сформированности у ребенка определенного навыка или комплекса навыков, которые наибольшей степени отражают развитие этого физического качества. Сравнение результатов диагностики проводится только между показателями ребенка перед этапом обучения и после окончания обучения в конце учебного года, для выявления положительной динамики конкретного ребенка. Приведенные ниже примерные показатели уровня развития даны лишь для педагога, чтобы иметь общие представления о возможностях детского организма на данном этапе развития.

Измерение работоспособности ребенка (разработала Т.С. Грядкина)

Измеряется частота сердечных сокращений утром, когда ребенок спокоен. Предлагают ребенку лечь на спину на ковер, руки опущены, все расслаблено. Измеряется пульс в течении 15 с. Затем предлагают ребенку встать, когда пройдет 30 с – измерить пульс еще раз за 15 с у стоящего спокойно ребенка. Результаты ЧСС умножают на 4 и находят разницу (например: до – 20с, после подъем а – 23с;

$20 \times 4 = 80$, $23 \times 4 = 92$, $92 - 80 = 12$). Разница от 1 до 12 – это высокий уровень работоспособности (хорошая тренированность организма).

От 13 до 18 – средний уровень (удовлетворительная тренированность).

От 19 до 25 – низкий уровень (нетренированный организм, таким детям следует давать среднюю нагрузку).

Свыше 25 – показатель больного организма, к этим детям необходим индивидуальный подход.

Измерения ЧСС проводят 2 раза в год – в сентябре и в мае во всех возрастных группах.

Измерение функции статического равновесия. (методики, предложенные психологами Н.О. Озерецким и Н. И. Гуревичем) Детям предлагаются следующие задания:

Для детей 4-х лет: пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги; стопы расположены по прямой линии, руки вдоль туловища, сохранять данную позицию необходимо в течение 15сек с открытыми глазами. Смещение ног с первоначальной позы, схождение с места, балансирование расценивается как минус.

Для детей 5 лет: и.п. то же, но стоять с закрытыми глазами, для детей этого возраста норма 20сек.

Для детей 6 лет: встать на одну ногу, другая нога согнута, приставлена стопой к колену и отведена в сторону под углом 90 градусов, для детей этого возраста норма 25сек. После 30с отдыха то же повторить с другой ногой.

Измерение функции гибкости тела. Тесты по определению гибкости. (Данные Л.Б. Лагутина)

Наклон туловища вперед.

Тест проводится двумя воспитателями. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке).

Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не

дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку». Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет. Измерение скоростно-силовых возможностей мышц.(разработана Т.С.Грядкиной и А.А.Ножкиной, г. Санкт-Петербург) Ребенку предлагают взять 1кг мяч, подойти к полосе и бросить мяч как можно дальше. Выполняется 3 попытки. В протоколе фиксируется лучший результат.

Измерение силы мышц спины.

Ребенок ложится на край скамейки и удерживает как можно дольше на весу верхнюю часть тела. На опоре находится только нижняя часть тела (от пояса). Взрослый держит ребенка за ноги. В и.п. ребенок опирается руками об пол, а по сигналу взрослого (1,2,3) он ставит руки на пояс и начинается отсчет времени. При этом следует обратить внимание, не держится ли ребенок руками за скамейку. Чтобы возбудить интерес к выполнению задания, можно использовать образ. («самолет взлетел высоко, долго летит, за штурвалом опытный пилот, а может самолет долететь до Москвы? Еще дальше летит самолет...») недостаточная сила мышц спины, может привести к вялой осанке и сутулости. (высоким показателем для 5 лет считается 40 сек, для 6 лет 50 сек)

Измерение силы и выносливости мышц живота.

Используется следующее задание: поднять ноги на 25см над полом из и.п. – лежа на спине, руки за голову; держать ноги в таком положении. Ноги при этом должны быть прямыми, носки оттянуты. Ориентиром для высоты поднятия ног может служить натянутый шнур (высокий показатель: 5 лет-45сек, 6 лет-50 сек)

Измерение силы боковых мышц туловища.

Ребенок лежит на краю скамейки на одном, а потом на другом боку и удерживает как можно дольше на весу верхнюю часть туловища. Взрослый держит ребенка за ноги. В и.п. ребенок опирается рукой об пол, другая рука на поясе, а по сигналу взрослого (1,2,3) он ставит руки на пояс и начинается отсчет времени. При этом следует обратить внимание, не держится ли ребенок руками за скамейку. В положении лежа на правом боку, фиксируется сила мышц левой стороны и соответственно в положении лежа на левом боку – сила мышц правой стороны. При анализе результата оценивается не только соответствие нормативу, но и пропорциональное соответствие уровня развития мышц правой и левой стороны. Диспропорция в их развитии может быть причиной сколиоза. (высокий показатель 5лет-25 сек, 6 лет- 30 сек)

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Программа рассчитана на дошкольников 4-8лет.

Срок реализации программы 27 месяцев.

-средняя группа 4-5 лет 9 мес.

- старшая группа с 5-6 лет - 9 мес;
- подготовительная группа с 6-8 лет - 9 мес;

Занятия проводятся во второй половине дня, длительность зависит от возраста детей.

Перерыв между НОД - 10 мин. Форма проведения занятий - групповая.

Занятия проводятся в специально оборудованном спортивном зале.

Календарный учебный график

Возраст воспитанников	Средний возраст (4-5 лет)	Старший возраст (5-6 лет)	Старший возраст (6-8 лет)
Дата начала занятий	01.09.2024 г	01.09.2024 г	01.09.2024 г
Дата окончания занятий	31.05.2025 г.	31.05.2025 г.	31.05.2025 г.
Количество учебных недель	36	36	36
Количество учебных дней	72	72	72
Количество занятий в неделю	2	2	2
Количество занятий в месяц	8	8	8
Режим занятий	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
Продолжительность одного занятия (в мин.)	20	25	30
Количество учебных часов в неделю (в мин.)	40	50	60

2.2. Условия реализации программы

Условия набора: принимаются все желающие на основе заявления родителей (законных представителей), при отсутствии медицинских противопоказаний.

Наполняемость группы:

1 год обучения: до 15 человек.

2 год обучения: до 15 человек

3 год обучения: до 15 человек.

Сроки реализации программы - 3 года.

Режим занятий:

1 год обучения: 2 раза в неделю по 20 минут.

2 год обучения: 2 часа в неделю по 25 минут.

3 год обучения: 2 часа в неделю по 30 минут.

Формы организации деятельности учащихся на занятии – групповая. Формы проведения занятий: - учебное занятие.

2.2.1. Материально техническое обеспечение программы

1. Зал.

2. Коврики.

3. Мячи.

4. Обручи.

5. Скакалки.

6. Гимнастические палки.

7. Ролл для Пилатеса.

8. Эластичная лента.

Фонотека: Музыкальное сопровождение.

Форма (спортивная одежда: футболка, майка, шорты, чешки)

2.2.2. Учебно-методическое обеспечение

1.Т.А.Семенова «Оздоровительные технологии физического воспитания и развития» Москва ИНФРА-М 2018г

2.Т.Э.Токаева «Будь здоров дошкольник» Издательство «Сфера» 2016г

3.Н.Г.Коновалова «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Физкультура для профилактики заболеваний. Занятия. Досуги» Волгоград Издательство Учитель 2015г

4.Е.В.Сулим «Детский фитнес» «ТЦ СФЕРА» 2 издание Москва 2018г

5.Н.Г.Коновалова, Л.В.Корниенко «Дыхательная гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста» Волгоград Издательство «Учитель» 2016г

2.2.3. Кадровое обеспечение

Сведения о педагоге

Путина Анастасия Ефимовна	
Возраст на 01.09.2024	59
Занимаемая должность	Инструктор по физической культуре
Уровень образования	Среднее-профессиональное, Абаканское педагогическое училище 1984год, «Воспитание в дошкольных учреждениях», Воспитатель дошкольных учреждений.
Данные по программе дополнительного образования	- Учитель физической культуры , 2022, 270 часов; - Педагог дополнительного образования (физическая культура), 2022 г., 320 часов

2.3. Формы организации образовательного процесса

Традиционное занятие - эта форма используется при изучении нового материала. Обучение упражнениям, знакомство с правилами, содержанием, техникой различных видов движений.

Смешанного характера. Разучивание новых и совершенствование освоенных ранее. Организация дифференцированного обучения с учетом здоровья детей, двигательной активности, уровня освоения двигательных навыков.

Вариативного характера. Формирование двигательного воображения, на знакомом материале, но с включением усложненных вариантов двигательных заданий.

Занятие тренировочного типа. Направленно на развитие двигательных и функциональных возможностей детей. Включает большое количество циклических элементов, дифференцированные двигательные задания на развитие быстроты реакции, ловкости и выносливости.

Игровое занятие. Направленно на формирование двигательного воображения. Построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов.

Сюжетно-игровое занятие. Направленно на формирование двигательного опыта ребенка, приобретение знаний из окружающего мира (включать задачи по развитию речи, ориентировки в окружающем, обучению счету и др.) Занятие содержит целостную сюжетно-игровую ситуацию, отражающую в условной форме окружающий мир ребенка. Состоит из разнообразных имитационных движений и упражнений обще развивающего воздействия («Цирк», «Спортсмены», «Космонавты»).

Занятие «Забочусь о своем здоровье» Направленно на приобщение к ценностям здорового образа жизни, получение представления о своем теле и своих физических возможностях. Обучение приемам расслабления, аутотренингу, самомассажу, проведению закаливающих и гигиенических процедур, оказанию медицинской помощи.

При проведении занятий учитывается:

- уровень знаний, умений и навыков воспитанников;
- самостоятельность ребёнка;
- его активность;
- его индивидуальные особенности;
- особенности памяти, мышления и познавательные интересы.

2.4 Формы подведения итогов

Проверка результатов проходит в форме игровых занятий. Итоговый контроль осуществляется в форме открытого занятия.

2.5 Методические материалы

Особенности работы с детьми 3-4 лет. Изгибы позвоночника неустойчивы, суставы и кости легко деформируются под влиянием негативных внешних воздействий. Диаметр мышц существенно увеличивается в несколько раз, мышечные волокна дифференцируются. На начальном этапе крупная мускулатура развита больше, чем мелкая. Но с течением времени движения пальцев и кистей совершенствуются, если физическое развитие идёт в соответствии с нормой. Просветы дыхательных путей (носовые ходы, трахея, гортань, бронхи) пока всё ещё максимально узкие. Выстилающая их слизистая оболочка нежна и быстро ранима. Поэтому одной из физических особенностей этого возраста являются частые воспалительные заболевания органов дыхания. Ребёнок не может регулировать дыхание на сознательном уровне и сочетать его с собственными движениями. Сердце работает без проблем в условиях посильных нагрузок. Кровообращение очень быстрое. Строение и деятельность центральной нервной системы постоянно совершенствуется. Ребёнок способен к анализу и синтезу. Он умеет воспринимать окружающий мир, обладает речью, которая помогает ему обобщать и уточнять воспринимаемое действие. Процессы возбуждения и торможения легко рассеиваются. Поэтому дети в этом возрасте делают много ненужных, совершенно лишних движений, суетливы, много говорят или резко замолкают. Повышенная возбудимость приводит к скорой утомляемости. Нужно понимать, что все эти особенности физического развития детей в 3-4 года достаточно условны. Маленькие организмы могут развиваться по индивидуальным траекториям с учётом каких-то болезней, но отклонения от этих норм не должны быть значительными. В соответствии с этими моментами ребёнок должен обладать определённым набором знаний, умений и навыков, характерным для данного возраста. Особенности работы с детьми 4-5 лет. Мышцы растут

быстро, но неравномерно. Из-за этого ребёнок 4-5 лет мгновенно устаёт. Эту особенность необходимо учитывать, чтобы дозировать физические нагрузки, во время занятий нужны паузы для отдыха. Средняя прибавка роста за год должна составлять 5-7 см, массы тела — до 2 кг. Скелет отличается гибкостью, потому что процесс окостенения не закончен. Так что силовые упражнения противопоказаны, а вот за осанкой и позами нужно постоянно следить. Возрастает потребность организма в кислороде. Особенность дыхательной системы заключается в том, что брюшной тип заменяется грудным. Увеличивается ёмкость лёгких. Особенность сердечной деятельности заключается в том, что ритм сердечных сокращений легко нарушается, так что при значительных физических нагрузках сердечная мышца утомляется. Это можно увидеть по покраснению или побледнению лица, учащённому дыханию, одышке, некоординированным движениям. Поэтому так важно вовремя переключаться на иной характер деятельности. Этот возраст называется «золотой порой» развития сенсорных способностей. Нервные процессы далеки от совершенства. Процесс возбуждения преобладает, так что в моменты обиды не избежать бурных эмоциональных реакций и демонстративного несоблюдения правил поведения. Усиливается эффективность воспитательных мер, направленных на нервные процессы. Быстрое образование условно-рефлекторных связей. Условное торможение формируется с трудом. Особенности работы с детьми 6-7 лет. Дети подготовительной к школе группы характеризуются интенсивным ростом. Активизируется эндокринная система, ребенок вытягивается. В среднем в этот период он подрастает на 9-10 см. Одна из особенностей физического развития детей 6-7 лет – изменение пропорций тела. Растут в основном руки и ноги. Их длина увеличивается в сравнении с новорожденным в 2,5-3 раза. А размеры туловища становятся больше в 2 раза. Заканчивается формирование костной системы физиологических изгибов позвоночника, свода стопы. Поскольку скелет ребенка в большой степени состоит из хрящевой ткани, важно создать условия, при которых можно максимально снизить неблагоприятные факторы, влияющие на осанку, особенно тогда, когда ребенок пойдет в школу и будет много времени проводить за столом, выполняя домашние задания. Органы дыхания также активно развиваются. Заканчивается формирование структуры легочных долек. Нормы физического развития ребенка 6-7 лет является частота дыхания в 22-25 дыхательных движений в минуту. Дыхание становится более глубоким. Сердечно-сосудистая система меняется в сторону увеличения выносливости и повышения работоспособности. Сердце шестилетнего ребенка близко по размерам и форме к сердцу взрослого человека, что позволяет выдерживать более высокие нагрузки, чем у детей раннего возраста. Пульс становится стабильнее и устойчивее. Частота сердечных сокращений уменьшается до 91-92 ударов в минуту. Изменения физического развития в 6-7 лет касаются и мышечной системы. В 6-7 лет быстро развивается мускулатура рук, движения становятся более четкими, совершенствуется их координация. Ходьба отличается увеличением скорости и уверенности. Движения рук и ног согласованы, осанка правильная. Также ребенок хорошо бегает — равномерной достаточно быстро. Физическое развитие ребенка 6-7 лет позволяет ему удерживать равновесие и выполнять множество сложных упражнений. Несмотря на это, мышечная система по-прежнему быстро утомляется и не выдерживает длительного физического напряжения. Поэтому все нагрузки должны даваться понемногу и постепенно, чтобы развить выносливость. Наибольшим изменениям подвергается центральная нервная система. К 7 годам вес мозга увеличивается почти в 3 раза. Особенно активно растут и развиваются клетки головного мозга, усложняется его деятельность. Как и во все предыдущие периоды жизни, не оценимо влияние элементов фитнеса на физическое развитие детей. Во-первых, укрепляются мышцы, становятся более упругими и эластичными. Во-вторых, усиливается кровообращение, а значит, все органы и ткани обогащаются кислородом и получают достаточное количество питательных веществ. В-третьих, развивается опорно-двигательный аппарат, кости лучше растут и становятся более прочными. В-четвертых, занятия способствуют развитию органов дыхания, грудной клетки, укрепляются дыхательные мышцы. Помимо этого, детский спорт для физического развития детей важен потому, что улучшает пищеварение, работу органов выделения (кожи, кишечника, почек), увеличивает выносливость сердечной мышцы. Физические упражнения улучшают кровоснабжение всех органов, в том числе и головного мозга. Чтобы ребенок правильно развивался, реже болел, был бодрым и активным, ему необходимо физическая нагрузка в игровой доступной форме. Любая посильная двигательная активность, выполняемая с удовольствием, благотворно сказывается на здоровье, физическом, эмоциональном и интеллектуальном развитии ребенка. Занятия по системе Пилатес прямо влияют на соматическое здоровье и имеют воспитательное значение, включаясь, таким образом, в процесс

формирования социального и духовного благополучия. По мере того как интеллектуальная нагрузка на детей возрастает, увеличивается время на рисование, лепку, знакомство с окружающим миром и прочее, детям приходится больше сидеть и работать за столом. В связи с этим возникают факторы риска формирования неправильной осанки и необходимость укрепления аксиальной мускулатуры т.е. мышц туловища и шеи, обучения поддержанию правильной позы. На протяжении всего дошкольного детства формируются своды стоп. Поэтому профилактике плоскостопия так же уделяется большое внимание. В соответствии с ФГОС ДО физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей. Двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость. Способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны). Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.) Гибкость – это одно из пяти основных физических качеств человека, которое характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Это физическое качество необходимо развивать с самого раннего детства и систематически. В настоящее время большое внимание уделяется нетрадиционным оздоровительным системам, позволяющим добиться хороших результатов в развитии гибкости у детей. Одной из таких оздоровительных систем является методика Пилатес. Упражнения очень многоплановы и включают в работу большое количество мышц одновременно, требуя правильной техники выполнения. Занятия состоят из плавных неспешных движений, чем-то напоминающих танцевальные, направленных на растяжение, укрепление мускулов и достижение согласованной работы всех частей тела. При этом задействованы не только крупные поверхностные мышцы, но и мелкие глубокие. Необходимо уметь концентрировать внимание на выполняемых упражнениях. Система упражнений укрепляет тело, делая его более гибким и стройным, способствует благоприятному эмоциональному состоянию ребенка. Занятия проводятся групповым методом с учетом возрастных особенностей дошкольника в игровой, сюжетной форме, используют сюрпризные моменты.

2.6 Календарно-тематическое планирование

Календарно-тематическое планирование для обучения воспитанников 4-5 лет

месяц	неделя	№ п/п	тема	Содержание работы	Кол-во часов
Сентябрь	1	1	«Знакомство» «Магазин игрушек».	Вводное занятие. Знакомство с системой Пилатес. Укрепление мышц спины.	2
	2	2	«Магазин игрушек».	Работа над правильным дыханием и укрепление мышц спины.	2
	3	3	«В лесу».	Вытяжение позвоночника и балансировка.	2
	4	4	«Трансформеры».	Упражнения на стабилизацию.	2
Всего занятий					8
Октябрь	1	5	«Ветер»	Сохранение нейтрального положения и стабильности позвоночника. Укрепление мышц	2

				спиной	
	2	6	«Волшебный лес»	Работа над развитием выносливости. Гибкость и баланс.	2
	3	7	«Джунгли зовут»	Развитие координации движений. Выравнивание и стабилизация позвоночника.	2
	4	8	«Любимые игрушки»	Упражнения на стабилизацию и растяжку. Расслабление мышц спины.	2
Всего занятий					8
Ноябрь	1	9	«Ветер»	Мобилизация поясничного отдела позвоночника. Расслабление мышц спины.	2
	2	10	«Ёжики».	Мягкое удлинение сгибателей бедер. Работа над правильным дыханием и укрепление мышц спины.	2
	3	11	«Джунгли зовут»	Сохранение нейтрального положения и стабильности позвоночника. Укрепление мышц спины.	2
	4	12	«Трансформеры». Повторение.	Расслабление грудной мускулатуры и мобилизация бедер. Укрепление мышц спины.	2
Всего занятий					8
Декабрь	1	12	«Зимний лес»	Гибкость и баланс. Работа с дыханием и вытяжение позвоночника.	2
	2	13	«Космонавты»	Упражнения на стабилизацию и растяжку.»	2
	3	14	«Спортсмены»	Работа над плавностью движений и растяжка.	2
	4	15	«На реке» Повторение и закрепление.	Работа над развитием выносливости.	2
Всего занятий					8
Январь	1	14	«Магазин игрушек»	Боковое реберное дыхание и центрирование. Гибкость и баланс. Работа с дыханием и вытяжение позвоночника.	2
	2	15	«В лесу»	Мобилизация плечевых суставов и пояса верхних конечностей.	2
	3	16	«Трансформеры»	Сохранение нейтрального положения и стабильности позвоночника. Укрепление мышц спины.	2
	4	17	Закрепление	Боковое реберное дыхание и	2

			пройденного.	центрирование. Гибкость и баланс. Работа с дыханием и вытяжение позвоночника.	
Всего занятий					8
Февраль	1	17	«Ветер.»	Гибкость и баланс. Работа с дыханием и вытяжение позвоночника.	2
	2	18	«Любимые игрушки»	Мобилизация плечевых суставов и пояса верхних конечностей.	2
	3	19	«Джунгли зовут»	Боковое реберное дыхание и центрирование. Гибкость и баланс. Работа с дыханием и вытяжение позвоночника.	2
	4	20	«В лесу» Повторение. Закрепление.	Гибкость и баланс. Работа с дыханием и вытяжение позвоночника	2
Всего занятий					8
Март	1	21	«Спортсмены»	Работа над плавностью движений и растяжка.	2
	2	22	«На реке»	Боковое реберное дыхание и центрирование. Гибкость и баланс. Работа с дыханием и вытяжение позвоночника.	2
	3	23	«Ветер»	Расслабление грудной мускулатуры и мобилизация бедер. Укрепление мышц спины.	2
	4	24	«Ветер» Повторение, закрепление.	Вытяжение позвоночника и балансировка. Работа с дыханием.	2
Всего занятий					8
Апрель	1	25	«Спортсмены»	Сохранение нейтрального положения и стабильности позвоночника. Укрепление мышц спины	2
	2	26	«Джунгли зовут»	Боковое реберное дыхание и центрирование. Гибкость и баланс. Работа с дыханием и вытяжение позвоночника.	2
	3	27	«Магазин игрушек»	Вытяжение позвоночника и балансировка. Работа с дыханием.	2
	4	28	Повторение пройденного, закрепление.	Мобилизация плечевых суставов и пояса верхних конечностей.	2
Всего занятий					8
Май	1	29	«На огороде»	Вытяжение позвоночника и балансировка. Работа с дыханием.	2
	2	30	«Насекомые»	Мобилизация плечевых суставов и пояса верхних конечностей.	2
	3	31	«Богатыри»	Гибкость и баланс. Работа с дыханием и вытяжение	2

				позвоночника	
	4	32	Повторение и закрепление пройденного. Итоговое мероприятие с родителями.	Боковое реберное дыхание и центрирование. Гибкость и баланс. Работа с дыханием и вытяжение позвоночника.	2
Всего занятий					8
Всего занятий за год					72

Календарно-тематическое планирование для обучения воспитанников 5-6 лет

месяц	недел я	№ п/п	тема	Содержание работы	Кол-во часов
Сентябрь	1	1	Вводное занятие. Знакомство с Пилатесом.	Боковое реберное дыхание и центрирование.	2
	2	2	«Волшебный лес»	Гибкость и баланс. Работа с дыханием и вытяжение позвоночника	2
	3	3	«Подводный мир»	Мобилизация плечевых суставов и пояса верхних конечностей	2
	4	4	«Богатыри» Повторение пройденного.	Расслабление мышц спины. Боковое реберное дыхание и центрирование.	2
Всего занятий					8
Октябрь	1	5	«Жар-птица»	Расслабление грудной мускулатуры и мобилизация бедер.	2
	2	6	«Волшебный лес»	Комбинированные упражнения. Гибкость и баланс. Работа с дыханием и вытяжение позвоночника	2
	3	7	«Мореплаватели»	Мягкое удлинение сгибателей бедер.	2
	4	8	Повторение пройденного. Закрепление.	Мобилизация и укрепление шейного отдела позвоночника.	2
Всего занятий					8
Ноябрь	1	9	«Подводный мир»	Работа над правильным дыханием и укрепление мышц спины. Гибкость и баланс.	2
	2	10	«Трансформеры»	Мобилизация и укрепление шейного отдела позвоночника.	2
	3	11	«Волшебный лес»	Развитие координации движений. Укрепление мышц спины.	2
	4	12	Повторение пройденного. Закрепление.	Повторение пройденных букв и закрепление материала.	2

Всего занятий					8
Декабрь	1	13	«Зимние забавы»	Упражнения на стабилизацию и растяжку. Укрепление мышц спины.	2
	2	14	«В гостях у снежной королевы»	Сохранение нейтрального положения и стабильности позвоночника.	2
	3	15	«Новогодние игрушки»	Комбинированные упражнения. Гибкость и баланс. Работа с дыханием и вытяжение позвоночника	2
	4	16	Повторение пройденного. Закрепление.	Упражнения на стабилизацию и растяжку. Укрепление мышц спины	2
Всего занятий					8
Январь	1	17	«Новогодние игрушки»	Комбинированные упражнения. Гибкость и баланс. Работа с дыханием и вытяжение позвоночника	2
	2	18	«В гостях у снежной королевы»	Сохранение нейтрального положения и стабильности позвоночника.	2
	3	19	«Зимние забавы»	Упражнения на стабилизацию и растяжку. Укрепление мышц спины.	
	4	20	Повторение пройденного. Закрепление.	Упражнения на стабилизацию и растяжку. Укрепление мышц спины	2
Всего занятий					8
Февраль	1	21	«Жар птица»	Расслабление мышц спины. Сохранение нейтрального положения и стабильности позвоночника.	2
	2	22	«Трансформеры»	Комбинированные упражнения. Гибкость и баланс. Работа с дыханием и вытяжение позвоночника	2
	3	23	«Богатыри»	Развитие координации движений. Укрепление мышц спины.	2
	4	24	Повторение пройденного	Комбинированные упражнения. Гибкость	2

			ого. Закреплен ие.	и баланс. Работа с дыханием и вытяжение позвоночника	
Всего занятий					8
Март	1	25	«Ёжик резиновый»	Расслабление грудной мускулатуры и мобилизация бедер. Укрепление мышц спины.	2
	2	26	«Ванька- встанька»	Работа над правильным дыханием и укрепление мышц спины. Гибкость и баланс.	2
	3	27	«Кукла»	Расслабление грудной мускулатуры и мобилизация бедер. Укрепление мышц спины.	2
	4	28	Повторение пройденного. Закрепление.	Мобилизация плечевых суставов и пояса верхних конечностей.	
Всего занятий					8
Апрель	1	29	«Подводный мир»	Упражнения на стабилизацию и растяжку.	2
	2	30	«Ёжик резиновый»	Сохранение нейтрального положения и стабильности позвоночника.	2
	3	31	«Богатыри»	Боковое реберное дыхание и центрирование.	2
	4	32	Повторение пройденного. Закрепление.	Работа с дыханием и вытяжение позвоночника.	2
Всего занятий					8
Май	1	33	«Ванька- встанька»	Балансировка и вытяжение позвоночника.	2
	2	34	«Кукла»	Мобилизация плечевых суставов и пояса верхних конечностей.	2
	3	35	«Ловим здоровье на ладони»	Боковое реберное дыхание и центрирование.	2
	4	36	Повторение пройденного. Закрепление. Итоговое занятие с родителями.	Балансировка и вытяжение позвоночника. Повторение и закрепление пройденного.	2
Всего занятий					8
Всего занятий за год					72

Календарно-тематическое планирование для обучения воспитанников 6-8 лет

месяц	недел я	№ п/п	тема	Содержание работы	Кол-во часов
Сентябрь	1	1	Вводное занятие.	Боковое реберное дыхание	2

			Знакомство с Пилатесом.	и центрирование.	
	2	2	«Волшебный лес»	Гибкость и баланс. Работа с дыханием и вытяжение позвоночника	2
	3	3	«Следопыт»	Мобилизация плечевых суставов и пояса верхних конечностей	2
	4	4	«Богатыри» Повторение пройденного.	Расслабление мышц спины. Боковое реберное дыхание и центрирование.	2
Всего занятий					8
Октябрь	1	5	«Жар-птица»	Расслабление грудной мускулатуры и мобилизация бедер.	2
	2	6	«Волшебный лес»	Комбинированные упражнения. Гибкость и баланс. Работа с дыханием и вытяжение позвоночника	2
	3	7	«Русский нинзя»	Мягкое удлинение сгибателей бедер.	2
	4	8	Повторение пройденного.3 акрепление.	Мобилизация и укрепление шейного отдела позвоночника.	2
Всего занятий					8
Ноябрь	1	9	«Подводный мир»	Работа над правильным дыханием и укрепление мышц спины. Гибкость и баланс.	2
	2	10	«Трансформеры»	Мобилизация и укрепление шейного отдела позвоночника.	2
	3	11	«Волшебный лес»	Развитие координации движений. Укрепление мышц спины.	2
	4	12	Повторение пройденного. Закрепление.	Повторение пройденных букв и закрепление материала.	2
Всего занятий					8
Декабрь	1	13	«Зимние забавы»	Упражнения на стабилизацию и растяжку. Укрепление мышц спины.	2
	2	14	«В гостях у снежной королевы»	Сохранение нейтрального положения и стабильности позвоночника.	2
	3	15	«Новогодние игрушки»	Комбинированные упражнения. Гибкость и баланс. Работа с дыханием и вытяжение позвоночника	2
	4	16	Повторение пройденного. Закрепление.	Упражнения на стабилизацию и растяжку. Укрепление мышц спины	2
Всего занятий					8

Январь	1	17	«Новогодние игрушки»	Комбинированные упражнения. Гибкость и баланс. Работа с дыханием и вытяжение позвоночника	2
	2	18	«В гостях у снежной королевы»	Сохранение нейтрального положения и стабильности позвоночника.	2
	3	19	«Зимние забавы»	Упражнения на стабилизацию и растяжку. Укрепление мышц спины.	
	4	20	Повторение пройденного. Закрепление.	Упражнения на стабилизацию и растяжку. Укрепление мышц спины	2
Всего занятий					8
Февраль	1	21	«Жар птица»	Расслабление мышц спины. Сохранение нейтрального положения и стабильности позвоночника.	2
	2	22	«Трансформеры»	Комбинированные упражнения. Гибкость и баланс. Работа с дыханием и вытяжение позвоночника	2
	3	23	«Богатыри»	Развитие координации движений. Укрепление мышц спины.	2
	4	24	Повторение пройденного. Закрепление.	Комбинированные упражнения. Гибкость и баланс. Работа с дыханием и вытяжение позвоночника	2
Всего занятий					8
Март	1	25	«Ёжик резиновый»	Расслабление грудной мускулатуры и мобилизация бедер. Укрепление мышц спины.	2
	2	26	«Ванька-встанька»	Работа над правильным дыханием и укрепление мышц спины. Гибкость и баланс.	2
	3	27	«Кукла»	Расслабление грудной мускулатуры и мобилизация бедер. Укрепление мышц спины.	2
	4	28	Повторение пройденного.	Мобилизация плечевых суставов и пояса верхних конечностей.	

			Закрепление.		
Всего занятий					8
Апрель	1	29	«Подводный мир»	Упражнения на стабилизацию и растяжку.	2
	2	30	«Ёжик резиновый»	Сохранение нейтрального положения и стабильности позвоночника.	2
	3	31	«Богатыри»	Боковое реберное дыхание и центрирование.	2
	4	32	Повторение пройденного. Закрепление.	Работа с дыханием и вытяжение позвоночника.	2
Всего занятий					8
Май	1	33	«Ванька-встанька»	Балансировка и вытяжение позвоночника.	2
	2	34	«Кукла»	Мобилизация плечевых суставов и пояса верхних конечностей.	2
	3	35	«Ловим здоровье на ладони»	Боковое реберное дыхание и центрирование.	2
	4	36	Повторение пройденного. Закрепление. Итоговое занятие с родителями.	Балансировка и вытяжение позвоночника. Повторение и закрепление пройденного.	2
Всего занятий					8
Всего занятий за год					72

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1.Т.А.Семенова «Оздоровительные технологии физического воспитания и развития» Москва ИНФРА-М 2018г
- 2.Т.Э.Токаева «Будь здоров дошкольник» Издательство «Сфера» 2016г
- 3.Н.Г.Коновалова «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Физкультура для профилактики заболеваний. Занятия. Досуги» Волгоград Издательство Учитель 2015г
- 4.Е.В.Сулим «Детский фитнес» «ТЦ СФЕРА» 2 издание Москва 2018г
- 5.Н.Г.Коновалова, Л.В.Корниенко «Дыхательная гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста» Волгоград Издательство «Учитель» 2016г
- 6.Л.Робинсон., Х.Фишер, П.Масси. «Пилатес для спины» «Попурри» 2012г
- Т.С.Грядкина «Технологии здоровьесбережения детей в сфере образования», С-П.2008г
- 7.Ноткина Н.А., Казьмина Л.И., Бойнович Н.Н. «Оценка физического и нервно – психического развития детей раннего и дошкольного возраста». – С.П., 2003
- 8.Тарасова Т.А. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста». Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.,2005
- 9.Мураками К. Начнем день с пилатеса. / К. Мураками. - М.Эксмо, 2008
- 10.Мураками К «Пилатес комплекс упражнений» Москва 2017 Издательство «Э» Пилатес ; [пер. с англ. О. Чумичевой]. - СПб. : Амфора. тид Амфора, 2012. (Серия «Кладовая здоровья»).
- 11.Робинсон Л., Томсон Г. Р Пилатес: Путь вперед ООО «Попурри», 2003.