

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад компенсирующего вида № 266

620072, г. Екатеринбург, ул. Рассветная, 13а,

тел.: 8(343)347-26-20, тел./факс: 348-41-15,

e-mail: mdou266@eduekb.ru

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

МБДОУ – детский сад

компенсирующего вида № 266

Протокол № 1

от « 11 » августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ – детский сад компенсирующего  
вида № 266

 /Е.А. Зеленина

Приказ № 013

от « 11 » августа 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ПИЛАТЕС»

Возраст обучающихся: 4-7 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Полуэктова Надежда Евгеньевна

Екатеринбург 2022 г.

Автор – составитель: Полуэктова Н.Е., инструктор по физкультуре.

Дополнительная общеобразовательная программа «Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Пилатес»

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение - детский сад № 266 , город Екатеринбург 2022 год.

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	4
2. Календарно учебный график.....	11
3. Учебно-тематический план.....	15
4. Содержание программы.....	21
5. Методическое обеспечение.....	25
6. Взаимодействие с родителями.....	28
7. Прогнозируемые результаты.....	28
8. Список литературы.....	32

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Пилатес» 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. Нормативной базой для составления программы по оказанию платных образовательных услуг являются следующие нормативные документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями от: 7 мая, 7 июня, 2, 23 июля, 25 ноября 2013 г., 3 февраля, 5, 27 мая, 4, 28 июня 2014 г.)
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. 4распоряжением правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726- р)
- Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»».
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. приказом Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. № 1008).
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ/ Приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242.
- Устав МБДОУ утвержденный Распоряжением Управления образования Администрации города

Программа «Пилатес» является модифицированной. Она разработана на основе нескольких программ: Е.В.Сулим, Н.Г.Коновалова, Т.Э.Токаева. В ней предусматривается расширение и усложнение программы по сравнению с вариативными программами. Она помогает укрепить глубокие стабилизирующие мышцы, улучшить осанку и общее физическое и психическое состояние ребенка. Программа включает систему игр и упражнений на гимнастическом коврике, а так же упражнений с малым оборудованием (раллы для пилатеса, эластичные ленты, мячи и гантели) учат понимать и чувствовать свое тело, овладеть навыками равновесия и балансировки, а также способствуют развитию глубокого дыхания.

**Направленность программы** – физкультурно-оздоровительная.

**Актуальность программы.** Программа дополнительного образования «Пилатес» 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.

**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 свода 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;
- тяжелое состояние ребенка.

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

**ЗАДАЧИ:**

**оздоровительные**

-сохранять и укреплять здоровье детей;

**развивающие**

-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 степен физической подготовленности позволяет детям чувствовать себя социально комфортно по отношению к другим, а освоение двигательных умений дает возможность самовыражения.

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.

**Основное назначение программы** – улучшение физического и эмоционального состояния дошкольника. Важным условием реализации программы является опора на следующие принципы:

*Принцип всестороннего гармоничного развития личности дошкольника* предполагает подход, позволяющий сформировать у ребенка универсальные компетенции, необходимые для жизни в современном обществе, и обеспечить его физическое, социально-коммуникативное, познавательное, речевое и художественно-эстетическое развитие.

*Принцип оздоровительной направленности* заключается в решении задач, направленных на охрану жизни и укрепление здоровья детей. При подборе упражнений для детей преследуется цель оздоровления детского организма, повышение его функциональных возможностей наряду с обеспечением положительно-эмоционального состояния и жизнерадостного настроения.

*Принцип связи физической культуры с жизнью.* Пропаганда в современном обществе здорового образа жизни, повышение интереса к физической культуре и спорту. Для того, чтобы ребенок был здоровым, выносливым, закаленным, необходимо, чтобы окружающие его взрослые не только обеспечивали ему здоровую жизнь, но и показывали пример здоровой жизни, духовно здоровой атмосферы.

*Принцип осознанности* направлен на формирование у дошкольника сознательного отношения к выполнению физических упражнений. Осознание

ребенком техники выполнения физического упражнения, последовательности его элементов, мышечного напряжения способствует формированию у него телесной рефлексии («двигательной памяти»).

*Принцип систематичности и последовательности.* Эффективность физического воспитания находится в прямой зависимости от регулярности физических нагрузок, так как функциональные и структурные изменения в организме обратимы. Даже небольшой перерыв ведет к угасанию условно-рефлекторных связей, снижению достигнутого уровня физической подготовленности.

*Принцип повторения физических упражнений* – один из важнейших, так как в результате многократного повторения движений формируются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы.<sup>7</sup>

*Принцип наглядности.* Формирование движения происходит благодаря слаженному взаимодействию зрительных, слуховых и чувствительным нервным окончаниям. При разучивании новых движений принцип наглядности реализуется в безукоризненном практическом показе движения педагогом.

*Принцип доступности* предполагает не отсутствие трудностей в выполнении физического упражнения, а ориентацию на зону ближайшего развития, постановку такой двигательной задачи с которой ребенок может и должен справиться, приложив определенные физические и психические усилия.

*Принцип индивидуализации* проявляется в необходимости учета типологических особенностей и функциональных возможностей дошкольника. *Принцип цикличности* заключается в определенной цикличности построения занятия по обучению физическим упражнениям в соответствии с закономерностью формирования двигательных навыков. Особое значение данный принцип имеет для повышения физической подготовленности ребенка. Помимо перечисленных принципов занятия так же строятся на базе восьми принципов пилатеса:

1. Центрирование - перед началом движений втянуть живот (пояс силы). Данный принцип служит необходимой основой выполнения многих упражнений для поддержания позвоночника и неподвижности таза.

2. Дыхание - дышать полной грудью: тип дыхания в упражнениях Пилатес – боковое средне-рёберное, оно осуществляется за счет расширения грудной клетки в стороны и назад при сохранении постоянного напряжения глубоких мышц живота, как на вдохе, так и на выдохе. Это придает туловищу дополнительную стабильность, что важно для защиты позвоночника при нагрузке; вдыхать, готовясь к движению; выдыхать в процессе движения.

3. Концентрация – сосредотачиваться на выполнении упражнения.

4. Точность - подразумевается правильная техника выполнения упражнений. При нарушении техники возникает неправильное представление об упражнении в целом. Каждое движение в Пилатес также имеет свою определенную цель, в ней не существует маловажных рекомендаций или мелочей. Упущение любой детали отразится на эффективности всего упражнения.

5. Плавность – принципиально важный момент в методике. Темп выполнения всех упражнений достаточно спокойный, плавный, переход от одного движения к другому без пауз и отдыха.

6. Визуализация – использование визуальных образов во время выполнения упражнения

7. Релаксация – это важное умение работать без лишнего напряжения.

8. Координация - учиться чувствовать собственное тело.

Как и любое занятие по физической культуре фитнес-тренировка состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Продолжительность от 15 до 30 мин в зависимости от возраста и физической подготовленности детей. Одной из главных задач физического воспитания детей дошкольного возраста является оздоровление организма ребенка, сохранение и укрепление его физического и психического здоровья. Для жизнеспособности человеческого организма

весьма велико значение психического фактора. В обычной жизни различного рода легкие недомогания: боли, слабость, отсутствие аппетита, бессонница – развиваются у детей на почве нездорового душевного состояния, различных нервных переживаний. Все душевные состояния сопровождаются телесными явлениями – это выражается в состоянии осанки, изменении дыхания,

управлении движениями. Иногда стрессовые ситуации вызывают у детей защитное поведение, так называемой «телесной броне» выраженной в

хроническом мышечном напряжении. Подобные психотравмирующие ситуации могут вызвать автоматическое затормаживание естественных двигательных и голосовых компонентов ответных реакций. Исследования подтверждают, что упражнения системы Пилатес являются результативным средством для коррекции и профилактики психофизического состояния старших дошкольников. Например, базовое упражнение «Сотня», выполненное детьми в адаптированной для их возраста форме, при выполнении ударов по воздуху, помогает выразить отрицательные

эмоции, при этом хроническое напряжение постепенно ослабевает. Существенную помощь в расслаблении мышц и перераспределении нагрузки между правым и левым полушарием головного мозга могут оказать релаксационные упражнения, выполняемые в медленном темпе («Перевернутый жук», «Плавание», «Четвероногое» и т.д.). Сознание человека имеет определенный ограниченный объем, который во время выполнения движения занят телесными ощущениями, вытесняющими негативные переживания. Одной из основных целей упражнений Пилатеса является возвращение телу равновесия и мышечного баланса. Под мышечным балансом подразумевается:

1. Равный уровень силы и гибкости правой и левой сторон тела (двусторонняя симметрия).
2. Пропорциональное соотношение силы в противоположных группах мышц (агонисты/антагонисты).

3. Баланс гибкости (достижение, а не превышение нормальных диапазонов движений). При мышечном балансе позвоночник занимает нейтральное положение сам по себе, а вместе с ним благоприятное нейтральное положение занимают и все остальные суставы. Джозеф Пилатес любил повторять, что человек «настолько стар, насколько стар его позвоночник». Он был уверен в том, что «здоровая спина – это здоровый позвоночник». Программу необходимо начинать с подготовительных упражнений, которые помогут в овладении принципа релаксации, концентрации, выравнивания, дыхания и центрирования, а так же помогут лучше узнать свое тело, научиться эффективно дышать. На втором этапе необходимо регулярно практиковать усвоенные навыки пока правильный характер движений не «отложится» в «памяти» мышц. На этом этапе добавляются упражнения сегментами позвоночника, способность раскручивать спину позвонок за позвонком. Выполнение упражнений сопровождается ненавязчивой спокойной музыкой. Все упражнения выполняются на мягком коврике, одежда должна быть мягкой и удобной, заниматься лучше всего босиком, в крайнем случае в носочках. Лучшее время для занятий вторая половина дня, когда мышцы уже разогреты.

## **2. Календарный учебный график.**

Календарный учебный график является локальным нормативным документом, регламентирующим общие требования к организации образовательного процесса в учебном году в Муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении детский сад № 266 компенсирующего вида Кировского района г. Екатеринбурга. Календарный учебный график учитывает в полном объеме возрастные психофизические особенности воспитанников и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

Содержание календарного учебного графика включает в себя следующее: - режим работы ДООУ;

- расписание оказания дополнительных образовательных услуг; - продолжительность учебного года;

- количество недель в учебном году.

- сроки проведения мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы; - праздничные дни;

- график дополнительной образовательной деятельности; - регламентирование образовательного процесса на день; - организацию образовательного процесса;

- расписание работы ДПОУ;

- срок реализации программы;

- формы организации учебного процесса.

Результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы предусматривают целевые ориентиры дошкольного образования, где представлены возрастные характеристики возможных достижений ребёнка на первом и втором этапах завершения обучения. Обследование проводится в режиме работы ДООУ, без специально отведённого для него времени, посредством бесед, наблюдений, индивидуальной работы с детьми.

Календарный учебный график обсуждается и принимается педагогическим советом и утверждается приказом заведующего ДООУ до начала учебного года. Все изменения, вносимые ДООУ в календарный учебный график, утверждаются приказом заведующего и доводятся до всех участников образовательного процесса.

### **Расписание оказания дополнительных образовательных услуг**

Организация образовательного процесса регламентируется календарным учебным графиком и графиком проведения занятий в порядке оказания дополнительных образовательных услуг в 2022 - 2023 учебном году, который разрабатывается и утверждается образовательным учреждением самостоятельно.

Расписание оказания дополнительных образовательных услуг устанавливается в соответствии с действующим СанПиН занятий по дополнительному образованию (студии, кружки, секции и т.п.) для детей дошкольного возраста недопустимо проводить за счёт времени, отведенного на прогулку и дневной сон. Их проводят:

- для детей 4-го года жизни – 2 раза в неделю продолжительностью не более 15 мин.;

- для детей 5-го года жизни – 2 раза в неделю продолжительностью не более 20 мин.;

- для детей 6-го года жизни – 2 раза в неделю продолжительностью не более 25 мин.;

- для детей 7-го года жизни – 2 раза в неделю продолжительностью не более 30 мин.

**Календарный учебный график Дополнительная образовательная услуга на 2022 – 2023 учебный год.**

Режим работы ДОУ	7.30 - 18.00
Продолжительность учебного года	начало учебного года с 11.10.2022 г.
Окончание учебного года	31.05.2023г.
Количество недель в учебном году	28 недель
Продолжительность учебной недели	5 дней (понедельник-пятница)
Сроки проведения мониторинга качества образования	последние 2 недели мая

**Расписание занятий «Пилатес» на 2022-2023 учебный год.**

№ подгруппы	Возраст детей	День недели	Время
1 смешанная: средняя и старшая	4-6 лет	Вторник	15.10-15.30
		Пятница	16.30-16.50
2 смешанная: средняя, старшая, подготовительная	4-7 лет	Вторник	16.35-16.55
		Пятница	17.30-17.50
3 смешанная: старшая и подготовительная Вторник	5-7 лет	Вторник	15.40-16.00
		Пятница	17.00-17.20

### Срок реализации программы.

№ подгруппы	Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество занятий в год
1	20 минут	2 раза в неделю	186
2	20 минут	2 раза в неделю	186
3	20 минут	2 раза в неделю	186
Итого:			

1 учебный час занятия соответствует продолжительности непрерывной образовательной деятельности.

#### Формы организации учебного 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.

**Учебный план реализации дополнительной общеразвивающей программы на 2022-2023 учебный год (11.10.2022 – 31.05.2023 г.)**

№ подгруппы	Октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		Всего за год
	неделя	месяц	неделя	месяц	неделя	месяц	неделя	месяц	неделя	месяц	неделя	месяц	неделя	месяц	неделя	месяц	
1	2	6	2	8	2	9	2	7	2	7	2	9	2	8	2	8	62
2	2	6	2	8	2	9	2	7	2	7	2	9	2	8	2	8	62
3	2	6	2	8	2	9	2	7	2	7	2	9	2	8	2	8	62
итого	6	18	6	24	6	36	6	21	6	21	6	27	6	24	6	24	186
			24														

### 3. Учебно-тематический план.

#### Учебно - тематический план «Пилатес» 1 подгруппа.

Месяц	Тема занятия
<b>октябрь</b>	Вводное занятие
	Комплекс «В стране игрушек» Развитие силы основных мышечных групп.
	Комплекс «В стране игрушек» Работа над правильным дыханием и укрепление мышц спины.
	Комплекс «В лесу» Вытяжение позвоночника и балансировка.
	Комплекс «В лесу" Упражнения на стабилизацию
<b>ноябрь</b>	Комплекс «Трансформеры» Боковое реберное дыхание и центрирование
	Комплекс «Трансформеры» Работа над плавностью движений и растяжка.
	Комплекс «Ёжики» Снятие напряжения верхней части спины.
	Комплекс «Ёжики» Сохранение нейтрального положения и стабильности позвоночника.
<b>декабрь</b>	Комплекс «Ветер» Укрепление мышц спины.
	Комплекс «Ветер» Работа на развитие выносливости.
	Комплекс «Зимний лес» Гибкость и баланс.
	Комплекс «Зимний лес» Работа с дыханием и вытяжение позвоночника.
<b>январь</b>	Комплекс «Джунгли зовут» Развитие координации движений.
	Комплекс «Джунгли зовут» Выравнивание и стабилизация позвоночника
	Комплекс «Любимые игрушки» Упражнения на стабилизацию и растяжку

	Комплекс «Любимые игрушки» Расслабление мышц спины.
<b>февраль</b>	Комплекс «Спортсмены» Мобилизация и укрепление шейного отдела позвоночника.
	Комплекс «Спортсмены» Мобилизация плечевых суставов и пояса верхних конечностей
	Комплекс «Загадки» Упражнения на стабилизацию и растяжку
	Комбинированные упражнения.
<b>март</b>	Комплекс «Здравствуй. Весна!»
	Комплекс «Волшебный лес» Балансировка и вытяжение позвоночника
	Комплекс «Волшебный лес» Мягкое удлинение сгибателей бедер.
	Комбинированные упражнения.
<b>апрель</b>	Комплекс «Космонавты» Расслабление грудной мускулатуры и мобилизация бедер.
	Комплекс «Космонавты» Мобилизация и укрепление шейного отдела позвоночника.
	Комплекс «Спортсмены» Мобилизация плечевых суставов и пояса верхних конечностей
	Комплекс «Спортсмены» Мобилизация поясничного отдела позвоночника.
<b>май</b>	Комплекс «Весенний лес» Гибкость и баланс
	Комплекс «На реке» Укрепление мышц спины.
	Комплекс «На реке» Закрепление всех изученных упражнений.
	Итоговое мероприятие

## Учебно - тематический план «Пилатес» 2 подгруппа.

месяц	Тема занятий
<b>октябрь</b>	Вводное занятие.
	Комплекс «Как звери осень встречают Развитие силы основных мышечных групп.
	Комплекс ««Как звери осень встречают»" Работа над правильным дыханием и укрепление мышц спины.
	Комплекс» «Мои любимые игрушки» Вытяжение позвоночника и балансировка.
	Комплекс«Мои любимые игрушки» Упражнения на стабилизацию
<b>ноябрь</b>	Комплекс «Волшебный лес» Упражнения на стабилизацию и растяжку.
	Комплекс «Волшебный лес» Работа над правильным дыханием и укрепление мышц спины
	Комплекс «Подводный мир» Вытяжение позвоночника и балансировка
	Комплекс «Подводный мир» Упражнения на стабилизацию.
<b>декабрь</b>	Комплекс «Новогодние игрушки» Боковое реберное дыхание и центрирование» движений и растяжка.
	Комплекс «Новогодние игрушки Работа над плавностью
	Комплекс «В гостях у Снежной Королевы» Снятие напряжения верхней части спины.
	Комплекс «В гостях у Снежной Королевы» Укрепление мышц спины
<b>январь</b>	Комплекс «Трансформеры» Сохранение нейтрального положения и стабильности позвоночника.
	Комплекс «Трансформеры» Работа над развитием выносливости.
	Комплекс «Зимние забавы» Гибкость и баланс.
	Комплекс «Зимние забавы» Работа с дыханием и вытяжение позвоночника
<b>февраль</b>	Комплекс «Богатыри» Развитие координации движений.

	Комплекс «Богатыри» Мобилизация плечевых суставов и пояса верхних конечностей
	Комплекс «Жар-птица» Упражнения на стабилизацию и растяжку.
<b>март</b>	Комплекс «К на м весна шагает быстрыми шагами» Мобилизация плечевых суставов и пояса верхних конечностей
	Комплекс «Мореплаватели» Балансировка и вытяжение позвоночника
	Комплекс «Мореплаватели» Мягкое удлинение сгибателей бедер.
	Комплекс «Жар-птица» Расслабление мышц спины
<b>апрель</b>	Комплекс «Путешествие на Луну» Расслабление грудной мускулатуры и мобилизация бедер.
	Комплекс «Путешествие на Луну» Мобилизация и укрепление шейного отдела позвоночника
	Комплекс «На огороде» Мобилизация плечевых суставов и пояса верхних конечностей.
	Комплекс «На огороде» Мобилизация поясничного отдела позвоночника.
<b>май</b>	Комплекс «Насекомые» Гибкость и баланс
	Комплекс «Насекомые» Укрепление мышц спины.
	Закрепление всех изученных упражнений.
	Итоговое мероприятие с родителями

### Учебно - тематический план «Пилатес» 3 подгруппа.

месяц	Тема занятия
<b>октябрь</b>	Вводное занятие.
	Комплекс «Мои любимые игрушки» Развитие силы основных мышечных групп.
	Комплекс «Мои любимые игрушки» Работа над правильным дыханием и укрепление мышц спины.
	Комплекс «Путешествие в горах» Вытяжение позвоночника и балансировка.
	Комплекс «Путешествие в горах» Упражнения на стабилизацию.
<b>ноябрь</b>	Комплекс «Цирк» Боковое реберное дыхание и центрирование. и растяжка.
	Комплекс «Цирк» Работа над плавностью движений
	Комплекс «В пещере горного короля» Снятие напряжения верхней части спины
	Комплекс «В пещере горного короля» Укрепление мышц спины.
<b>декабрь</b>	Комплекс «Плывущий дракон» Сохранение нейтрального положения и стабильности позвоночника.».
	Комплекс «В. пещере горного короля» Укрепление. мышц спины
	Комплекс«Калейдоскоп» Работа над развитием выносливости
	Комплекс «Калейдоскоп Гибкость и баланс
<b>январь</b>	Комплекс «В гостях у снежной королевы» Работа с дыханием и вытяжение позвоночника.» движений.
	Комплекс «В гостях у снежной королевы Развитие координации
	Комплекс «Русский нинзя» Выравнивание и стабилизация позвоночника
	Комплекс «Русский нинзя» Упражнения на стабилизацию и растяжку.
<b>февраль</b>	Комплекс «Следопыт» Расслабление мышц спины.

	Комплекс «Следопыт» Балансировка и вытяжение позвоночника.
	Комплекс «Морские тайны» Балансировка и вытяжение позвоночника
	Комплекс «Морские тайны» Мягкое удлинение сгибателей бедер.
<b>март</b>	Комплекс«Новый домик» Мобилизация и укрепление шейного отдела позвоночника..
	Комплекс «Мы за солнышком идем» Гибкость и баланс
	Комплекс «Мы за солнышком идем» Балансировка и вытяжение позвоночника
	Комбинированные упражнения.
<b>апрель</b>	Комплекс «Полет на Марс» Расслабление грудной мускулатуры и мобилизация бедер.
	Комплекс «Полет на Марс» Мобилизация и укрепление шейного отдела позвоночника..
	Комплекс «Просто так» Мобилизация плечевых суставов и пояса верхних конечностей
	Комплекс «Просто так» Балансировка и вытяжение позвоночника
<b>май</b>	Комплекс «Лютики-цветочки» Мобилизация поясничного отдела позвоночника.».
	Комплекс «Лютики-цветочки Укрепление мышц спины
	Закрепление всех изученных упражнений.
	Итоговое мероприятие с родителями

#### 4. Содержание программы «Пилатес»

На первом этапе ставятся задачи – познакомить детей с новым упражнением, создать первоначальное целостное представление, научить выполнять его в правильной последовательности элементов. Продолжительность первого этапа – одно занятие. На данном этапе необходимо обеспечить ребенку всестороннее восприятие задания, оказать воздействие на все основные анализаторы: зрительный, слуховой, двигательный; активизировать сознание ребенка. Для этого педагог использует разнообразные приемы обучения примерно в такой последовательности:

- название упражнения;
- правильный, безукоризненно четкий показ от начала до конца, в надлежащем темпе без каких-либо комментариев; - подетальный показ движения в более медленном темпе с пояснением всех элементов, составляющих движения;
- самостоятельное выполнение упражнения детей;

При самостоятельном выполнении движения дети, слушая указания педагога, проверяют практически сложившийся у них образ движения, а педагог следит за тем, как дети поняли задание. Если появляется какое-то несоответствие движений заданию, он уточняет, разъясняет или показывает. Все эти приемы обеспечивают образование временных связей в коре головного мозга и способствуют сознательному запоминанию ребенком всей последовательности двигательных элементов, объединению их в целостный образ с опорой на мышечные ощущения. Выполнение упражнения детьми педагог обязательно сопровождает поощрением, которое способствует созданию эмоционально-положительного отношения ребенка к движению и определяет успех начального этапа.

На втором этапе – этапе углубленного разучивания движений - решаются задачи уточнения правильности выполнения деталей техники, постепенного исправления ошибок и точного выполнения движения в целом. Продолжительность второго этапа зависит от сложности двигательного действия. На данном этапе обучения используются методические приемы примерно в такой последовательности:

- название упражнения;
- напоминание техники движения;
- уточнение деталей техники движений;
- самостоятельное выполнение упражнения детьми;

Эффективен на данном этапе прием выполнения некоторых элементов упражнения с закрытыми глазами. При этом мышечные ощущения уточняются за счет исключения контроля зрительного анализатора. Этап углубленного разучивания движения можно считать пройденным только в том случае, если абсолютно все дети выполняют движение осознанно.

На третьем этапе – этапе совершенствования техники движения – решаются задачи закрепления и совершенствования приобретенного навыка. Последовательность методических приемов примерно такая:

- название упражнения;
- самостоятельное выполнение упражнения детьми;

- творческие задания, варианты выполнения движения;

Освоенные движения, находящиеся на третьем этапе включаются в физкультурные досуги, дни здоровья, совместные мероприятия с родителями, которые позволяют применять сформированные двигательные навыки творчески в зависимости от изменений окружающей ситуации.

*Исходные положения.*

Упражнения могут выполняться из различных исходных положений, при этом различают исходные положения для корпуса, ног и рук.

1. И.П. СТОЯ – опора на стопы, вес по ним распределить равномерно, развернуть тазобедренные суставы наружу, позиция ног V-Pilates\*, подтянуть коленные чашечки, мышцы бедер и ягодиц привести в тонус, активизировать мышц центра, подтянуть пупок к позвоночнику, «закрыть» нижние ребра, опустить плечи вниз, слегка свести лопатки к позвоночнику, выровнять подбородок параллельно полу, взгляд направить вперед, выполнить осевое вытяжение позвоночника за макушку вверх. Обратить особое внимание на стабилизацию всех основных отделов тела: шейного, грудного и лопаток, поясничного и таза.

2. И.П. СИДЯ – опора на седалищные бугры, верхняя передняя подвздошная ость параллельна лобковому симфизу, вытянуть позвоночник за макушку вверх (осевое вытяжение), опустить плечи, «закрыть» нижние ребра, свести лопатки, раскрыть грудной отдел, не выпячивая его вперед, подтянуть живот, держать спину прямой, сохраняя нейтральное положение поясницы, подбородок держать параллельно полу, взгляд вперед. Стабилизация всех основных отделов тела.

3. И.П. ЛЕЖА НА СПИНЕ – опора на заднюю поверхность тела. Прижать крестец к полу, установить верхние подвздошные гребни в одну плоскость с лобковым симфизом. Поясница находится в положении imprint, лопатки плотно прижаты к полу, плечи опущены вниз (для этого прижать ладони к полу и вытянуть руки из плечевых суставов вдоль корпуса), стабилизация шеи (отсутствие гипертензии/гиперфлексии шейного отдела), взгляд четко в потолок (вверх). Стабилизация всех основных отделов тела.

4. И.П. ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ – опора на верхние передние гребни подвздошных костей и лобковую кость, подтянуть пупок к позвоночнику (не опираться на живот), нижние края лопаток тянуть вниз к копчику, опустить плечи вниз, шея продолжение позвоночника (голову на пол не опускать), макушкой вытянуться вперед. Стабилизация всех основных отделов тела.

5. И.П. ЛЕЖА НА БОКУ – опора на боковую поверхность тела. Выстроить тело в одну линию, установить пятку над пяткой, колено над коленом, подвздошную кость над подвздошной костью. Плечевой сустав над плечевым суставом (для этого нужно подтащить плечевой сустав лежащей на полу руки под себя, создав пространство, арку между полом и боковой поверхностью тела). Стабилизация всех основных отделов тела. Упражнения на дыхание. Цель: освоить боковое реберное дыхание, стабилизация и выравнивание всего тела. Согласно Джозефу Пилатесу, правильное дыхание – это основа всех остальных движений. Правильное дыхание впоследствии должно быть интегрировано в выполнение всех упражнений системы Пилатес и способствовать, помогать в их выполнении.

Статические дыхательные упражнения не предусматривают движения, а заключаются в изменении глубины и частоты дыхания, целенаправленной вентиляции легких. Динамические дыхательные упражнения предусматривают движение тела в сочетании с дыханием. Вдох (через нос) используется для подготовки к упражнению и концентрации на его выполнении. Само движение должно происходить во время глубокого выдоха (через рот).

«*Ветерок*» Набираем силу ветра: вдох через нос, втягиваем воздух и поднимаем руки. Теперь опускаем руки и постепенно отдаем набранную силу ветра – выдыхаем медленно через рот, чтобы наш ветерок был ласковым и дул далеко.

«*Шарик*» Сейчас мы прокатим наш воздушный шарик по нашему гимнастическому коврику. Необходимо набрать воздух через нос и выдыхать плавно через рот. Не торопимся, прокатываем шарик по коврику и следим, чтобы он не укатился.

«*Ремешок*» положите руки на нижние ребра под грудь, позвольте ребрам на вдохе расходиться в стороны и назад, а на выдохе возвращаться обратно, притянуть низ живота к позвоночнику и удерживать это положение во время вдохов, делая живот еще более плоским на выдохе. С использованием ремешка – обхватить им себя сзади на уровне нижних концов лопаток, вывести концы вперед перед собой и перекрестить. Плотнo, но не сильно затянуть себя ремешком, локти развести в сторону, плечи опустите вниз, выполнить выравнивание позвоночника. На вдохе позвольте ребрам раздвинуть ремень, а на выдохе затяните себя чуть туже.

«*Ловим здоровье на ладони*» (из и.п. «Бабочка») Сели ровно. Выпрямили спины. Положили руки на колени ладонями вверх. Закрыли глаза. Почувствовали свои ладошки. Возможно, кто-то почувствовал, как ладони нагреваются, как кончики пальцев немного пульсируют. Начинаем делать глубокий вдох через нос, и плавный выдох через рот и через ладошки в организм входит здоровье. Почувствовали, как здоровье распределяется по организму, плечи опускаются, слегка подтягивается живот, выпрямляется спина. Мы становимся чуть выше, легче, сильнее. Вот мы уже готовы к началу выполнения упражнений.

«*Ёжик резиновый*» Вы слышали такую песню: «По роще калиновой, по роще осиновой на именины к щенку в шляпе малиновой шел ежик резиновый с дырочкой в левом боку...» Сейчас мы с вами поиграем в этого ёжика. Для этого будем шумно вдыхать носом, одновременно подтягивать живот. Встали в круг, выпрямили спины. Сделали вдох и на шумный выдох «п-ффф» поставили руки на пояс и повернулись к соседу справа, повернулись в круг, опустили руки, сделали глубокий вдох, повернулись к соседу слева, руки на пояс выдох. Вернулись в круг, сделали вдох и положили руки на колени «посвистели дырочкой» соседу напротив. Молодцы! Замечательные ёжики у нас получились.

«*Бодливые олени*» (упражнение в паре) Для начала все разбились по парам, встали ровно друг напротив друга. Скрестили руки над головой, как ветвистые рога оленя. Делаем медленный «вдох» и потянулись руками вверх, подтянули живот так, чтобы он прилип к спине, стоим крепко на всей стопе. Выдох – наклоняемся вперед и тянемся рогами друг к другу. Вдох – выпрямили спину, потянулись за «рогами», пятки на полу. Выдох -покрутили головой из стороны в сторону.

«*Кукла*» (упражнение в паре положение ног V - Пилатес) Через стороны подняли руки вверх и потянулись за макушкой – вдох, посмотрели друг другу в глаза. На выдохе опускаем руки и голову вниз «мм-аааа» и чуть пружиним ноги, спина округляется. Встали и повторили упражнение 2-4 раза. «*Ванька-встанька*» сели по-турецки. Соединили руки за спиной одна

сверху, другая снизу. Делаем вдох и на выдохе наклоняемся в сторону, вдох, на выдохе в другую сторону. Повтор 2-4 раза, затем меняем руки местами и повторяем еще 2-4 раза.

Профилактика заболеваний органов дыхания. У часто и продолжительно болеющих детей наблюдаются:

\*Нарушение механики дыхания вследствие: снижения эластичности легочной ткани, уменьшения подвижности грудной клетки, изменение тонуса и эластичности дыхательных мышц, изменение ритма дыхания.

\*Снижение бронхиальной проводимости, повышение энергоемкости дыхания.

Мобилизация сочленений грудной клетки достигается выполнением упражнений на растяжение, вытяжение и скручивание. Использование звуковой гимнастики с сотрясением бронхиального древа при выполнении упражнения («Ррр; брр, пфф, ммм») улучшают бронхиальную проводимость. С помощью дыхательных упражнений улучшаются функции внешнего дыхания вследствие овладения методикой волевого дыхания. Приятная посильная физическая нагрузка оказывает мягкое стимулирующее действие на иммунитет. Занятия по системе Пилатес повышают толерантность к физической нагрузке, способствуют снятию эмоционального напряжения и стимуляции обмена веществ.

Коррекция осанки. Задачи коррекции осанки реализуются во вводной и основной частях занятия. Упражнения направлены на растяжение верхних, укрепление средних и нижних фиксаторов лопаток, мобилизацию сочленений и коррекцию положения плечевого пояса, коррекцию положения головы. При выполнении упражнений важно следить за правильным дыханием. Дыхание через нос и выдох через рот при физической нагрузке – сложная задача для ребенка, поэтому очень важно сначала сформировать стереотип дыхания по системе Пилатес в покое и постепенно вводить в сочетании с движением.

## 5. Методическое обеспечение.

Особенности работы с детьми 4-5 лет. Мышцы растут быстро, но неравномерно. Из-за этого ребёнок 4-5 лет мгновенно устает. 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. Изменение физического развития в 6-7 лет касаются и мышечной системы. В 6-7 лет быстро развивается мускулатура рук, движения становятся более чёткими, совершенствуется их координация. Также ребенок хорошо бегаёт – равномерно и 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. Небольшими изменениями 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 всех предыдущие периоды жизни, неценимо 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 кровоснабжения 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. Причем 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, используя сюрпризные моменты.

### **Материально-техническое обеспечение**

1. Зал.
2. Коврики – по количеству детей.
3. Мячи малые «Джампо» d 75 мм-
4. Мячи резиновые. d 102мм - по количеству детей.
5. Мяч-ёж мягкий- по количеству детей.
6. Мячи полосатые d 70-100- по количеству детей.
7. Мячи фитболы d 55 см- по количеству детей.
8. Обручи по количеству детей- по количеству детей.
9. Скакалки- по количеству детей.
10. Гимнастические палки-. по количеству детей.
- 11.. Лента короткая длина 500-600 мм- по количеству детей.
12. Лента длинная длина 1150-1200 мм
13. Rainbou river Stone (цветные камешки) для ходьбы – 2 комплекта ( в каждом по бшт)
14. Balanse Steping Clouds( Следы накаченные) - 1 комплект ( 4 штук),
15. Разметчик для спортивных игр – в количестве 10 шт.
16. Следочки с пупырышками- 6 пар.
17. Ладочки с пупырышками -6 пар.
18. Сухой дождь (стойка одна шт.)
19. Фишки –конусы для разметки игрового поля.-10 шт.
20. Комплект для ОВД (мостик, доска и балансир)
21. Фонотека: Музыкальные сопровождение
22. Форма (спортивная одежда: футболка, шорты, носки чешки)

## 6. Взаимодействие с родителями.

1 подгруппа. и 3 подгруппа

- Консультация для родителей «Пилатес с детьми дома»;
- Анкетирование родителей «Нужен ли пилатес моему ребенку»;
- Страничка на сайте для родителей «Пилатес для дошкольников»
- Итоговое показательное мероприятие для родителей

2 подгруппа

- Презентация для родителей «Пилатес для дошкольников»
- Консультация для родителей «Пилатес в повседневной жизни» - Памятка для родителей «Правильная осанка»
- Итоговое показательное мероприятие для родителей.

## 7. Прогнозируемые результаты и диагностика

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 в 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 гим-настическую 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 1 кг 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 отчёт времени. При этом следует обратить внимание, не держится ли ребенок за скамейку. В положении лёжа 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 ск, 6 лет 30 сек

### Сравнительная таблица показателей силы и гибкости

№	Имя ребенка	Работосп-ть		Равновесие		Гибкость		Скорость- сила мышц		Сила мышц спины		Сила мышц живота		Боковые мышцы		Примечание
		Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г	Прав.	Лев.	
1.																
2.																
3.																
4.																
5.																
6.																
7.																
8.																
9.																
10.																

## 8. Список литературы

1. Т.А.Семенова «Оздоровительные технологии физического воспитания и развития» Москва ИНФРА-М 2018г Т.Э.Токаева «Будь здоров дошкольник» Издательство «Сфера» 2016г
2. Н.Г.Коновалова «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Физкультура для профилактики заболеваний. Занятия. Досуги» Волгоград Издательство Учитель 2015г
3. Е.В.Сулим «Детский фитнес» «ТЦ СФЕРА» 2 издание Москва 2018г
4. Н.Г.Коновалова, Л.В.Корниенко «Дыхательная гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста» Волгоград Издательство «Учитель» 2016г
5. Л.Робинсон., Х.Фишер, П.Масси. «Пилатес для спины» «Попурри» 2012г
6. 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 Мураками К «Пилатес комплекс упражнений» Москва 2017 Издательство «Э»
10. Пилатес ; [пер. с англ. О. Чумичевой]. - СПб. : Амфора. тид Амфора, 2012. (Серия «Кладовая здоровья»). Робинсон Л., Томсон Г. Р Пилатес: Путь вперед ООО «Попурри», 200