

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Центр образования
«Санкт-Петербургский городской Дворец творчества юных»
Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва №1

СОГЛАСОВАНО
Директор СДЮСШОР №1

Е. В. Иньков
Протокол педагогического совета
№ 3 от « 29 » мая 2014

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ГБОУ ЦО «СПб ГДТЮ»

М.Р. Катунова
Приказ № 149 от « 3 » 06 2014

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)
ПРОГРАММА
«ОТ ИГРЫ К ЗДОРОВЬЮ»

Срок реализации программы: 1 год
Возраст обучающихся: 4-5 лет

Автор-составитель:
Шелохнева В. А.
педагог дополнительного образования

Рассмотрено Методическим советом
ГБОУ ЦО «СПб ГДТЮ»
Протокол № 6 от « 05 » июня 2014 г

Санкт-Петербург
2014

Пояснительная записка

Программа «От игры к здоровью» является дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программой (далее, программа) **физкультурно-спортивной направленности**. Обучение по программе является платной образовательной услугой.

В программе предлагается учебный материал, способствующий решению задач физического воспитания дошкольников 4-5 лет с учетом возрастных особенностей развития, в соответствии с меняющимися условиями окружающей среды.

Содержание данной программы может являться одним из средств повышения адаптивности ребенка к окружающей обстановке, привития навыков общения со сверстниками. Программа полезна детям с различными формами психической, физической и социальной дезадаптации, причинами которой, могут быть педагогические просчеты родителей, дефекты социального, физического, психического развития, особенности характера, темперамента и другие личностные характеристики.

Важными условиями для реализации данной программы являются атмосфера доброжелательности, царящая на занятиях, радость от совместного общения, а также привлечение родителей к педагогическому процессу (открытые уроки, регулярное посещение занятий). Взаимодействие с родителями ребенка является неотъемлемой частью образовательной программы (приложения 4, 5, 6).

Актуальность программы состоит в направленности на раннее распознавание, смягчение и профилактику проблем сниженного уровня физического развития, здоровья и проблем коммуникативного свойства детей 4-5 лет

Программа актуальна, так как она поддерживает родителей в их педагогических и родительских функциях, развивает успешность ребенка, способствует раскрытию собственного позитивного имиджа ребенка.

Новизна программы:

- предложена авторская система распределения учебного материала и методики обучения в соответствии с возрастными особенностями обучающихся 4-5 лет;
- подобраны комплексы упражнений игрового характера, разработана последовательность обучения элементам, дозировка и выявлены типичные ошибки при их выполнении;
- существенно увеличена динамическая плотность занятий за счет гармоничного введения упражнений на расслабление, чередования упражнений различной направленности;

Практическая значимость данной программы:

- ориентации родителей учащихся на развитие и оздоровление ребенка, а не на достижение спортивных результатов;
- содержательная основа программы делает ее универсальной и позволяет строить образовательный процесс с детьми в зависимости от настроения, возможностей, места занятия в расписании, времени начала занятия и др.
- разработанная автором методика обучения доказала свою эффективность: она существенно повышает уровень развития двигательных способностей учащихся.

Цель программы: создание благоприятных условий для гармоничного физического развития ребенка 4-5 лет, удовлетворения потребности в двигательной активности.

Задачи.

обучающие:

- ◆ создать условия для освоения прикладных умений и навыков;
- ◆ обучить выполнению базовых элементов общей физической подготовки;
- ◆ содействовать овладению учащимися основами техники выполнения упражнений специальной физической подготовки.

развивающие:

- ◆ формировать у детей правильную осанку;
- ◆ развивать у учащихся двигательные способности (координацию движений, гибкость, силу, быстроту и выносливость).
- ◆ содействовать творческому развитию ребенка.

воспитательные:

- ◆ содействовать формированию у ребенка интереса к занятиям в спортивном зале.
- ◆ способствовать развитию коммуникативных качеств личности ребенка;
- ◆ воспитывать у детей дисциплинированность, целеустремленность и настойчивость.

Отличительные особенности программы.

Занятия по программе имеют ряд *методических и организационных особенностей*:

- родители и ребенок ориентированы на достижение малейших, положительных результатов ребенка безотносительно к достижениям всей группы;
- технология реализации программы предполагает присутствие взрослого сопровождающего на занятии;
- преобладание игрового содержания в занятии (80-90% от всего времени);
- программа разработана и адаптирована к условиям спортивной базы специализированной спортивной школы, имеющей в наличии гимнастическое оборудование (методическое обеспечение);
- содержит теоретический материал для родителей или сопровождающих ребенка взрослых людей;
- предполагает нахождение в спортивном зале не более одной группы занимающихся.

Условия набора.

В группы для занятий по данной программе принимаются мальчики и девочки, не имеющие медицинских противопоказаний. Для занятий необходимо иметь спортивную одежду и обувь. Перед началом занятий с родителями проводится беседа об особенностях питания до и после занятия, о правилах одевания ребенка в зависимости от температурного режима в зале.

В процессе формирования групп проводится начальная диагностика уровня развития двигательных способностей детей в форме педагогического наблюдения, проблем со здоровьем ребенка в форме беседы с родителями или сопровождающими ребенка взрослыми.

Срок реализации программы.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности «От игры к здоровью» рассчитана на 1 год обучения.

Условия реализации программы.

Условием успешной реализации программы является обеспечение дифференцированного подхода к детям. В данной программе - это форма организации обучения, в процессе которого дети делятся на сравнительно одинаковые группы, основанные по возрастному признаку (4-4,5 лет, 4,5-5 лет, 5-5,5 лет).

Такое разделение на группы позволяет осуществлять процесс обучения, одинаковый по содержанию, но различный по степени полученной ребенком нагрузки (способы регулирования нагрузки и диагностика признаков утомления – раздел «Методическое обеспечение»). Кроме того, в случае повторного прохождения курса, такой подход позволяет существенно изменять

моторную плотность занятия в сторону увеличения объема и интенсивности нагрузки, а также осуществлять дифференцированный, индивидуальный и личностный подход к ребенку, подготавливая его к прохождению курса «От игры к здоровью. Перед школой» для 6-летних детей.

Формы занятий

Программа «От игры к здоровью» предполагает групповые занятия с детьми 4- 5 лет. Учебно-воспитательный процесс по образовательной программе «От игры к здоровью» осуществляется в форме теоретических занятий (бесед) вне сетки учебных часов с родителями или сопровождающими, практических занятий (преимущественно игровых) с детьми.

Режим занятий:

- ◆ 1 год обучения – занятия 1 раз в неделю по 30 минут (32 часа за 8 месяцев учебного года);

В соответствии с рекомендациями СанПиНа по продолжительности занятий с ребенком 4-5 летнего возраста, время активной двигательной деятельности ребенка в занятии составляет – 20-25 минут.

Наполняемость групп:

Группы формируются по возрастному признаку.

- ◆ Возраст 4 – 4,5 лет до 10 человек в группе;
- ◆ Возраст 4,5-5 лет, 5 – 5,5 лет до 15 человек в группе.

Ожидаемые результаты освоения программы.

В результате освоения программы «От игры к здоровью»

- сформируется интерес к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям и правильная осанка;
- расширится диапазон прикладных умений и навыков применительно к условиям спортивного зала;
- повысится уровень основных двигательных способностей (координации движений, гибкости, силы, быстроты и выносливости).
- сформируются умения выполнять базовые элементы на гимнастических снарядах
- разовьются дисциплинированность, целеустремленность, настойчивость, творческие способности, коммуникативные качества.

Адресность программы.

Данная программа предназначена для родителей детей 4-5 летнего возраста, желающих оздоровить, укрепить физическое состояние ребенка, адаптировать своего ребенка к условиям занятий в коллективе.

Формы подведения итогов реализации программы и способы проверки ожидаемых результатов.

Программой предусмотрены следующие виды оценки результативности освоения:

- *текущая* – отслеживание результатов овладения программным материалом в процессе занятий, по необходимости обсуждение и рекомендации родителям после занятия;
- *итоговая* – в форме беседы с родителями по итогам продвижения ребенка по программе.

Достижение ожидаемых результатов можно проверить путем:

- ✓ анализа сохранения контингента группы и стабильности посещения занятий на протяжении заявленного периода освоения программы;
- ✓ сравнительного анализа педагогических тестов;
- ✓ анализа высказываний родителей при посещении занятий и в конце курса обучения;

- ✓ постоянного контроля эффективности применения средств физического воспитания осуществляется путем оценки самочувствия ребенка через диагностику признаков утомления (приложение 1).
- ✓ анкетирования родителей (приложение 2, приложение 3).

В результате обучения по программе учащиеся будут уметь

- Знать правила поведения в гимнастическом зале.
- Преодолевать полосу препятствий без ошибок технического характера.
- Выполнять комплексы упражнений программного материала с правильной осанкой.
- Правильно отталкиваться и приземляться.
- Висеть на канате на высоте своего роста с правильным хватом каната ногами.
- Уверенно себя чувствовать на батуте.
- Вращать скакалку и перепрыгивать через нее, не бояться длинной скакалки.
- Выполнять перекаты вперед-назад и в сторону.
- Играть в групповые игры по определенным правилам

В результате повторного прохождения программы учащиеся будут уметь

- Правильно вести себя в гимнастическом зале.
- Преодолевать полосу препятствий на время.
- Выполнять комплексы упражнений технически правильно.
- Прыгать в глубину, в длину и в высоту в различных сочетаниях
- Прыгать через скакалку, бегать, вращая скакалку вперед.
- Выполнять на батуте комбинации из двух разных прыжков
- Правильно группироваться при искусственно смоделированных падениях.
- Избегать агрессивных проявлений в коллективных играх

Учебно-тематический план

№ п/п	Темы занятий	Количество часов		
		Всего:	Теория	Практика
1	Теоретические занятия (для взрослых и детей)		Вне сетки учебных часов	
2	Общая физическая подготовка	8		
	Полоса препятствий			2
	Общеразвивающие упражнения на середине			2
	Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке			2
	Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке			2
3	«Школа мяча»	8		
	Упражнения с мешочками			4
	Упражнения с мячами			4
4	Специальная физическая подготовка	12		
	Упражнения со скакалками.			4
	Упражнения на батуте			4
	Акробатические упражнения			2
	Лазание по канату			2
5	Игры	4		4
	Итого:	32		32

Содержание

1. Теоретические занятия.

Проводятся вне учебных часов (до или после занятия) или в виде краткого рассказа в процессе двигательной деятельности ребенка.

для родителей или сопровождающих	для занимающихся
<ul style="list-style-type: none">➤ <i>правила техники безопасности</i> (правила техники безопасности и поведения в спортивном зале, основы страховки ребенка);➤ <i>гигиенические основы занятий</i> (форма одежды, обуви). Приложение 6.➤ <i>питание</i> (основы питания ребенка до и после занятия);➤ <i>итоговая аттестация ребенка</i> (уровень освоения программы ребенком).	<ul style="list-style-type: none">➤ <i>правила техники безопасности</i> (правила поведения в спортивном зале)➤ <i>понятие о правильной осанке;</i>➤ <i>основы техники безопасности выполнения упражнений на батуте, гимнастической стенке.</i>➤ <i>правила подвижных игр</i>

2. Общая физическая подготовка

Полоса препятствий

Упражнения объединяются в полосу препятствий, которая составляется из подручных гимнастических снарядов и мелкого инвентаря. Для запоминания препятствия получают названия: «мостик», «тоннель», «горка», «скала» и др. Препятствия осваиваются по отдельности, а затем целиком.

1. Ходьба или бег «лошадками» - перемещение на руках и ногах. Усложненный вариант – перемещение спиной вперед.
2. Прыжки «зайчиками» – прыжки с ног на руки, на ноги.
3. «Гусеница» - ползание по наклонной гимнастической скамейке при помощи рук (высота до 40 см, что соответствует 3 рейке гимнастической стенки).
4. «Обезьянки» - перемещение по гимнастической конструкции, состоящей из кубиков и соединяющих их палок (высота 50 см).
5. «Крабики» - ходьба на руках и ногах животом вверх.
6. «Червяки» - ползание по полу с пролезанием через гимнастическую скамейку.
7. «В лесу» - перепрыгивание с опорой на руки через «поваленные деревья».
8. «Медвежонок» - перемещение по 3 рейке гимнастической стенки.
9. «Лягушки» - прыжки на двух ногах по «кочкам» отстоящим друг от друга на расстоянии до 60 см.
10. «Тоннель» - пролезание через тоннель, построенный из гимнастических матов и кубиков.
11. «Дельфины» - пролезание между палок в гимнастической конструкции.
12. «Карандашики» - перекувырки по гимнастическим матам.

Общеразвивающие упражнения на середине

- «Летаем бабочками» - бег в произвольном направлении с медленными взмахами рук.
- «Летаем птицами» - бег в произвольном направлении, движения руками в соответствии с выбранным образом птицы. «Прилетели на ветку» - присесть на возвышение.
- «Самолетики» - бег на повышенных скоростях в различных направлениях в соответствии с выбранным образом летательного аппарата.
- «Колобок» - движения головой в различные стороны.
- «Сжималочки» - поднимание плеч.

- «Часики» - наклоны в стороны.
- «Дровосек» - наклоны вперед.
- «Дощечка» - отведение туловища вперед и назад в положении стоя на коленях.
- «Аленушка» - пересаживания из седа на коленях.
- «Книжка» - наклоны вперед из положения седа на полу.
- «Львенок» - поднимание плеч из положения лежа на животе с опорой руками.
- «Змейка» - поднимания плеч из положения лежа на животе без опоры руками.
- «Лодочка» - незначительное поднимание и удержание головы, рук и ног в положении лежа на спине. То же в положении лежа на животе.
- «Велосипед» - имитация езды на велосипеде в положении лежа на спине.
- «Улитка» - сед на коленях согнувшись, руки на полу.
- «Звездочка» - прыжки ноги вместе-врозь.

Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке

- «Пружинка» - полуприседы стоя на скамейке, с последующим подниманием на носки.
- «Кошка» - толчком двумя прыжок вперед со скамейки.
- «Прыгаем через лужу» - толчком двумя прыжок вперед в длину со скамейки.
- «Повороты» - повороты, стоя на скамейке.
- «Цапля» - стойка на скамейке, согнув одну ногу.
- Ходьба по скамейке, руки в стороны, за голову, за спину.
- «Циркачи» - сед по-турецки на скамейке из положения стоя и возврат в исходное положение.
- «Самолетик» - лежа поперек скамейки удержание ног и рук в воздухе.
- «Гусеница» - ползание по скамейке с помощью рук.
- «Обезьянья разминка 1» - бег руки на скамейке, ноги по полу.
- «Обезьянья разминка 2» бег руки на скамейке, ноги по полу и по скамейке поочередно.
- «Обезьянья разминка 3» прыжки руки по скамейке, ноги на пол и на скамейку поочередно.
- «Обезьянья разминка 4» прыжки руки по скамейке, ноги по полу с одной стороны скамейки на другую.

Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке

- «Норка» - пролезание между рейками на разной высоте (до 50 см).
- Вис на руках (5 рейка) и ногах (2 рейка).
- Вис на руках лицом к стенке (8 рейка), спиной к стенке (6 рейка)
- «Звездочка» - вис на одной руке и одной ноге (6 и 2 рейки)

3. «Школа мяча»

Система упражнений с большими и малыми мячами составляет «школу мяча».

Начальным этапом овладения «школой мяча» является комплекс упражнений с мешочками (сшиты из плотной ткани 10 x 10 см, набиваются промытым речным песком, рекомендуемый вес 150-200 г).

Упражнения с мешочками

- Исходное положение сидя на коленях, мешочек на голове. Удержание мешочка
- И.п. то же, мешочек на голове, 1-2 встать на коленях, руки вверх, 3-4 и.п.
- И.п. сидя боком, мешочек на голове, 1-2 встать на колени, 3-4 сед на другой бок, не уронив мешочек

- И.п. стойка ноги врозь, мешочек лежит на полу между стоп. Наклоны вперед до касания мешочка ладонями ("Делаем лепешку")
- И.п. стойка ноги врозь, мешочек на полу между стоп. Прыжок вверх, соединяя ноги над мешочком ("Не наступи на него")
- И.п. стойка сзади мешочка. Прыжки через мешочек вперед, назад
- И.п. стойка сбоку мешочка. То же справа налево и наоборот
- И.п. сидя, мешочек в руках. Имитация броскового движения от груди. То же, но с небольшим броском.
- И.п. стоя, бросок мешочка вверх двумя руками с последующей ловлей
- То же одной рукой
- То же с хлопком руками во время полета мешочка
- Броски мешочка обеими руками на дальность
- Броски мешочка обеими и одной рукой в цель с места (горизонтальные и вертикальные цели)
- Броски мешочка в движущуюся цель - катящийся по полу большой мяч
- И.п. сидя на полу. Передача мешочка под согнутыми ногами из руки в руку
- И.п. лежа на животе. Поднимая плечи и голову, передача мешочка из руки в руку за спиной
- И.п. лежа на спине, мешочек вверх. Поднимая ноги, захват мешочка ногами и опускание его на пол без помощи рук. То же в обратном направлении
- И.п. стоя на скамейке, мешочек на голове. Поворот переступанием на 360⁰, руки в стороны
- То же, но затем удержание мешочка на колене поднятой ноги ("Цапля на болоте")
- Ходьба по скамейке с мешочком на голове
- То же, но по узкой части скамейки; приседая в условленном месте; перешагивая через невысокие препятствия
- Ходьба по кругу с мешочком в руках. По сигналу остановка с броском мешочка вверх. Передача мешочка из руки в руку над головой. Бросок мешочка из руки в руку перед собой
- "Не урони мешочек". Мешочек на голове. Сесть ноги скрестно, встать без помощи рук
- Залезание на 4 рейку гимнастической стенки с мешочком на голове.
- «Лифт». Стоя спиной к гимнастической стенке, приседание с мешочком на голове.
- Прыжки на двух с мешочком между стоп.
- Перекаты по наклонной плоскости с мешочком в руках.

Упражнения с мячами

Толкнуть лежащий мяч, догнать, поднять. 4-6 раз.

Катание мяча одной рукой вокруг предметов (правой и левой рукой).

Игра "Подбрось повыше". Все бросают мячи и ловят, можно после отскока (4-6 мин.)

Удары мяча и ловля.

Игра "Сбей кеглю". Все становятся за линию, в 2-3 м, от которой находятся 3-4 кегля. Мяч прокатывать любым способом.

Ходьба с мячом, подбрасывания и ловля

Броски мяча вверх с хлопком в ладоши и ловля.

Броски мяча вверх и ловля после отскока.

Подвижная игра "Играй, играй, мяч не теряй" - все свободно играют в мяч. По сигналу все должны как можно быстрее поднять мяч вверх.

Броски в стенку и ловля после отскока.

Игра "Мяч в корзину". Все вокруг корзины с мячами. Корзина на $h = 150$ см. По сигналу все бросают мячи по корзину.

Игра "10 передач". Все становятся парами на расстоянии 2 м. По сигналу начинают передавать мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить его. Побеждает пара, сделавшая 10 передач без падения мяча.

Подвижная игра "Вызов по имени". Делятся на 3-4 группы, вокруг обруча, в центре водящий. Бросает мяч вверх, называя кого-либо по имени. И меняются местами. Поймавший мяч снова бросает мяч вверх и вызывает кого-либо.

Бросок мяча в стенку и ловля после отскока.

Передача 2-мя от груди, стоя парами.

Игра "У кого меньше мячей" 2 равные команды, каждая из них берет по несколько мячей и располагается на своей половине площадки. По сигналу, нужно стараться перебросить свои мячи на площадку противника. Выигрывает та команда, на площадке которой после второго свистка находится меньше мячей. Запрещается толкать друг друга, отнимать мяч.

Ведение мяча на месте правой рукой, левой

Ведение мяча (то низко, то высоко)

Ведение мяча вокруг себя правой, левой рукой.

Ведение мяча попеременно правой и левой рукой.

Ведение мяча вокруг себя правой, затем левой рукой.

Передачи мяча в парах одной рукой от плеча на расстоянии 2,5-3 м.

Подвижная игра "Займи свободный кружок". Кружки $d = 50$ см, на расстоянии 1,5-2 м. Все встают в них, за исключением водящего и перебрасывают мяч в различных направлениях. Водящий старается, находясь между кружками, поймать мяч или коснуться его. Как только удастся это сделать, по сигналу, все начинают меняться местами, а водящий стремится занять любой кружок. Кто не встал в кружок - тот водящий. Варианты: водящих двое или несколько мячей.

Удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя.

Подбрасывать поочередно правой и левой, ловить кистью и пальцами.

Удар мяча правой, ловля левой и наоборот.

Ведение мяча на месте правой, левой рукой с последующей передачей 2-мя руками.

Парами поочередное ведение мяча на месте.

Подвижная игра "У кого меньше мячей": 2 равные команды. Каждая с несколькими мячами на своей половине площадки. Перебросы мячей на другую половину. Выигрыш команде, у которой после свистка окажется меньше мячей.

4. Специальная физическая подготовка

Упражнения со скакалками

«Змейка скакалкой». Ручка скакалки в одной руке, волнообразные движения скакалкой стоя на месте, с продвижением спиной вперед.

«Прыжки через скакалку». Положить скакалку на пол, перепрыгивать через нее вперед, назад.

«Перешагни» - перешагивание через сложенную вчетверо скакалку.

«Пройди по веревке». Положить вытянутую скакалку на пол и предложить ребенку пройти по ней, сохраняя равновесие.

«Прыжки через веревку боком». Вытянутую веревку положить на пол. Маленькими прыжками вправо и влево боком перепрыгивать через веревку, продвигаясь вперед.

«Не наступи» - бег через лежащие на полу (параллельно друг другу) скакалки.

Наклоны вперед и в сторону, руки вверх со сложенной вчетверо скакалкой.

«Миксер» - повороты туловища, руки вверх со сложенной вчетверо скакалкой.

«Книжка» - наклоны вперед из седа ноги вместе. Скакалка, сложенная вчетверо, накинута на носки.

«Пропеллер» - вращение скакалки, сложенной вдвое.
«Перекидка» - вращение скакалки вперед и назад без прыжка.
«Качалочка» - покачивание скакалки перед занимающимся.
«Впрыгивание» - прыжок вперед и назад через скакалку.

Прыжки на двух.

Упражнения с длинной скакалкой. Перешагивание через качающуюся скакалку - раскачивать длинную скакалку на высоте пяти сантиметров от земли- первый вариант- ребёнок перешагивает через неё с места в обе стороны, второй вариант- ребёнок подбегает и перешагивает через скакалку, третий вариант- ребёнок подбегает и перепрыгивает с одной ноги на другую. Перепрыгивание через вращающуюся скакалку- длинную скакалку вращают, почти касаясь земли- первый вариант- ребёнок подбегает и перепрыгивает через неё с одной ноги на другую несколько раз, не задевая верёвку, второй вариант- ребёнок прыгает с ноги на ногу, делая на каждой по 2 прыжка. Комбинированные прыжки - первый вариант- прыгать через скакалку вперёд и назад, второй вариант- прыгать через скакалку с лёгкими промежуточными подскоками или поворотом кругом. Прыжки на бегу - вбежать под вращающуюся скакалку, перепрыгнуть через неё и выбежать.

Игра «Удочка». Перепрыгивание через вращающуюся в горизонтальной плоскости скакалку.

Бег через скакалку.

Батут:

Сед на батуте в группировке, прыжки в седе, ладони на батуте.

«Дощечка» - прыжки ноги вместе.

Прыжки врозь, с поворотом.

«Зайчик» - прыжки сидя на коленях, ладони на батуте.

Сочетание всех видов прыжков.

Акробатика

Из положения лежа на спине группировка лежа.

Из положения лежа на спине группировка в положение сидя.

Из положения сидя перекаты в группировке вперед, назад («бочечка»).

Из положения упора присев перекат назад, вперед в исходное положение.

Перекаты в сторону в группировке из положения сидя на коленях.

Перекаты в сторону в группировке из положения упор присев.

Лазание по канату

Вис на прямых руках

Вис на согнутых руках

Хват каната ногами в положении сидя на полу (2 способа)

Вис при помощи ног и рук.

Лазание с помощью педагога.

Лазание по канату двумя способами.

5. Игры

«Боулинг» Сидя на полу или стоя сбить кеглю, покотив мяч по полу.

«Вернись на место» Участники сидят возле стоящих кегель разного цвета. По команде дети разбегаются в разных направлениях, выполняя одно из имитационных заданий. По команде нужно вернуться к своей кегле.

«Змея в траве» На ограниченной площадке водящий, ползая, ловит играющих. Кого он коснется, тот присоединяется к водящему. Игра заканчивается, когда все играющие превратятся в водящих.

«Иголлка и нитка» Водящий в роли иголлки бегают в произвольных направлениях, остальные (нитка) следуют за ним.

«Кто выше» (развивает быстроту движений и быстроту двигательной реакции). Броски мяча вверх двумя руками с последующей ловлей.

«Ловишки» (развивает скоростно-силовые качества, быстроту реакции, внимание и сосредоточенность). Водящий стоит в центре зала. Участники перебегают с одной стороны зала на другую. Кого «ловишка» успел поймать, становится водящим.

«Переход через болото» При помощи 2-х кочек переместиться на заданное расстояние, не наступив на пол. Игра продолжается, пока все играющие не преодолеют условное «болото».

«Проведи мяч» (развивает координационные способности, быстроту реакции). На полу расставляют различные предметы (кубики, кегли). Провести мяч между предметами различными способами. Катить мяч ногами, ударять мяч об пол двумя руками или одной, обходя предметы «змейкой».

«Пятнашки мячом» (развивает скоростно-силовые качества и координационные способности, быстроту реакции, сосредоточенность, внимание). Водящий ловит играющих. Кого запятнают (бросив мяч), тот становится водящим.

«Футбольные пятнашки» (развивает скоростно-силовые качества и координационные способности, быстроту реакции, сосредоточенность, внимание). Водящий ловит играющих, ведя мяч ногами. Кого запятнают, тот становится водящим. Игра усложняется увеличением количества водящих с мячом (до 3-х).

Методическое обеспечение программы.

Краткая характеристика возрастных особенностей ребенка

4 года

Тяжелая походка (на всю стопу), боковые раскачивания тела, полусогнутые ноги, опущенная голова, неравномерность длины шагов. Пространство зала использовать не умеют. Игра в основном индивидуальная – каждый играет сам, результат действия их мало интересует. Собственное «Я» на первом месте, каждый хочет показать себя. Делают упражнения плохо, вразброд. Не стремятся к качеству, превратился в кого сказали и доволен. Высокая роль подражания, усвоение словесной информации встречается редко, чаще не развито. Многие дети пришедшие из семьи не могут приспособиться к группе.

5 лет

Не могут еще выполнять мелкие движения, но могут сохранять позу. Походка более энергичная, но руки недостаточно развиты. В игре воспринимаются словесные указания. Работают уже согласованно, но ноги еще согнуты, плечи напряжены. Охотно фантазируют, включаются в игры-соревнования. Появляется осознанное стремление к лидерству – стараются встать первыми, сделать быстрее, препятствия в виде других детей устраняются силой (толкаются, иногда вспыхивают потасовки). Очень отзывчивы на похвалу. Лучшая награда – показ другим детям хорошо выполненное упражнение. Внимание неустойчиво, возможны эмоциональные срывы.

Методические особенности проведения занятий.

Невозможно решать педагогические задачи по физическому воспитанию без учета морфологических и функциональных особенностей детского организма, на который в процессе занятий падает двойная нагрузка:

- обеспечить адаптацию к физическим нагрузкам и психоэмоциональному напряжению;
- исполнять функцию развития и роста.

Физические упражнения являются одним из главных компонентов развития ребенка. Без них невозможен нормальный рост, развитие и укрепление мышечной ткани, связок, костей скелета, сердечно-сосудистой системы, органов дыхания и пищеварения, органов чувств, а гласное – нервной системы. Морфологическое развитие нервной системы почти полностью завершается в дошкольном возрасте, но функциональные показатели далеки от совершенства. Сила и уравновешенность нервных процессов относительно невелики, преобладают процессы

возбуждения, что приводит к быстрой истощаемости клеток коры головного мозга, к быстрому утомлению. Но зато двигательные условные рефлексы у большинства детей закрепляются сразу, что позволяет легко овладевать технически сложными формами движений. В то же время резко выражено запредельное торможение при действии сверхсильных или монотонных двигательных раздражителей. Именно поэтому в занятиях необходимо чаще практиковать переключение с одного вида мышечной деятельности на другой. Морфологические и функциональные особенности организма детей этого возраста определяют высокую пластичность деятельности всех органов и систем, преобладание процессов возбуждения над торможением, несовершенство механизма мышечной регуляции, относительную некоординированность движений.

Физические упражнения служат для преодоления всевозможных проблем, возникающих в связи с особенностями развития ребенка. В частности, это прекрасное средство для снятия раздражительности, которая делает ребенка эгоистичным и упрямым. Специалист по детской психологии Токийского университета Т. Ямашита среди причин детской раздражительности выделил следующие:

- 1) физическое состояние, вызванное болезнью;
- 2) голод или усталость;
- 3) сильное возбуждение после неприятного инцидента или испуга;
- 4) недостаток физических упражнений и как результат - накопившаяся неизрасходованная энергия;
- 5) желание настоять на своем;
- 6) подражание раздражительным родителям.

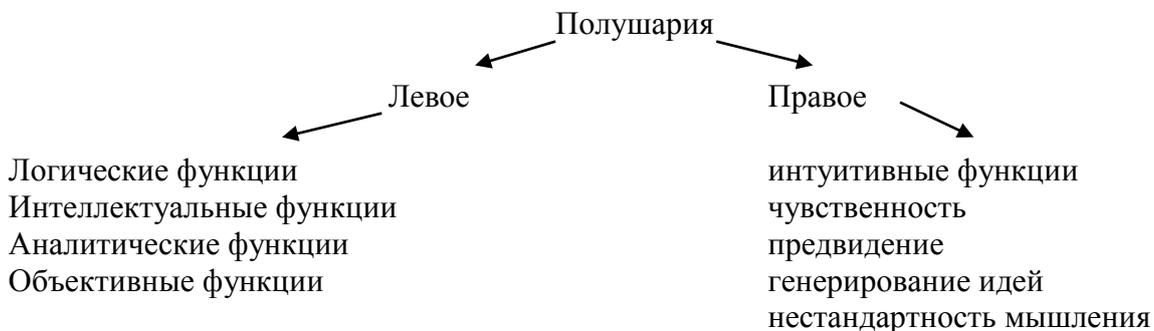
Таким образом, достаточное количество физической нагрузки на ребенка, делает его эмоциональное состояние устойчивым, что будет способствовать формированию сильной и уравновешенной личности. Сегодня эмоциональные нагрузки огромны, количество информации растет с каждым днем. И лучше, чем физические нагрузки, ничто не сможет смягчить стрессовый фон. Энергия, затраченная на физическую активность - главный антистрессовый компонент.

"Физические упражнения улучшают работу всех органов и повышают сопротивляемость ребенка внешним стрессам", - считает профессор Ацуку (Япония), один из известнейших специалистов мира по новейшим концепциям воспитания и обучения детей раннего возраста.

Игра - это биологическая функция человека, реализация врожденного инстинкта подражания компенсация нереализованных возможностей, выход избыточной энергии, упражнение самообладания и т.д.

Игра - это творческая деятельность детей. Реализовать мир игры в целях оздоровления и развития ребенка и является целью методики.

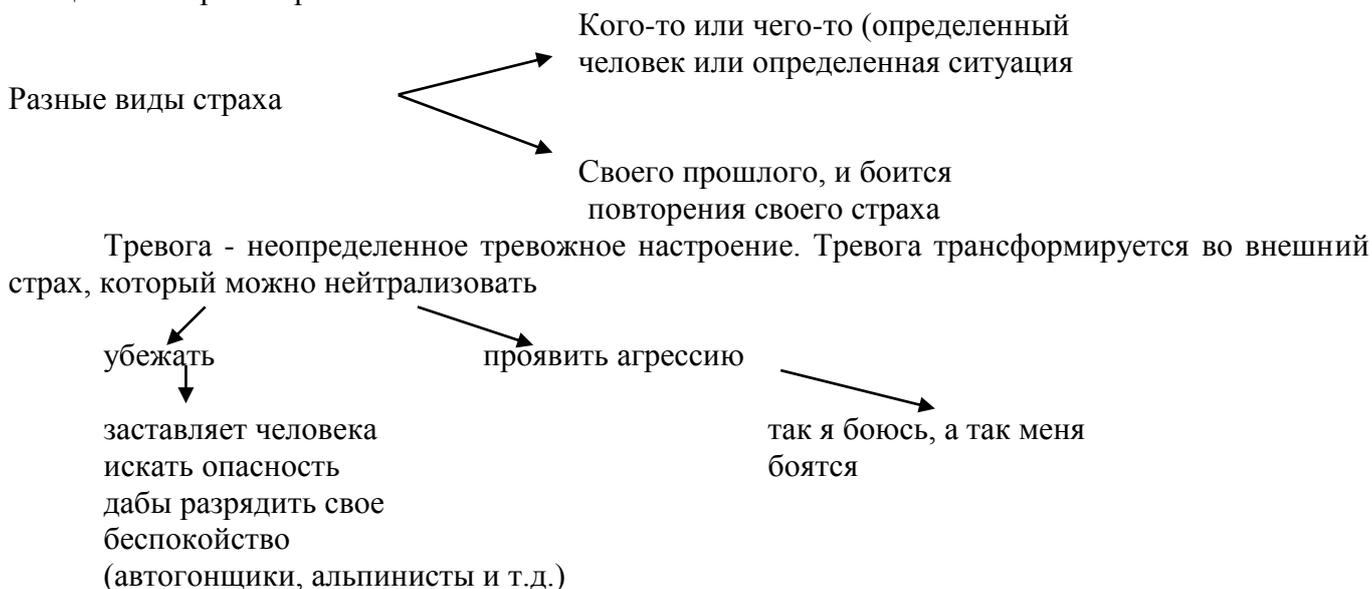
Широко используется метод аналогий с животными и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где активизируется работа правого полушария головного мозга, его пространственно-образное мышление.



Никогда в последующей своей жизни человек не бывает эмоционален так, как в своем раннем детстве. Постепенно жизнь и воспитание заставляют его овладеть другими, более рациональными способами поведения, но его эмоциональность, так рано заявившая о себе, остается в глубине его существа во все дни его жизни. И когда человек радуется или страдает,

волнуется или негодует, надеется или отчаивается, то все это переживает в первую очередь его внутренний ребенок, оставшийся в нем эмоциональным ядром его личности.

Более всего подавляют, а то и вовсе парализуют эмоциональную жизнь такие негативные эмоции как страх и тревога.



Игра со страхом позволяет снизить тревожность, способствует его психической, физической и социальной адаптации.

Веселье и радость снимают остроту страшного названия и образа, которые и в повседневной жизни будут восприниматься через смешное.

Мы играем в игры:

- «Змея в траве»;
- «Монстр»;
- «Дракон»;

Основные правила организации занятий

- 1) Допускать к занятиям можно только после медицинского освидетельствования.
- 2) Вести занятия по плану - это гарантирует постепенность увеличения нагрузки.
- 3) Необходимо дифференцировать нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся.
- 4) Необходимо воспитывать навыки дыхания в сочетании с движениями, правильной осанкой.
- 5) Следить за соблюдением правил безопасности (см.специальный раздел – Приложение № 3).
- 6) Поддерживать оптимальную степень нагрузки в занятии (плотность и интенсивность)
- 7) Следить за соответствием санитарно-гигиенических норм: достаточная освещенность, соответствие обуви и одежды температурному режиму.

Методические приемы обучения.

При ознакомлении детей с новыми упражнениями, а также во время их разучивания применяются разнообразные методические приемы: наглядный, словесный, действенно-практический.

- Наглядный показ в работе над новым движением играет важную роль. Он необходим при освоении технических навыков, упражнения в целом; Иногда при разучивании новых упражнений используется показ одного-двух успевающих детей.

- Словесные объяснения помогают детям понять методику исполнения движения, привлекают внимание к исправлению допущенных ошибок. Словесные объяснения необходимы при обращении внимания детей на правильное произношение терминов и условных выражений.

- Действенно-практический прием применяется для более точного и выразительного исполнения упражнения, оно может быть выполнено вместе с детьми.

Методическое обоснование введения упражнений на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия

Важная составляющая всех разделов программы, имеющая место практически на каждом занятии - упражнения на формирование правильной осанки. У детей 4-5 лет наблюдается отставание роста силы глубоких мышц спины, отсюда и нарушения осанки, невозможность длительного сохранения позы. Поэтому очень важны общеразвивающие упражнения направленные на развитие мышечного корсета, а также формирующие правильную осанку. Неправильная осанка меняет форму и объем грудной клетки, мешает нормальной жизнедеятельности внутренних органов и систем, приводит к снижению физических резервов детского организма. А это в свою очередь приводит к целому ряду заболеваний. Для исправления дефектов осанки рекомендуются упражнения, когда одновременно вовлекаются несколько мышечных групп и суставов. Корректирующим упражнением является стойка у гимнастической стенки вплотную к ней, затем присед с последующим выпрямлением и сохранение правильной осанки при отходе от гимнастической стенки. Особенно важно включать в занятия с дошкольниками упражнения, направленные на профилактику плоскостопия. Это одно из тяжелых ортопедических заболеваний, которое встречается у взрослых из-за отсутствия в детском возрасте профилактических и лечебных мер. В основе «борьбы» с плоской стопой лежит укрепление мышц свода стопы (различные виды ходьбы – босиком, по гимнастической палке), укрепление мышц опорно-двигательного аппарата в целом, разгрузка мышц нижних конечностей.

Упражнения для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия – важная составляющая каждого занятия данной программы.

Диагностика признаков утомления

Приложение 1.

Признаки	Степени утомления	
	1 (легкая) допустимая	2 (средняя) требует снижения нагрузки
1.Окраска кожных покровов	Локальное покраснение (в области щек)	Диффузное покраснение (лицо, плечевой пояс)
2. Характер потоотделения	Локальное (в области подмышечных впадин)	Диффузное (лицо, плечевой пояс)
3.Характер дыхания	Незначительное учащение (до + 10 в 1 мин.)	Значительное учащение, возможно поверхностный характер
4. Внимание	Не нарушено, активное участие, адекватное выполнение команд	Нарушено, отвлечение от хода занятия, возможно возбуждение или торможение (вялость)
5.Координация движений	Не нарушена, четкое выполнение движений	Нарушена: неуверенность, неточность при выполнении движений, добавочные движения, отказ от выполнения сложных или малознакомых упражнений
6. Самочувствие	Нет жалоб, ощущение "мышечной радости", эмоциональный подъем	Жалобы на мышечные боли, усталость, одышку, сердцебиение, нежелание продолжать занятие

Способы регулирования нагрузки.

Приложение 2.

1. Количество повторений каждого упражнения.
2. Темп выполнения.
3. Продолжительность интервалов отдыха между упражнениями.
4. Продолжительность выполнения упражнений.

Меры безопасности при занятиях с детьми дошкольного возраста

Приложение 3.

1. Учить ребенка приемам самостраховки.
2. Не разрешать залезать на гимнастическую стенку, канат выше уровня, на котором можно его достать.
3. Избегать упражнений на прогибание в поясничном отделе, т.к. большинство нуждается в выпрямлении.
4. Вис на руках заменять предпочтительнее на смешанный, т.к. чрезмерная нагрузка на плечевой пояс и суставы вредна.
5. Длительное удержание трудных поз лучше заменить многократным повторением.
- 6.

Анкета 1.

Приложение 4

(доврачебный контроль оздоровительного влияния занятий)

1. Болел ли ваш ребенок в прошлом году? Как часто и какова продолжительность заболеваний?
2. По сравнению с прошлым годом Ваш ребенок болеет: чаще, реже, также
3. Само заболевание протекало: тяжелее, легче, также.
4. Длительность заболевания: более длительное, менее длительное, такое же.

Анкета 2.

Приложение 5

(совместные действия педагога и родителей)

1. Как и следует ли нам с Вами формировать у ребенка сознательную потребность самостоятельно заниматься физическими упражнениями?
2. В какой форме хотели бы Вы сотрудничать с педагогом?
Ни в какой
Присутствовать на занятиях
Заниматься вместе с ребенком
3. Как Вам представляется урок физической культуры, какие навыки Вы бы хотели выработать у ребенка?
4. Не тревожит ли Вас уровень физического развития Вашего ребенка?
5. Чем конкретно Вы можете помочь педагогу?

Памятка родителям

Приложение 6.

1. Собрать дома простейший инвентарь для занятий: скакалку, мяч малый и средний.
2. Приобрести спортивную форму для занятий.
 - футболка, спортивные трусы или шорты, хлопчатобумажные носки, обувь на мягкой кожаной подошве;
 - спортивный костюм с длинными рукавами и брюками, шерстяные тонкие носки и обувь на мягкой, не скользящей подошве;
3. Брать с собой на занятия сменное белье и теплое питье, полотенце по необходимости.
4. Каждое утро начинать с небольшой разминки, желательно закаливающих процедур.
5. Составить и соблюдать режим дня.
6. В осенний и весенний период проводить курс витаминизации ребенка.

7. После занятия не спешить выходить на улицу, особенно в холодное время года.
8. При малейшем недомогании ребенка, оставить его дома!

Материально-техническое обеспечение программы.

1. Гимнастическая стенка (4 пролета)	шт.	4
2. Гимнастическая стенка (2 пролета)	шт.	1
3. Подвесная перекладина	шт.	2
4. Канат	шт.	3
5. Скамейка гимнастическая	шт.	4
6. Гимнастический мат	шт.	12
7. Кубы полые	шт.	7
8. Кубы поролоновые	шт.	10
9. Брусья высокие параллельные	шт.	2
10. Перекладина низкая	шт.	1
11. Перекладина высокая	шт.	1
12. Батут	шт.	1
13. Скакалки	шт.	12
14. Обручи	шт.	6
15. Мешочки с песком (вес 150-200 г)	шт.	15
16. Кегли разноцветные	шт.	10
17. Мячи поролоновые	шт.	4
18. Кружки поролоновые	шт.	20
19. Мячи пластиковые	шт.	5
20. Мостик гимнастический	шт.	1

Список литературы

1. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников. 1983.
2. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме дня школьников. 1976.
3. Веметченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. 1989.
4. Вильсон Г., Гриллз Д. Узнай коэффициент интеллекта своего ребенка. 1998.
5. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. 1999.
6. Грюнемиус Э.М. Вальдорфский детский сад. 1992.
7. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. 1981.
8. Дошкольная педагогика. Под редакцией В.И.Ядэшко и Ф.А.Сохина. М., 1986.
9. Игры детей мира. Сост. Т.И.Линго. 1998.
10. Козлова Т.В., Рябухина Т.А.. Физкультура для всей семьи. 1988.
11. Колбанов В.В. Валеология. 1998.
12. Коротков И.М. Подвижные игры детей. 1987.
13. Леонтьев А.В. Лечебная физкультура для детей со сколиозами и другими нарушениями. 1997.
14. Мартынов С.М. Главное, попасть в точку. 1996.
15. Масару Ибука. После трех уже поздно. 1992.
16. Махинева М.Д. Воспитание здорового ребенка. М., АРКТИ, 1999.
17. Методика физического воспитания школьника. Под редакцией Г.Б.Мейксона и Л.Е.Любомирского.
18. Мухина В.С.. Психология дошкольника, 1975.
19. Оздоровление детей в организационных коллективах. Практическое руководство. Ред.С.Д.Соловей. 1995.
20. Осорина М.В. Секретный мир детей. 1999.
21. Оценка техники движений на уроках физической культуры. Под редакцией Г.Б.Мейксона и Г.П.Богданова. 1975.
22. Попов С.В. Валеология в школе и дома. 1998.

23. Популярная психология для родителей. Под редакцией А.С.Спиваковской. 1998.
24. С.В.Хрущев, М.М.Круглый. Тренеру о юном спортсмене. 1982.
25. Сергеева К.М., Попова Т.Л. Методические подходы к созданию экологической оздоровительной программы для детей. 1997.
26. Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания.
27. Татарникова Л.Г. Российская школа здоровья и индивидуального развития детей. 1999.
28. Физическое воспитание дошкольников. Практикум. В.Н.Шебеко, Н.Н.Ермак, В.А.Шишкина.М., Издательский центр «Академия», 1997.
29. Физическое воспитание дошкольников. Учебное пособие. Под редакцией В.Н.Шебеко, Н.Н.Ермак, В.А.Шишкиной.
30. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. 1984.
31. Чистякова М.И. Психогимнастика. 1990.
32. Чучаков Б.Н. Валеология. 1997.
33. Эмоциональное развитие дошкольника. Под редакцией А.Д.Кошелевой. М., 1985.