

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
МБДОУ «Детский сад №12» с.Новоселище



Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №12» с. Новоселище
Шап Е.В.

программа

дополнительного образования детей «Моя радость физкультура»

по физическому развитию

для детей дошкольного возраста 3 – 7 лет.

программа

дополнительного образования детей «Моя радость физкультура»

по физическому развитию

для детей дошкольного возраста 3 – 7 лет.

Подготовила:

воспитатель

Лысак В.А.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
МБДОУ «Детский сад №12» с.Новоселище

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №12»с. Новоселище
_____Цап Е.В.

программа

дополнительного образования детей «Моя радость физкультура»

по физическому развитию

для детей дошкольного возраста 3 – 7 лет.

Подготовила:

воспитатель

Лысак В.А.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Формирование жизнеспособного подрастающего поколения - одна из главных задач развития страны.

Федеральные государственные образовательные стандарты дошкольного образования определяют как одну из важнейших задач: охрану и укрепление здоровья воспитанников через интеграцию образовательных областей, создание условий безопасной образовательной среды, осуществление комплекса психолого – педагогической, профилактической и оздоровительной работы.

Программа дополнительного образования «Здоровячок» имеет физкультурно-спортивную направленность и подчинена требованиям ФГОС ДО. Специфика заключается в интеграции образовательных областей: «Здоровье», «Физическая культура», «Безопасность», «Познание».

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена все возрастающей тенденцией к росту заболеваемости, снижением функциональных возможностей детей и темпов их физического и умственного развития. На этапе дошкольного возраста, когда жизненные установки детей еще недостаточно прочны и нервная система отличается особой пластичностью, необходимо формировать мотивацию на здоровье и ориентацию их интересов на здоровый образ жизни.

Данная программа является **актуальной** на сегодняшний момент, так как упражнения игрового стретчинга и акробатики оказывают разностороннее влияние на организм занимающихся. Многообразие физических упражнений и методов их применения, составляющих содержание программы, позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма в соответствии с двигательными возможностями ребенка.

Предлагаемая программа направлена на активизацию защитных сил организма детей, овладение навыками совершенного управления своим телом, развитие и высвобождение скрытых творческих и оздоровительных возможностей подсознания, укрепление позвоночника. Методика упражнений основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм в сочетании с правильным дыханием.

Новизна программы заключается в том, что из предлагаемой методики был выбран материал для занятий с детьми младшего, среднего и старшего дошкольного возраста (3 – 7 лет). Она дополнена методическими рекомендациями А.Г.Назаровой «Игровой стретчинг», В.И.Филипповича «Теория и методика гимнастики». В содержание вводной части занятия входят упражнения игровой ритмики, танцевальные упражнения, упражнения на координацию движений. Исходя из этого в программе

представлены танцевально-ритмические композиции Т.Суворовой «Танцевальная ритмика для детей» и Е.Железновой «Игровая гимнастика». Используя методические указания А.Г.Назаровой «Игровой стретчинг», из предлагаемых упражнений системы игрового стретчинга составлена картотека комплексов, направленных на развитие гибкости, растяжки, мышечной силы.

Цель: создание условий для развития мотивации у детей к сохранению собственного здоровья и укрепления здоровья ребенка, содействие всестороннему развитию личности дошкольника через знакомство с многообразием упражнений игрового стретчинга.

Для достижения данной цели формируются следующие задачи:

Обучающие:

- познакомить детей с упражнениями игрового стретчинга и элементами акробатики через игровые формы обучения;
- сформировать у ребенка представления о здоровом образе жизни и выработать устойчивые навыки самостоятельной организации жизнедеятельности, в которой его любимые упражнения станут неотъемлемой частью последней;
- познакомить и разучить с детьми упражнения, направленные на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата.

Развивающие:

Повышение общего уровня физической подготовленности:

- сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника и подвижность суставов;
- укреплять способность мышц сокращаться, растягиваться и расслабляться;
- развивать чувство равновесия, способность легко владеть своим телом;
- развивать творческую двигательную деятельность.

Воспитывающие:

- воспитывать смелость, настойчивость, чувства дружбы и товарищества;
- воспитывать интерес к спортивным занятиям.

Отличительной особенностью данной программы дополнительного образования от методики А.Г.Назаровой «Игровой стретчинг» является то, что она изменена, дополнена и адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения, и разработана на младший, средний и старший дошкольный возраст (3 – 7 лет). Произведена систематизация материала в виде конспектов занятий.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы, 3 -7 лет.

Сроки реализации образовательной программы -4 года обучения.

1 -4 год обучения -2 часа в неделю -72 учебных часа в год.

Формы и режим занятий.

Содержание программы ориентировано на добровольные разновозрастные группы детей наполняемостью до 15 человек.

Наполняемость учебных групп выдержана в пределах требований СанПин и информационного письма Департамента молодежной политики, воспитания

и социальной защиты детей Минобрнауки РФ от 19.10.06. №06 -1616 «О методических рекомендациях» Приложение 7 «Примерная наполняемость групп».

В целом состав групп остается постоянным.

Однако состав группы может изменяться по следующим причинам:

- учащиеся могут быть отчислены при условии систематического непосещения учебных занятий;
- противопоказания по здоровью.

Ведущей формой организации обучения является групповая.

Наряду с групповой формой работы осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к обучающимся, так как в связи с их индивидуальными способностями результативность в усвоении учебного материала может быть различной.

Полезными в данном случае могут быть специальные упражнения, выполняемые индивидуально, а также допускается ограничение постановки задач для отстающих детей при условии выполнения основной задачи.

Продолжительность занятий для детей 3-4 лет – 15 мин, для детей 4-5 лет - 20 мин, для детей 5-6 лет -25 мин, для детей 6-7 лет – 30мин.

Ожидаемый результат и способы определения их результативности.

1 год обучения.

По окончании обучающийся должен уметь:

- выполнять ходьбу и бег в колонне по одному и врассыпную, чередуя их с образно - двигательными действиями;
- выполнять музыкальные композиции игровой ритмики;
- выполнять различные упражнения для развития гибкости, растяжки, мышечной силы в образных, игровых и двигательных действиях и заданиях;
- группироваться из положения сидя на полу в позе прямого угла, руки в упоре сзади;
- выполнять перекаты в сторону из положения лежа на спине или животе, руки вверх и из седа на пятках с опорой на предплечья;

2 год обучения.

По окончании обучающийся должен уметь:

- выполнять спортивную ходьбу с отянутыми носочками;
- выполнять музыкальные композиции игровой ритмики;
- выполнять упражнения для развития мышечной силы, гибкости, растяжки, пластичности в образных и игровых двигательных действиях и заданиях;
- группироваться из положения лежа на спине;
- выполнять перекат в группировке назад – вперед лежа на спине и из положения сидя;

3 год обучения:

По окончании обучающийся должен уметь:

- выполнять ходьбу гимнастическим шагом;
- группироваться из разных исходных положений;
- выполнять различные виды перекатов:

- перекат в сторону в группировке из исходного положения - стойки на коленях;
- перекат в группировке назад – вперед из упора присев;
- перекат в сторону из стойки на одном колене, другая нога вытянута в сторону;

-выполнять кувырок вперед в группировке;

-выполнять стойку на лопатках;

-выполнять упражнение «мостик» из положения лежа на спине;

-выполнять упражнения для развития мышечной силы, гибкости, растяжки, пластичности.

4 год обучения.

По окончании обучающийся должен уметь:

-выполнять кувырок назад в группировке;

-выполнять перекат в сторону из положения - стоя на коленях с последующим разведением ног в стороны во время переката;

-выполнять перекат назад из упора присев в стойку на лопатках и, наоборот, из стойки на лопатках в упор присев;

-выполнять «круговой» перекат;

-выполнять стойку на руках со страховкой с переходом в кувырок вперед в группировке;

-выполнять упражнение «мостик» опусканием из исходного положения – стоя ноги на ширине плеч со страховкой;

-продолжать выполнять упражнения для развития мышечной силы, гибкости, растяжки, пластичности.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- показатель снижения заболеваемости детей;

-диагностика физической подготовленности детей, проводимая 2 раза в учебном году: стартовая (в сентябре), итоговая (в мае) в виде зачетных занятий;

-участие детей в показательных выступлениях в мероприятиях детского сада и города;

-показ открытых занятий для родителей.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.
1 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

№	Название темы.	Всего часов.	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Образно - игровые и танцевальные упражнения.	9,5ч		9,5ч
2.	Упражнения системы игрового стретчинга:			
2.	Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пояса путем прогиба назад.	6ч		6ч
3.	Упражнения на укрепление мышц спины путем наклона вперед.	7ч		7ч
4.	Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону.	4ч		4ч
5.	Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.	7ч		7ч
6.	Упражнения на укрепление и развитие стоп.	7ч		7ч
7.	Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса.	4ч		4ч
8.	Акробатические упражнения.	7ч		7ч
9.	Подвижные игры.	14,5ч		14,5ч
10.	Теоретическая подготовка:			
	-Техника безопасности на занятиях в спортивном зале и показ простых приемов самостраховки.	2ч	1ч	1ч
	-Правила выполнения различных упражнений, подвижных игр.	4ч	4ч	
		72ч	5ч	67ч

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.
2 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

№	Название темы.	Всего часов.	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Образно - игровые и танцевальные упражнения.	11ч		11ч
2.	Упражнения системы игрового стретчинга:			
2.	Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пояса путем прогиба назад.	5,5ч		5,5ч
3.	Упражнения на укрепление мышц спины путем наклона вперед.	5,5ч		5,5ч
4.	Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону.	5,5ч		5,5ч
5.	Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.	5,5ч		5,5ч
6.	Упражнения на укрепление и развитие стоп.	5,5ч		5,5ч
7.	Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса.	5,5ч		5,5ч
8.	Акробатические упражнения.	9ч		9ч
9.	Подвижные игры.	14ч		14ч
10.	Теоретическая подготовка:			
	-Техника безопасности на занятиях в спортивном зале и показ простых приемов самостраховки.	2ч	1ч	1ч
	-Правила выполнения различных упражнений, подвижных игр.	3ч	3ч	
		72ч	4ч	68ч

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.
3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Название темы.	Всего часов.	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Образно - игровые и танцевальные упражнения.	14ч		14ч
	Упражнения системы игрового стретчинга:			
2.	Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пояса путем прогиба назад.	6ч		6ч
3.	Упражнения на укрепление мышц спины путем наклона вперед.	6ч		6ч
4.	Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону.	4ч		4ч
5.	Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.	6ч		6ч
6.	Упражнения на укрепление и развитие стоп.	4ч		4ч
7.	Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса.	4ч		4ч
8.	Акробатические упражнения.	12ч		12ч
9.	Подвижные игры.	12ч		12ч
10.	Теоретическая подготовка:			
	-Техника безопасности на занятиях в спортивном зале и показ простых приемов самостраховки.	2ч	1ч	1ч
	-Правила выполнения различных упражнений, подвижных игр.	2ч	2ч	
		72ч	3ч	69ч

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.
4 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

№	Название темы.	Всего часов.	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Образно - игровые и танцевальные упражнения.	10ч		10ч
2.	Упражнения системы игрового стретчинга:			
2.	Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пояса путем прогиба назад.	8ч		8ч
3.	Упражнения на укрепление мышц спины путем наклона вперед.	8ч		8ч
4.	Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону.	4,5ч		4,5ч
5.	Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.	8ч		8ч
6.	Упражнения на укрепление и развитие стоп.	4,5ч		4,5ч
7.	Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса.	4,5ч		4,5ч
8.	Акробатические упражнения.	12ч		12ч
9.	Подвижные игры.	10ч		10ч
10.	Теоретическая подготовка:			
	-Техника безопасности на занятиях в спортивном зале и показ простых приемов самостраховки.	1ч	0,5ч	0,5ч
	-Правила выполнения различных упражнений, подвижных игр.	1,5ч	1,5ч	
		72ч	2ч	70ч

СОДЕРЖАНИЕ.

Младшая группа, с 3 – 4 лет.

1 год обучения.

1.Образно-игровые и танцевальные упражнения. (9,5часов).

Образно – игровые упражнения включают в себя различные виды ходьбы, бега, прыжков в двигательных и образных действиях, которые развивают творческую двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движениях и в пространстве, внимание, фантазию и др.

Ходьба:

- группой;
- врассыпную;
- в колонне по одному;
- на носках;
- на пятках;
- с высоким подниманием колен;
- в сцеплении за руки.

Бег:

- врассыпную;
- врассыпную с нахождением своего места в шеренге;
- в колонне по одному;
- с остановкой на звуковой сигнал.

Прыжки.

- на 2-х ногах на месте;
- ноги вместе - ноги врозь;
- прямой галоп.

Танцевальные упражнения представлены образно – танцевальными композициями, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность.

«Воробушки», «Пони», «Поезд», «Цыплятки», «Самолеты», «Колобок». Музыкальный диск Т.Суворовой «Танцуй, малыш», Санкт – Петербург. «Автобус». Музыкальный диск Е.Железновой «Игровая гимнастика».

Упражнения системы игрового стретчинга.

Упражнения стретчинга это упражнения для развития мышечной силы, растяжки, гибкости, пластичности в образных, игровых и двигательных действиях. Упражнения объединены в серии: для спины, брюшного пресса и т.д. Каждая такая группа упражнений имеет свой терапевтический эффект. Упражнения представлены в виде комплексов.

2.Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пояса путем прогиба назад (6часов):

«Змея», «Змея» (усложненный вариант), «Кораблик», «Дельфин», «Рыбка».

3. Упражнения на укрепление мышц спины путем наклона вперед (7часов):

«Зайчик», «Лягушка и комарик», «Книжка», «Горка».

4. Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону (4 часа):

«Лисичка», «Стрекоза», «Муравей».

5. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног (7 часов):

«Бабочка», «Бабочка» (усложненный вариант), «Паучок» (с опорой на руки), «Велосипед».

6. Упражнения на укрепление и развитие стоп (7 часов):

«Ходьба», «Гусеница», «Лошадка».

7. Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса (4 часа):

«Пловцы», «Самолет», «Мельница».

8. Акробатические упражнения. (7 часов).

Акробатические упражнения способствуют развитию силы, быстроты и точности движений, развивают способность ориентироваться в пространстве, оказывают большое тренирующее воздействие на вестибулярный аппарат, совершенствуя функцию равновесия.

- Группировка из положения сидя на полу в позе прямого угла.
- Перекаты:

-перекат в сторону из положения лежа на спине или животе, руки вверх;

-перекат боком из седа на пятках с опорой на предплечья.

9. Подвижные игры. (14,5 часов).

Подвижные игры направлены на развитие физических качеств: быстроту, ловкость, скоростно – силовые качества.

«Солнышко и дождик», «Мы – осенние листочки», «Догони мяч», «Догони меня», «Еж с ежатами», «Медведь», «Самолеты», «Не боимся мы кота», «Веселые зайчата», «Снежинки и ветер», «Грачи и автомобиль», «Жуки», «Карусель», «Цыплята на полянке», «Лягушки», «Одуванчики».

К.К. Утробина «Занимательная физкультура для дошкольников», Москва, издательство ГНОМ и Д, 2003г.

10. Теоретическая подготовка (6 часов):

-Техника безопасности на занятиях в спортивном зале и показ простых приемов самостраховки.

-Правила выполнения различных упражнений, подвижных игр.

На первом занятии с детьми проводится беседа на тему «Техника безопасности на занятиях в спортивном зале и показ простых приемов самостраховки». Во время выполнения упражнений и проведения подвижных игр в течение года эти знания закрепляются.

Во время занятий при необходимости педагог объясняет воспитанникам правила выполнения тех или иных упражнений и заданий, правила подвижных игр.

Средняя группа, с 4 – 5 лет.

2 год обучения.

1. Образно-игровые и танцевальные упражнения (11 часов).

Образно – игровые упражнения включают в себя различные виды ходьбы, бега, прыжков в двигательных и образных действиях, которые развивают творческую двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движениях и в пространстве, внимание, фантазию и др.

Ходьба:

- в колонне по одному;
- в колонне по одному с остановкой на звуковой сигнал;
- спортивным шагом с оттянутым носочком;
- на носках;
- на пятках;
- с высоким подниманием колен;
- в приседе;
- в сцеплении за руки змейкой;
- в чередовании с другими движениями;
- с изменением темпа и направления движения.

Бег:

- врассыпную;
- в чередовании с другими движениями;
- с изменением темпа и направления движения;
- змейкой.

Прыжки.

- на 2-х ногах на месте;
- на 2-х ногах с продвижением вперед;
- ноги вместе - ноги врозь с продвижением вперед;
- прямой галоп.

Танцевальные упражнения представлены образно – танцевальными композициями, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность.

«Воробушки», «Автобус», «Веселые мячики», «Снежинки», «Поедем в лес».

Музыкальный диск Е.Железновой «Игровая гимнастика».

«Улыбка», «Чимби - римби».

Музыкальный диск Т.Суворовой «Танцевальная ритмика для детей 2».

Упражнения системы игрового стретчинга.

Упражнения стретчинга это упражнения для развития мышечной силы, растяжки, гибкости, пластичности в образных, игровых и двигательных действиях. Упражнения объединены в серии: для спины, брюшного пресса и т.д. Каждая такая группа упражнений имеет свой терапевтический эффект. Упражнения представлены в виде комплексов.

2. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пояса путем прогиба назад (5,5 часов):

«Змея», «Змея» (усложненный вариант), «Кобра», «Кораблик», «Лодка», «Качели».

3. Упражнения на укрепление мышц спины путем наклона вперед (5,5 часов):

«Горка», «Ежик», «Книжка», «Птица», «Носорог».

4. Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону (5,5 часов):

«Лисичка», «Муравей», «Стрекоза», «Тростинка», «Флюгер».

5. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног (5,5 часов):

«Бабочка», «Паучок», «Велосипед», «Паровозик», «Зайчик», «Бег».

6. Упражнения на укрепление и развитие стоп (5,5 часов):

«Ходьба», «Лошадка», «Лошадка» (усложненный вариант), «Гусеница», «Лягушонок».

7. Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса (5,5 часов):

«Пловцы», «Самолет», «Замочек», «Мельница».

8. Акробатические упражнения (9 часов).

Акробатические упражнения способствуют развитию силы, быстроты и точности движений, развивают способность ориентироваться в пространстве, оказывают большое тренирующее воздействие на вестибулярный аппарат, совершенствуя функцию равновесия.

- Группировки:

- из положения сидя на полу в позе прямого угла;
- из положения лежа на спине.

- Перекаты:

- боком из положения лежа на спине или животе, руки вверх;
- боком из седа на пятках с опорой на предплечья;
- назад – вперед из положения лежа на спине;
- назад – вперед из положения сидя в группировке.

9. Подвижные игры. (14 часов).

Подвижные игры направлены на развитие физических качеств: быстроту, ловкость, скоростно – силовые качества.

«Сторож и зайцы», «Грибы - шалуны», «Соберитесь у мячей», «Найди пару», «Веселые матрешки», «Перелет птиц», «Мороз», «Мышки в доме», «Волшебная снежинка», «Барашек», «Пятнашки», «Цветочки – в горшочки», «Птицы и кошка», «Лиса в курятнике», «Курочка», «Зайцы и волк», «Пчелки и ласточка», «Садовник».

Ю.А.Кириллова «Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе», Санкт – Петербург, «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2005г.

10. Теоретическая подготовка (5 часов):

-Техника безопасности на занятиях в спортивном зале и показ простых приемов самостраховки.

-Правила выполнения различных упражнений, подвижных игр.

На первом занятии с детьми проводится беседа на тему «Техника безопасности на занятиях в спортивном зале и показ простых приемов самостраховки». Во время выполнения упражнений и проведения подвижных игр в течение года эти знания закрепляются.

Старшая группа, с 5 – 6 лет.

3 год обучения.

1. Образно-игровые и танцевальные упражнения (14 часов):

Образно – игровые упражнения включают в себя различные виды ходьбы, бега, прыжков в двигательных и образных действиях, которые развивают творческую двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движениях и в пространстве, внимание, фантазию и др.

Ходьба:

- в колонне по одному и врассыпную;
- врассыпную с нахождением своего в колонне по звуковому сигналу;
- противоходом;
- спортивным шагом с оттянутым носочком;
- на носках;
- на пятках;
- на наружном ребре стопы;
- в разном темпе;
- гимнастическим шагом;
- с выполнением различных заданий для рук.

Бег:

- врассыпную;
- с остановкой на звуковой сигнал;
- в чередовании с другими движениями;
- с изменением темпа и направления движения;
- змейкой между предметами;
- с высоким подниманием колен;
- с забрасыванием ног назад;
- на четвереньках;
- с выбрасыванием прямых ног вперед.

Прыжки (подпрыгивания на месте разными способами):

- на 2-х ногах с оттянутыми носочками ног;
- с поворотом кругом;
- попеременно на правой и левой ноге;
- на 2-х ногах с продвижением вперед;
- ноги вместе - ноги врозь с продвижением вперед;
- боковой галоп.

Танцевальные упражнения представлены образно – танцевальными композициями, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность.

«Улыбка», «Веселая полька», «Стирка», «Танцуем сидя», «Руки вверх», «Раз, два, три!», «Веселый тренаж», «Марш - выход», «Выбрасывание ножек вперед».

Музыкальный диск Т.Суворовой «Танцевальная ритмика для детей 1»; «Танцевальная ритмика для детей 2», «Танцевальная ритмика для детей 4»; музыкальный диск Т.Суворовой, Л.Казанцевой, И.Шарифуллиной, О.Румянцевой «Спортивные олимпийские танцы для детей 2».

Упражнения системы игрового стретчинга.

Упражнения стретчинга это упражнения для развития мышечной силы, растяжки, гибкости, пластичности в образных, игровых и двигательных действиях. Упражнения объединены в серии: для спины, брюшного пресса и т.д. Каждая такая группа упражнений имеет свой терапевтический эффект. Упражнения представлены в виде комплексов.

2. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пояса путем прогиба назад (6 часов):

«Качели», «Кобра», «Ящерица», «Рыбка», «Кузнечик», «Кошечка».

3. Упражнения на укрепление мышц спины путем наклона вперед (6 часов):

«Книжка», «Волчонок», «Носорог», «Страус», «Книжка» (усложненный вариант), «Летучая мышь», «Ванька - встанька».

4. Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону (4 часа):

«Морская звезда», «Маятник», «Месяц», «Луна».

5. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног (6 часов):

«Павлин», «Рак», «Паучок», «Елочка», «Бег», «Лягушка», «Велосипед».

6. Упражнения на укрепление и развитие стоп (4 часа):

«Лягушонок», «Лошадка», «Медвежонок», «Аист», «Петушок».

7. Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса (4 часа):

«Замочек», «Мельница», «Дощечка», «Пчелка», «Пловцы», «Самолет».

8. Акробатические упражнения (12 часов).

Акробатические упражнения способствуют развитию силы, быстроты и точности движений, развивают способность ориентироваться в пространстве, оказывают большое тренирующее воздействие на вестибулярный аппарат, совершенствуя функцию равновесия.

- Группировки:

- из положения сидя на полу в позе прямого угла;
- из положения лежа на спине.

- Перекаты:

- назад – вперед из положения лежа на спине;
- назад – вперед из положения сидя в группировке;
- назад – вперед из упора присев;
- боком в группировке из стойки на коленях;
- боком из стойки на одном колене, другая нога вытянута в сторону на носок.

- Кувырки:

- кувырок – перекат;

-кувырок вперед в группировке с отталкиванием;

-кувырок вперед в группировке.

- Стойка на лопатках; стойка на лопатках (усложненный вариант).
- упражнение «Мостик» из положения лежа на спине.

9. Подвижные игры (12 часов).

Подвижные игры направлены на развитие физических качеств: быстроту, ловкость, скоростно – силовые качества.

«Возьми платочек», «Удочка», «По местам», «Ловишки с ленточкой», «Грибник», «Лежебока кот проснулся», «Мыльные пузыри», «Пингвины», «Колобок», «Бусинки», «Дружные ребята», «Одуванчик», «Непоседа - воробей», «Снежная королева», «Быстро возьми», «Успей выбежать», «Медвежонок».

К.К.Утробина «Занимательная физкультура в детском саду», Москва, 2008г;

Е.А.Сочеванова «Подвижные игры с бегом», Санкт – Петербург, ДЕТСТВО - ПРЕСС, 2009г.

10. Теоретическая подготовка (4часа):

-Техника безопасности на занятиях в спортивном зале и показ простых приемов самостраховки.

-Правила выполнения различных упражнений, подвижных игр.

На первом занятии с детьми проводится беседа на тему «Техника безопасности на занятиях в спортивном зале и показ простых приемов самостраховки». Во время выполнения упражнений и проведения подвижных игр в течение года эти знания закрепляются.

Во время занятий при необходимости педагог объясняет воспитанникам правила выполнения тех или иных упражнений и заданий, правила подвижных игр.

Подготовительная группа, с 6 – 7 лет.

4 год обучения (10 часов).

1. Образно-игровые и танцевальные упражнения.

Образно – игровые упражнения включают в себя различные виды ходьбы, бега, прыжков в двигательных и образных действиях, которые развивают творческую двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движениях и в пространстве, внимание, фантазию и др.

Ходьба:

- в колонне по одному «противоходом по одному налево и направо в обход» ;
- спортивным шагом с оттянутым носочком;
- гимнастическим шагом;
- на носках;
- на пятках;
- в приседе;
- с выпадами;
- спиной вперед;
- перекатом с пятки на носок;

-с выполнением упражнений для мелкой моторики рук.

Бег:

- в колонне по одному в умеренном темпе;
- противоходом;
- в колонне по одному «противоходом по одному налево и направо в обход» ;
- с изменением направления движения;
- врассыпную между предметами;
- с остановкой на звуковой сигнал;
- в чередовании с другими движениями;
- змейкой между предметами;
- с высоким подниманием колен;
- с забрасыванием ног назад;
- спиной вперед;
- правым и левым боком вперед;
- на четвереньках;
- с выбрасыванием прямых ног вперед.

Прыжки:

- на 2-х ногах с продвижением вперед;
- попеременно на правой и левой ноге;
- подскоки;
- боковой галоп;
- прыжки боком.

Танцевальные упражнения представлены образно – танцевальными композициями, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность.

«Смени пару», «Берлинская полька», «Ритмический танец», «Танец Чик и Брик», «Спортивный тренаж», «Самбарита», «Веселая разминка «Сара Барабу», «Весенняя разминка «Весна красна», «Финский танец «Хоппель - Поппель».

Музыкальный диск Т.Суворовой «Танцевальная ритмика для детей 1»; «Танцевальная ритмика для детей 2»; «Танцевальная ритмика для детей 3»; «Танцевальная ритмика для детей 5»; музыкальный диск Т.Суворовой, Л.Казанцевой, И.Шарифуллиной, О.Румянцевой «Спортивные олимпийские танцы для детей 2».

Упражнения системы игрового стретчинга.

Упражнения стретчинга это упражнения для развития мышечной силы, растяжки, гибкости, пластичности в образных, игровых и двигательных действиях. Упражнения объединены в серии: для спины, брюшного пресса и т.д. Каждая такая группа упражнений имеет свой терапевтический эффект. Упражнения представлены в виде комплексов.

2.Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пояса путем прогиба назад (8 часов):

«Кузнечик», «Собачка», «Колечко», «Кошечка», «Кошечка» (усложненный вариант), «Скорпион», «Кукушка», «Рыбка».

3. Упражнения на укрепление мышц спины путем наклона вперед (8 часов):

«Птица» (усложненный вариант), «Горка» (усложненный вариант), «Веточка», «Слон», «Столбик», «Черепаха», «Осьминог».

4. Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону (4,5 часа):

«Луна», «Маятник», «Маятник» (усложненный вариант), «Муравей», «Муравей» (усложненный вариант), «Часики».

5. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног (8 часов):

«Велосипед», «Павлин», «Лесенка», «Жучок», «Хлопушка», «Таракан», «Морская волна».

6. Упражнения на укрепление и развитие стоп (4,5 часа):

«Медвежонок», «Ласточка», «Цапля», «Орел», «Крыло».

7. Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса (4,5 часа):

«Дощечка», «Замочек», «Пловцы», «Мельница», «Самолет». «Пчелка».

8. Акробатические упражнения. (12 часов).

Акробатические упражнения способствуют развитию силы, быстроты и точности движений, развивают способность ориентироваться в пространстве, оказывают большое тренирующее воздействие на вестибулярный аппарат, совершенствуя функцию равновесия.

- Перекаты:

- боком в группировке из стойки на коленях;
- боком из стойки на одном колене, другая нога вытянута в сторону на носок.
- назад – вперед из упора присев;
- перекат боком из положения - стоя на коленях с последующим разведением ног в стороны во время переката;
- перекат назад из упора присев в стойку на лопатках;
- перекат назад из упора присев в стойку на лопатках и, наоборот, из стойки на лопатках в упор присев;
- перекат назад из седа с прямыми ногами в стойку на лопатках и, наоборот, из стойки на лопатках в сед с прямыми ногами;
- «круговой» перекат.

- Кувырки:

- кувырок вперед в группировке с отталкиванием;
- кувырок вперед в группировке;
- кувырок вперед в парах;
- кувырок назад в группировке.

- Стойки:

- стойка на лопатках с выполнением различных заданий для ног;
- стойка на лопатках с касанием пола ногами за головой;
- стойка на руках у шведской стенки;
- стойка на руках со страховкой;
- стойку на руках с переходом в кувырок вперед в группировке.

- упражнение «Мостик»:

- из положения лежа на спине;

- опусканием из исходного положения – стоя ноги на ширине плеч.

9. Подвижные игры (10 часов).

Подвижные игры направлены на развитие физических качеств: быстроту, ловкость, скоростно – силовые качества.

«Грибник», «Друга удалось догнать?», «Заяц любит есть морковку», «Мартышки», «Медвежонок», «Пугало», «Рыбак», «Синичка», «Сова», «Сороконожки», «Цапля», «Эй, ловишка, выходи!», «Пингвины», «Ловишка с ленточками», «Быстро возьми», «Удочка», «Снежная королева».

К.К.Утробина «Занимательная физкультура в детском саду», Москва, 2008г.;
Е.А.Сочеванова «Подвижные игры с бегом», Санкт – Петербург, ДЕТСТВО - ПРЕСС, 2009г.

10. Теоретическая подготовка (2,5 часа):

-Техника безопасности на занятиях в спортивном зале и показ простых приемов самостраховки.

-Правила выполнения различных упражнений, подвижных игр.

На первом занятии с детьми проводится беседа на тему «Техника безопасности на занятиях в спортивном зале и показ простых приемов самостраховки». Во время выполнения упражнений и проведения подвижных игр в течение года эти знания закрепляются.

Во время занятий при необходимости педагог объясняет воспитанникам правила выполнения тех или иных упражнений и заданий, правила подвижных игр.

Методическое и дидактическое обеспечение программы дополнительного образования детей.

1. Разработка занятий.
2. Картотека комплексов упражнений игрового стретчинга.
3. Картотека подвижных игр.
4. Фонотека: Т.Суворова «Танцевальная ритмика для детей 1», «Танцевальная ритмика для детей 2»; «Танцевальная ритмика для детей 3», «Танцевальная ритмика для детей 4», «Танцевальная ритмика для детей 5», «Танцуй, малыш», Т.Суворова, Л.Казанцева, И.Шарифуллина, О.Румянцева «Спортивные олимпийские танцы для детей 2»; Е.Железнова «Аэробика для малышей», «Игровая гимнастика».

Материально – техническое оснащение занятий:

- индивидуальные коврики для детей или напольное покрытие;
- гимнастические маты (2 мата);
- шведская стенка;
- пособие «Парашют»;
- ленточки на кольцах (15 штук);
- кегли (6 – 8 штук);
- мячи (15 штук);
- пластмассовые кубики(15 штук);

-обручи (15 штук);
-музыкальный центр;
-подборка музыкальных произведений (классическая, народная, музыка для детей, современная разножанровая музыка) на музыкальных дисках или кассетах.

Список использованной литературы.

1. А.Г.Назаровой «Игровой стретчинг. Методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. Упражнения системы игрового стретчинга.», С – Петербург, типография ОФТ, 1995г.
2. В.И.Филипповича «Теория и методика гимнастики», М. , «Просвещение», 1971г.
3. Т.Суворова «Танцуй, малыш», Санкт – Петербург, 2007г.
4. Т.Суворова «Танцевальная ритмика для детей 1», Санкт – Петербург, 2004г.
5. Т.Суворова «Танцевальная ритмика для детей 2», Санкт – Петербург, 2005г.
6. Т.Суворова «Танцевальная ритмика для детей 3», Санкт – Петербург, 2005г.
7. Т.Суворова «Танцевальная ритмика для детей 4», Санкт – Петербург, 2006г.
8. Т.Суворова «Танцевальная ритмика для детей 5», Санкт – Петербург, 2007г.
9. Т.Суворова, Л.Казанцева, И.Шарифуллина, О.Румянцева «Спортивные олимпийские танцы для детей 2», Санкт – Петербург, 2008г.
10. А.П.Щербак «Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении», Москва, Гуманитарный издательский центр «Владос», 2001г.
11. Н.Н.Ермак «Физкультурные занятия в детском саду: творческая школа для дошколят», Ростов – на – Дону, Феникс, 2004г.
12. К.К.Утробина «Занимательная физкультура для дошкольников», Москва, издательство ГНОМ и Д, 2003г.
13. Ю.А.Кириллова «Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе», Санкт – Петербург, «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2005г.
14. К.К.Утробина «Занимательная физкультура в детском саду», Москва, 2008г.
15. Е.А.Сочеванова «Подвижные игры с бегом», Санкт – Петербург, ДЕТСТВО - ПРЕСС, 2009г.
16. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования: Письма и приказы Минобрнауки – М.: ТЦ Сфера, 2015.