

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа *ознакомительного уровня* «Здоровячок. Маленькие акробаты» имеет **физкультурно-спортивную направленность** и разработана на основе методики Назаровой А.Г. «Игровой стретчинг».

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.

Новизна программы «Здоровячок. Маленькие акробаты» заключается в том, что из предлагаемой методики был выбран материал для занятий с детьми младшего дошкольного возраста (5 – 7 лет). Она дополнена методическими рекомендациями Назаровой А.Г. «Игровой стретчинг», Филипповича В.И. «Теория и методика гимнастики». В содержание вводной части занятия входят упражнения игровой ритмики, танцевальные упражнения, упражнения на координацию движений. Исходя из этого в данной программе представлены танцевально-ритмические композиции Суворовой Т. «Танцевальная ритмика для детей 1», «Танцевальная ритмика для детей 2», «Танцевальная ритмика для детей 4»; Суворова Т., Казанцева Л., Шарифуллина И., Румянцева О. «Спортивные олимпийские танцы для детей 2». Используя методические указания Назаровой А.Г. «Игровой стретчинг», из предлагаемых упражнений системы игрового стретчинга составлена картотека комплексов, направленных на развитие гибкости, растяжки, мышечной силы.

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.

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 от методики Назаровой А.Г. «Игровой стретчинг» является то, что она изменена, дополнена и адаптирована к условиям образовательного процесса МАДОУ «Центр развития ребенка - детский сад №74 «Маячок», и разработана на старший дошкольный возраст (5 – 7 лет). Произведена систематизация материала в виде конспектов занятий.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы от 5 до 7 лет.

Сроки реализации - 1 год. **Продолжительность** занятий - 2 раза в неделю по 25 минут (68 учебных часа в год).

Содержание программы ориентировано на добровольные одновозрастные группы детей наполняемостью 15 - 18 человек.

Наполняемость учебных групп выдержана в пределах требований СанПин. В целом состав групп остается постоянным. Может изменяться по следующим причинам: в связи с невыполнением обязательств договора одной из сторон, при условии систематического непосещения занятий; смена места жительства, противопоказания по здоровью и т.п.

Программа адаптирована для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости обеспечивает коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию указанных лиц.

Программа занятий строится исходя из речевого диагноза ребёнка. Учитываются рекомендации педагогов: психолога и логопеда.

В содержание работы с детьми ОВЗ входят:

- ✓ Уменьшение физической нагрузки в процессе занятия;
- ✓ Адаптирование сложных для выполнения упражнений, на более легкие;
- ✓ Формирование правильного отношения к физической культуре, к себе и к своему здоровью;
- ✓ Мотивация на улучшение результатов (похвала, одобрение, поощрение);
- ✓ Оказание помощи ребенку при выполнении упражнений;
- ✓ Предоставление дополнительного времени для выполнения заданий.

Ведущей формой является **групповая работа**. Наряду с групповой формой работы осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными способностями результативность в усвоении материала может быть различной.

Полезными в данном случае могут быть специальные задания и упражнения, выполняемые индивидуально, а также допускается ограничение постановки задач для отстающих детей при условии выполнения основной задачи. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятию и способствует творческому росту детей.

Ожидаемый результат. По окончании года ребенок должен уметь:

- ✓ хорошо ориентироваться в спортивном зале, соблюдать правила поведения;
- ✓ выполнять ходьбу гимнастическим шагом;
- ✓ выполнять музыкальные композиции игровой ритмики;
- ✓ выполнять упражнения игрового стретчинга для развития гибкости, растяжки, мышечной силы в образных, игровых и двигательных действиях и заданиях;
 - ✓ выполнять акробатические элементы:
 - группировки из разных исходных положений;
 - перекаты:
 - перекат боком в группировке из исходного положения - стойки на коленях;
 - перекат боком из стойки на одном колене, другая нога вытянута в сторону;
 - выполнять перекаты в группировке назад – вперед лежа на спине и из положения сидя в позе прямого угла;
 - перекаты в группировке назад – вперед из упора присев;
 - упражнение стойка на лопатках;
 - упражнение «мостик» из положения лежа на спине.
- ✓ У детей развиты такие физические качества, как гибкость, силовая выносливость и координационные способности;
- ✓ У детей сформированы представления о здоровом образе жизни.

Формы подведения итогов реализации программы:

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

- ✓ участие в показательных выступлениях в мероприятиях детского сада и города;
- ✓ открытые просмотры занятий для родителей (декабрь, апрель).

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Все-го	Тео-рия	Прак-тика	
1	Теоретическая подготовка:				Опрос, наблюдение
	- Техника безопасности на занятиях в спортивном зале	1	1		
	- Правила выполнения различных упражнений, подвижных игр	2	2		
2	Образно - игровые и танцевальные упражнения	8		8	Открытое занятие
3	Упражнения системы игрового стретчинга	36		36	Открытое занятие, контрольные упражнения
4	Акробатические упражнения	10		10	Диагностика
5	Подвижные игры	11		11	Наблюдения
	ИТОГО	68	3	65	

Содержание программы.

Раздел 1. Теоретическая подготовка (3 часа).

Теория.

На первом занятии с детьми проводится беседа на тему «Техника безопасности на занятиях в спортивном зале». При выполнении 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. При знакомстве с новыми музыкальными композициями педагог объясняет движения, которые выполняются под музыкальное сопровождение.

Раздел 2. Образно-игровые и танцевальные упражнения (8 часов).

Образно – игровые упражнения включают в себя различные виды ходьбы, бега, прыжков в двигательных и образных действиях, которые развивают твор-

ческую двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движениях и в пространстве, внимание, фантазию и др.

Практика.

Ходьба: в колонне по одному и в рассыпную; в рассыпную 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: в рассыпную; 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 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.

Практика.

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

Раздел 3. Упражнения системы игрового стретчинга (36 часов).

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.

Практика.

Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пояса путем прогиба назад:

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

Упражнения на укрепление мышц спины путем наклона вперед:

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

Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону:

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

Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног:

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

Упражнения на укрепление и развитие стоп:

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

Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса:

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

Раздел 4. Акробатические упражнения (10 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.

Практика.

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

Раздел 5. Подвижные игры (11 часов).

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

Практика.

«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».

Организационно – педагогические условия реализации программы.

Методическое обеспечение.

1. Конспекты занятий.
2. Картотека комплексов упражнений игрового стретчинга.
3. Картотека подвижных игр.
4. Фонотека: Железнова Е. «Игровая гимнастика», Суворова Т. «Танцевальная ритмика для детей 2».
5. Сказки, используемые в комплексах игрового стретчинга, в электронном виде.
6. Фонотека музыкальных произведений (классическая, народная, музыка для детей, современная разножанровая музыка) на музыкальных дисках.

Материально – техническое оснащение занятий:

индивидуальные коврики для детей или напольное покрытие;
гимнастические маты (2 штуки);
шведская стенка;
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.

Список использованной литературы.

1. Назарова А.Г. «Игровой стретчинг. Методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. Упражнения системы игрового стретчинга.», С – Петербург, типография ОФТ, 1995г.
2. Филиппович В.И. «Теория и методика гимнастики», М. , «Просвещение», 1971г.
3. Суворова Т. «Танцевальная ритмика для детей 1», Санкт – Петербург, 2004г.
4. Суворова Т. «Танцевальная ритмика для детей 2», Санкт – Петербург, 2005г.
5. Суворова Т. «Танцевальная ритмика для детей 4»; Санкт – Петербург, 2006г.
6. Суворова Т., Казанцева Л., Шарифуллина И., Румянцева О. «Спортивные олимпийские танцы для детей 2». Санкт – Петербург, 2008г.
7. Щербак А.П. «Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении», Москва, Гуманитарный издательский центр «Владос», 2001г.
8. Ермак Н.Н. «Физкультурные занятия в детском саду: творческая школа для дошколят», Ростов – на – Дону, Феникс, 2004г.
9. Утробина К.К. «Занимательная физкультура для дошкольников», Москва, издательство ГНОМ и Д, 2003г.
10. Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. «Двигательный игротренинг для дошкольников», СПб.:Речь; М.: Сфера, 2009.
11. Сочеванова Е.А. «Подвижные игры с бегом», Санкт – Петербург, ДЕТСТВО - ПРЕСС, 2009г.
12. Рунова М.А «Двигательная активность ребенка в детском саду». – М, 2004.

Электронные образовательные ресурсы:

Социальная сеть работников образования. Режим доступа:
<https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2017/05/30/diagnostika-fizicheskogo-razvitiya-doshkolnikov>

Диагностика физической подготовленности детей 5–7 лет

Тесты для определения гибкости, координационных способностей, силовой выносливости взяты из методического пособия Руновой М.А «Двигательная активность ребенка в детском саду».

Ориентировочные показатели физической подготовленности детей.

№	Наименование показателя	Пол	5 лет	6 лет	7 лет
1	Наклон туловища вперед из положения стоя (см)	мал.	3-6	4-7	5-8
		дев.	6-9	7-10	8-12
2	Подъем туловища в сед (за 30 секунд) (количество).	мал.	9-11	10-12	12-14
		дев.	7-9	8-10	9-12
3	Статическое равновесие (сек.).	мал.	12-20	25-35	35-42
		дев.	15-28	30-40	45-60

Тест для определения гибкости позвоночника.

Наклон туловища вперед из положения стоя (см)

Ребенок становится на гимнастическую скамейку или любой другой предмет высотой не менее 25 см. Для измерения глубины наклона линейку прикрепляют таким образом, чтобы поверхность скамейки соответствовала нулевой отметке. Если при наклоне вперед ребенок не дотягивается кончиком пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

Игровая ситуация: «Ты стоишь на мосту и видишь, как маленький мальчик роняет свою любимую игрушку в речку. Помоги ему достать игрушку из воды».

Тест для определения координационных способностей.

Статическое равновесие.

Ребенок встает в стойку: пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Смещение ног с первоначальной позиции, схождение с места, балансирование расцениваются как минус. Из двух попыток засчитывается лучший результат

Игровая ситуация: «Мы с вами построим поезд. Чей поезд дальше проедет и не сойдет с рельсов!»

Тест для определения силовой выносливости

Подъем туловища в сед (за 30 секунд)

Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен (педагог слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится. Педагог считает количество подъемов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми.

Из двух попыток засчитывается лучший результат.

Оценка освоения результатов программы.

Дети, выполнившие тест, с результатом в рамках возрастных норм могут быть отнесены к среднему уровню развития; выше ориентировочных показателей - к высокому уровню развития, а ниже ориентировочных показателей – к низкому уровню развития.

Тест по определению прироста показателей психофизических качеств

Для оценки темпов прироста показателей психофизических качеств мы предлагаем пользоваться формулой, предложенной В.И. Усачевым:

$$100(V1 - V2)$$

$$W = \frac{1}{2} (V1 + V2)$$

где W - прирост показателей темпов в %

V1 - исходный уровень

V2 - конечный уровень.

Например: Саша Д. прыгнул в длину с места вначале года на 42 см., а в конце – на 46см. подставляя эти значения формулу, получаем:

$$W = \frac{100(46-42)}{1/2(42+46)} = 9\%$$

Хорошо это или плохо? Ответ на этот вопрос можно найти в шкале оценки темпов прироста физических качеств.

Шкала оценок темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста

<i>Темпы прироста (%)</i>	<i>Оценка</i>	<i>За счет чего достигнут прирост</i>
До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
8-10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и естественной двигательной активности
10-15	Хорошо	За счет естественного прироста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

Результаты диагностики физической подготовленности детей

№ п/п	фамилия, имя ребенка	Гибкость		силовая выносливость		Координацион. способности	
		Наклон туловища вперед из положе ния стоя (см)		Подъем тулови ща в сед (за 30 секунд) (колич).		Статическое равновесие (сек.).	
		Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							

Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Здоровячок. Маленькие акробаты», 5-7 лет, Васильева Светлана Юрьевна.

№ п/п	месяц	неделя	время проведения	форма занятия	количество часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1	сентябрь	3	по расписанию	групповая	1	Вводное занятие. Инструктаж детей по технике безопасности	Спортзал	
2	сентябрь	3,4	по расписанию	групповая	3	«Веселый стадион»	Спортзал	Мониторинг развития двигательной деятельности
3	октябрь	1	по расписанию	групповая	2	«Зяец - огородник».	Спортзал	
4	октябрь	2	по расписанию	групповая	2	«Осенняя сказка».	Спортзал	
5	октябрь	3	по расписанию	групповая	2	«Храбрый муравей» (1 часть).	Спортзал	
6	октябрь	4	по расписанию	групповая	2	«Храбрый муравей» (2 часть).	Спортзал	
	ноябрь	1	по расписанию	групповая	2	«Подарок лесовичка».	Спортзал	
7	ноябрь	2	по расписанию	групповая	2	«Обещание».	Спортзал	
8	ноябрь	3	по расписанию	групповая	2	Сказка «Пусть приходит зима».	Спортзал	
9	ноябрь	4	по расписанию	групповая	2	«Сказка о карандаше и резинке»	Спортзал	
10	декабрь	1	по расписанию	групповая	2	«Про то, как дети птицу радости искали».	Спортзал	

11	декабрь	2	по расписанию	групповая	2	«В поиске друзей»	Спортзал	Открытый просмотр занятия для родителей
12	декабрь	3	по расписанию	групповая	2	«Цветик-семицветик».	Спортзал	
13	декабрь	4	по расписанию	групповая	2	Сказка «Волшебные яблоки».	Спортзал	
14	январь	2	по расписанию	групповая	2	Сказка «Живая вода» (1 часть).	Спортзал	
15	январь	3	по расписанию	групповая	2	Сказка «Живая вода» (2 часть).	Спортзал	
16	январь	4	по расписанию	групповая	2	Сказка «Три пёрышка».	Спортзал	
17	январь	5	по расписанию	групповая	2	Сказка «Бывший друг».	Спортзал	
18	февраль	1	по расписанию	групповая	2	Сказка «Змейка»	Спортзал	
19	февраль	2	по расписанию	групповая	2	«Прогулка по джунглям».	Спортзал	
20	февраль	3	по расписанию	групповая	2	«Как звери филина лечили».	Спортзал	
21	февраль	4	по расписанию	групповая	2	Сказка «Удав, кролик и черепаха».	Спортзал	
22	март	1	по расписанию	групповая	2	Сказка «Три брата».	Спортзал	
23	март	2	по расписанию	групповая	2	«Все работы хороши».	Спортзал	
24	март	3	по расписанию	групповая	2	«Как море стало солёным».	Спортзал	

25	март	4	по расписанию	групповая	2	«Откуда у тигра полосочки»	Спортзал	
26	апрель	1	по расписанию	групповая	2	«Морское путешествие».	Спортзал	
27	апрель	2	по расписанию	групповая	2	«День рождения у львенка».	Спортзал	Открытый просмотр занятия для родителей
28	апрель	3	по расписанию	групповая	2	Сказка «Голая лягушка».	Спортзал	
29	апрель	4	по расписанию	групповая	2	«Настоящая красавица».	Спортзал	
30	май	1	по расписанию	групповая	2	«Волшебная дудочка» 1 часть		
31	май	2	по расписанию	групповая	2	«Волшебная дудочка» 2 часть	Спортзал	
32	май	3	по расписанию	групповая	2	«Веселый стадион».	Спортзал	Мониторинг развития двигательной деятельности
33	май	4	по расписанию	групповая	2	«Чему мы научились?» обобщающие занятия. Сказки, истории по сюжетам, предложенным детьми.	Спортзал	Повторение пройденного материала.