

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 156

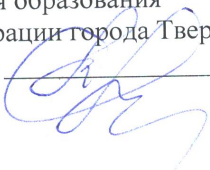
Принято
на педагогическом совете
Протокол № 1
от «29» августа 2024 г.

«Утверждаю»
заведующий МБДОУ
детским садом № 156
Сонина Е.Н.
Приказ № 1 от «29» августа 2024 г.



Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
«Здоровый ребенок»

«Согласовано»
Начальник отдела
коррекционной работы
и дошкольных учреждений
управления образования
Администрации города Твери
Т.В. Серая



Тверь,
2024г

Содержание

I. Целевой раздел

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Направленность программы
- 1.3. Новизна программы
- 1.4. Актуальность программы
- 1.5. Педагогическая целесообразность
- 1.6. Цели и задачи реализации образовательной программы
- 1.7. Отличающие особенности программы
- 1.8. Сроки реализации программы
- 1.9. Продолжительность образовательного процесса и режим занятий
- 1.10. Формы проведения занятий
- 1.11. Обязательное условие реализации программы
- 1.12. Ожидаемые результаты освоения программы
- 1.13. Способы проверки освоения программы
- 1.14. Формы проведения реализации программы

II. Содержательный раздел

- 2.1. Учебно – тематический план
- 2.2. Содержание занятий
- 2.3. Методическое обеспечение программы
- 2.4. Методические рекомендации по структуре занятия
- 2.5. Теоретическая подготовка
- 2.6. Классификация упражнений
- 2.7. Принципы и методы обучения
- 2.8. Общие рекомендации по освоению программы
- 2.9. Взаимодействие с семьей

III. Организационный раздел

- 3.1. Содержание предметно – развивающей среды
- 3.2. Список использованной литературы

I. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Здоровье детей – будущее страны!

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Поэтому проблеме здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

1.2. Направленность Программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровый ребенок» (далее – Программа) имеет физкультурно – спортивную направленность, нацелена на сохранение и укрепление здоровья, развитие ловкости, силы и скоростно-силовых способностей.

Программа — это еженедельные занятия подвижными играми. Это активный отдых, который снимает утомление, вызванное образовательной деятельностью и способствует повышению двигательной активности детей дошкольного возраста.

1.3. Новизна Программы

Новизна заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов.

1.4. Актуальность Программы

Проблема сохранения здоровья дошкольников и привития навыков здорового образа жизни, очень актуальна сегодня. Вырастить здоровых, красиво сложенных детей — непростая задача. С каждым годом медицинские работники выявляют все больше детей с плоскостопием и нарушением развития опорно- двигательного аппарата.

Причин, способствующих этому, много. Одной из них является сокращение двигательной активности детей из-за того, что основное внимание, как правило, уделяется интеллектуальным занятиям, следствием чего является снижение мышечного тонуса и общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении. Правильная осанка является одним из важных показателей здоровья. Именно она создает условия для нормального функционирования таких основных систем, как дыхательная, сердечно- сосудистая и другие.

В связи с этим становится актуальной проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности, дающие стойкий результат и не имеющие негативных побочных эффектов. С этой целью была создана Программа, которая направлена на развитие различных функций и систем организма ребенка дошкольного возраста, профилактику нарушений

осанки и плоскостопия, а также на формирование потребности в систематических занятиях физической культурой оздоровительной направленности. Исходя из особенностей психического и физического развития детей в дошкольном возрасте, возможно и необходимо заложить основы здорового образа жизни, т.к. именно в этот период накапливаются яркие, образные, эмоциональные впечатления; закладывается фундамент правильного отношения к своему здоровью.

1.5. Педагогическая целесообразность

Систематическая физическая активность оказывает благоприятное влияние на эмоциональное состояние ребенка. Положительное влияние двигательных действий определяется следующими требованиями: всестороннее воздействие на организм, доступность, безопасность, постепенное повышение нагрузки, положительное эмоциональное состояние. Физические упражнения представленные в данной Программе, будут применяться преимущественно с этих позиций. Занятия весьма разнообразны по содержанию, которое определяется возможностями материальной базы, погодными условиями. Обучаться по Программе может каждый дошкольник.

1.6. Цель и задачи реализации образовательной программы

Цель:

- ~ создание условий для гармоничного физического развития и укрепления здоровья, детей дошкольного возраста.

Задачи:

- ~ охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
- ~ формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия.
- ~ создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
- ~ развивать двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость);
- ~ обеспечение эмоционально-психологического комфорта, создание условий для развития уверенности в своих физических возможностях;
- ~ воспитывать интерес к занятиям, потребности выполнять спортивные движения.

1.8. Сроки реализации Программы

2 года обучения.

2 часа в неделю – 64 учебных часа в год.

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

1.9. Продолжительность образовательного процесса и режим занятий

Для детей 5 – 6 лет – 25 мин, для детей 6 – 8 лет – 30 мин.

1.10. Формы проведения занятий

Формы проведения занятий: групповые. Группа – 10-15 человек.

1.11. Обязательное условие реализации Программы

Условия для эффективной реализации программы:

- ~ личностное общение педагога с ребенком;
- ~ наличие специально оборудованного зала;
- ~ каждый ребенок должен иметь обязательную одежду и обувь для занятия;
- ~ широкое использование технических средств обучения (видео, аудио оборудование);
- ~ атрибуты, наглядные пособия;
- ~ зал предварительно проветривать и проводить влажную уборку;

Начиная занятия, педагог должен иметь точное представление индивидуальных особенностях ребенка, уровне его физического развития, о состоянии его двигательных навыков и умений.

Физическая нагрузка на занятиях дозируется и зависит от:

- ~ подбора физических упражнений (от простого к сложному);
- ~ продолжительности физических упражнений;
- ~ числа повторений;
- ~ выбора исходных положений;
- ~ темпа движений (на счет 1-4);
- ~ амплитуды движений;
- ~ степени усилия;
- ~ точности;
- ~ сложности;
- ~ ритма;
- ~ количества отвлекающих упражнений;
- ~ эмоционального фактора.

Дозировка и нагрузка упражнений дается в соответствии с уровнем подготовленности детей и их возраста.

1.12. Ожидаемые результаты освоения программы

По окончании 1 года обучения воспитанник умеет:

- ~ 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;
- По окончании 2 года обучения воспитанник умеет:
 - ~ выполнять спортивную ходьбу с оттянутыми 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;
- По окончании 3 года обучения воспитанник умеет:
 - ~ 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.
- По окончании 4 года обучения воспитанник умеет:
 - ~ 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.

1.13. Способы проверки освоения Программы.

Для определения динамики эффективности проводимых занятий и уровня физического развития, занимающихся необходимо использовать мониторинговые исследования:

- ~ метод педагогического наблюдения. Наблюдая в ходе занятий за детьми, педагог обращает внимание на их поведение, проявление

интереса, степень внимания, внешние признаки реакции на физическую нагрузку. В результате применения данного метода выявляется, насколько детям интересны упражнения и игры, а также эффективность тех или иных упражнений и игр. Отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные детьми в период обучения по данной программе;
 ~ итоговый, проводимый после завершения всей учебной программы;
 ~ открытые просмотры в форме диагностики на начало и конец учебного года.

1.14. Формы проведения реализации Программы

~ Корригирующая, ритмическая гимнастики;
 ~ Динамические и оздоровительные паузы;
 ~ Релаксационные упражнения;
 ~ Занимательные разминки;
 ~ Различные виды массажа;
 ~ Дыхательная гимнастика;
 ~ Упражнения с использованием детских тренажеров.

II. Содержательный раздел

2.1. 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	6ч		6ч
3.	Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пояса путем прогиба назад.	7ч		7ч
4.	Упражнения на укрепление мышц спины путем наклона вперед.	4ч		4ч
5.	Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону.	7ч		7ч
6.	Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.	7ч		7ч
7.	Упражнения на укрепление и развитие стоп.	14,5ч		14,5ч
8.	Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса.	2ч	1ч	1ч
9.	Акробатические упражнения.	4ч	4ч	
10.	Подвижные игры.			

	Теоретическая подготовка: -Техника безопасности на занятиях в спортивном зале и показ простых приемов самостраховки. -Правила выполнения различных упражнений, подвижных игр.			
	Итого	72ч	5ч	67ч

2 год обучения:

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

3 год обучения:

№	Название темы.	Всего часов.	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Образно - игровые и танцевальные	14ч		14ч

2.	упражнения. Упражнения системы игрового стретчинга	6ч		6ч
3.	Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пояса путем прогиба назад.	6ч		6ч
4.	Упражнения на укрепление мышц спины путем наклона вперед.	4ч		4ч
5.	Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону.	6ч		6ч
6.	Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.	4ч		4ч
7.	Упражнения на укрепление и развитие стоп.	4ч		4ч
8.	Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса.	10ч		10ч
9.	Акробатические упражнения.	14ч		14ч
10.	Подвижные игры.	2ч	1ч	1ч
	Теоретическая подготовка: -Техника безопасности на занятиях в спортивном зале и показ простых приемов самостраховки. -Правила выполнения различных упражнений, подвижных игр.	2ч	2ч	
	Итого	72ч	3ч	69ч

4 год обучения:

№	Название темы.	Всего часов.	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Образно - игровые и танцевальные упражнения.	10ч		10ч
2.	Упражнения системы игрового стретчинга	8ч		8ч
3.	Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пояса путем прогиба назад.	8ч		8ч
4.	Упражнения на укрепление мышц спины путем наклона вперед.	4,5ч		4,5ч
5.	Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону.	8ч		8ч
6.	Упражнения на укрепление мышц	4,5ч		4,5ч
7.		4,5ч		4,5ч
		10ч		10ч

8.	тазового пояса, бедер, ног.	12ч		12ч
9.	Упражнения на укрепление и			
10.	развитие стоп.	1ч	0,5ч	0,5
	Упражнения на укрепление мышц			
	плечевого пояса.	1,5ч	1,5ч	
	Акробатические упражнения.			
	Подвижные игры.			
	Теоретическая подготовка:			
	-Техника безопасности на занятиях в			
	спортивном зале и показ простых			
	приемов самостраховки.			
	-Правила выполнения различных			
	упражнений, подвижных игр.			
	Итого	72ч	2ч	70ч

2.2. Содержание изучаемого курса

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 (4часа):

«Лисичка», «Стрекоза», «Муравей».

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

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

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

«Ходьба», «Гусеница», «Лошадка».

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

«Пловцы», «Самолет», «Мельница».

8. Акробатические упражнения. (7часов).

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 (6часов):

-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.

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 (5часов):

-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.

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 (4 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.

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;
- враспынную 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 - назад в группировке;
- кувырок вперед в парах;

- 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 (2,5часа):

-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.

2.3. Методическое обеспечение программы

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».

2.4. Методические рекомендации по структуре занятия

Структура занятий.

Вводная часть:

Проверка осанки, различные виды ходьбы, бега для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия, разогревающие упражнения, подготавливающие к основной части занятий, самомассаж с использованием массажных дорожек.

Основная часть:

ОРУ - блок физических упражнений, направленный на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса и силы мышц торса, укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы, в том числе самомассаж.

ОВД упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание, ползание - с акцентом на формирование осанки и профилактику плоскостопия.

ИГРЫ - различной подвижности, помогающие формированию правильной осанки и способствующие профилактике плоскостопия.

Заключительная часть: дыхательные упражнения, релаксация.

2.5. Теоретическая подготовка

Скелет ребенка состоит преимущественно из хрящевой ткани, что обуславливает возможность дальнейшего роста. Однако мягкие и податливые кости под влиянием нагрузок изменяет форму. Избыточная и неравномерная нагрузка, связанная с длительным стоянием, хождением, переносом тяжести и др., может отрицательно повлиять на развитие опорного скелета – изменить форму ног, позвоночника, свода стопы, вызвать нарушение осанки

В дошкольном возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребенка: голова слегка наклонена вперед живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах. Вот почему так важны и необходимы упражнения для мышц, удерживающих позу, и для мышц-разгибателей. Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. В связи с этим в основу нетрадиционного подхода к проведению занятий положены специальные упражнения.

Развитие дыхательной системы характеризуется увеличением объема легких и совершенствованием функции внешнего дыхания. Положительная динамика функции дыхания в большей мере связана с влиянием физических упражнений.

Артериальное давление у детей в связи с большей шириной сосудистого русла, большей эластичностью сосудов и меньшей нагнетательной способностью сердца ниже, чем у взрослых. Физические упражнения оказывают тренирующее воздействие на сердечно-сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок вначале увеличивается частота пульса, изменяется максимальное и минимальное кровяное давление, улучшается регуляция сердечной деятельности.

2.6. Классификация упражнений

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками : из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног. Статические упражнения. Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

3. Спортивные упражнения

4. Подвижные игры

С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

С бросанием и ловлей. «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

Народные игры. «У медведя во бору» и др.

Спортивные развлечения. «Спорт—это сила и здоровье», «Веселые ритмы». «Здоровье дарит Айболит».

2.7. Принципы и методы логоритмики

Для достижения цели, задач и усвоения содержания программы необходимо опираться в процессе обучения на следующие педагогические принципы обучения:

- ~ Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.
- ~ Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
- ~ Принцип повторения умений и навыков — один из самых важных, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.
- ~ Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

- ~ Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.
 - ~ Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.
 - ~ Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).
 - ~ Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.
 - ~ Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.
 - ~ Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.
- Методы:
- ~ словесное объяснение;
 - ~ показ выполнения;
 - ~ игровая форма;
 - ~ целесообразное использование оборудования, музыкального сопровождения;
 - ~ использование повторной наглядной и словесной инструкции.

2.8. Общие рекомендации по освоению программы

Возрастные особенности детей средней группы (от 4 до 5 лет).

В возрасте 4-5 лет у детей происходит изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка. Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела – 1,5-2 кг.

Рост (средний) мальчиков в 4 года – 100,3 см, 5 лет – 107,5 см. Рост (средний) девочек 4 года – 99,7 см, 5 лет – 106,1 см.

Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в 4 года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять – 17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

Опорно-двигательный аппарат.

В связи с особенностями развития строения скелета детям 4 – 5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Сила кисти правой руки от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков – от 5,9 до 10 кг, у девочек – от 4,8 – 8,3 кг.

Органы дыхания.

К 5 годам брюшной тип дыхания начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см в кубе), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. К 4 – 5 годам увеличивается подвижность грудной клетки, более частые, чем у взрослого, дыхательные движения.

Сердечно-сосудистая система.

Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29. Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. О реакции организма на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений.

Высшая нервная деятельность.

К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнения, рисования, конструирования и даже одевания. На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдение правил поведения. Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т.д.

Возрастные особенности детей старшей группы (от 5 до 6 лет).

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У

них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет.

В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).

К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком. В старшем возрасте продолжают совершенствоваться культурно-гигиенические навыки: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности.

Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет).

Возрастной период от 5 до 7 лет называются периодом «первого вытяжения»; за один год ребенок может вырасти до 7 - 10 см. Средний рост в 5 лет составляет 106-107 см, а масса тела -17-18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц – 200г, а роста – 0,5см.

Опорно-двигательный аппарат.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к 5-6 годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития не одинаковы. Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3-4 лет и к 6 годам не окончено, что необходимо учитывать при проведении занятий по физической культуре.

Позвоночный столб ребенка 5-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, при неблагоприятных условиях осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков может образоваться грыжа. У детей 5-7 лет наблюдается незавершенность стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большого, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания.

В развитии мышц выделяют несколько этапов, среди которых - возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия

пропорцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторые преимущество перед мальчиками.

Органы дыхания.

Жизненная емкость легких в среднем составляет 110-1200 кубических см, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Максимальная вентиляция легких к шести годам составляет примерно дв в кубе воздуха в минуту. Число дыханий в минуту в среднем – 25. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2-7 раз, а при беге – еще больше. Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности».

Сердечно-сосудистая система.

Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс продолжается на протяжении всего дошкольного возраста. В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к 6-7 годам составляет 92-95 ударов в минуту. К 7-8 годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной.

Высшая нервная деятельность.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90 процентов размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения. В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения. У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

2.9. Взаимодействие с семьей

Важнейшим условием развития детей является взаимодействие с родителями по вопросам образования ребенка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность.

Цель взаимодействия с семьей: создание необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности ребенка. Взаимодействие с семьей должно быть построено на основе гуманно-личностного подхода, согласно которому признается право родителей на уважение, понимание.

Задачи взаимодействия детского сада с семьей:

- изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам физического развития детей, условий организации разнообразной деятельности в семье;
- информирование об актуальных задачах обучения детей на разных возрастных этапах их развития и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;
- создание условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми, возникновению чувства единения, радости, гордости за полученные результаты;
- привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях;
- поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребёнка и создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

III. Организационный раздел

3.1. Содержание предметно – развивающей среды

Для полноценного физического развития детей, имеющих нарушения функций опорно-двигательного аппарата, важнейшее значение имеет создание благоприятной предметной среды как в ДООУ, так и в спортивном зале. Созданная нами предметно - развивающая среда в спортивном зале включает зоны двигательно-игровой деятельности: для выполнения различных видов прыжков, метания, лазания и другой двигательной деятельности, что позволяет более эффективно осуществлять коррекцию и компенсацию нарушений в развитии детей.

Предметно-игровая среда в спортивном зале ДООУ включает в себя инвентарь и материалы:

- Гимнастические скамейки;
- Стульчики;
- Гимнастическая стенка;
- Наклонная доска;
- Мячи;
- Гимнастические палки;
- Плоские кольца
- Обручи;
- Утяжеленные мячи;
- Скакалки;
- Мешочки с песком;
- Гантельки;
- Фитболы;
- Кегли;
- Большие и малые кубы;
- Дуги;
- Мячики-ежики;

- Массажные дорожки и коврики;
- Гимнастические маты;

Нестандартное оборудование: платочки, пластиковые «Скорлупки» от киндер сюрпризов, пробки от пластиковых бутылок, резиновые жгутики и др. Развивающие зоны:

- Зона для построения в круг.
- Зона для метания набивного мяча.
- Зона для прыжков
- Тропа здоровья
- Зона для выполнения упражнений в висте

При проведении образовательной деятельности в кружке широко используются разнообразные игры-забавы, спортивно-игровой материал, оборудование и инвентарь.

Все это является органичной составной частью предметно - пространственной среды, которая способствует здоровому развитию детей.

3.2. Список использованной литературы:

1. Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. «Растим здорового ребенка. Новые стандарты» – М.: УЦ «Перспектива», 2011.
2. Бабенкова Е.А. «Как сделать осанку красивой, а походку легкой» – М.: ТЦ Сфера, 2008.
3. Галанов А. С. «Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников» – СПб.: Речь, 2007.
4. Ключева М.Н. «Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада» – СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2007.
5. Кареева Т.Г., «Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы» – Волгоград: Учитель, 2011г.
6. Картушина М.Ю. «Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сад» – М.: ТЦ Сфера, 2004.
7. Каштанова Г.В. «Лечебная физкультура и массаж Методики оздоровления детей дошкольного возраста» Практическое пособие -2 –е изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2007.
8. Козырева О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников» – М: Просвещение, 2006.
9. Лосева В.С. «Плоскостопие у детей: профилактика и лечение» – М.: ТЦ Сфера, 2007.
10. Никанорова Т.С., Сергиенко Е.М. «Здоровячок. Система оздоровления дошкольников» – Воронеж: ЧП Лакоценин, 2007.
11. Пенькова И.В. «Новые подходы к профилактике нарушений осанки и сводов стоп у детей на занятиях по физическому воспитанию». Дошкольное воспитание, №9, 2010.

- 12.Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» – М.: ТЦ Сфера, 2012.
- 13.Потапчук А.А. «Как сформировать правильную осанку у ребенка» – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.
- 14.Подольская Е.И. «Формы оздоровления детей 4-7 лет» – М.: Учитель, 2008.
- 15.Подольская Е.И. «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников» – М: «Скрипторий 2006.
16. Страковская В.Л. «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет» – М.: Новая школа, 1994.
- 17.Тарасова Т.А. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста» – - М.: ТЦ Сфера, 2006.
- 18.Шарманова СБ., Федоров А.И., «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания: Учебное пособие» – Челябинск:УралГАФК,1999.».