

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 89 Приморского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО:

на Педагогическом совете

ГБДОУ детский сад № 89

Протокол от «01» 09 2017г. № 1

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий ГБДОУ детский сад

№ 89

 О.В. Голякова

Приказ от «01» 09 2017г. № 37



**Рабочая программа
к общеразвивающей образовательной программе
дополнительного образования
«Спортивно-оздоровительный калейдоскоп»
для детей в возрасте от 4 до 5 лет**

срок реализации октябрь 2017г.- май 2018г.

Программа реализуется педагогом дополнительного образования
ГБДОУ детский сад № 89 Приморского района:

Афанасьева А.С.

Санкт-Петербург,
2017г

Содержание

Целевой раздел	
Пояснительная записка.....	3
Учебно-тематический план	5
Содержательный раздел	
Содержание.....	6
Прогнозируемые результаты программы:	8
Формы и способы проверки результатов усвоения программы.....	8
Организационный раздел	
Методическое обеспечение.....	9
Список используемой и рекомендуемой для педагогов литературы.....	14
Приложение	15

Целевой раздел

Пояснительная записка

Дополнительная программа «Спортивно-оздоровительный калейдоскоп» разработана на основе учебно-методического издания Ермак Н.Н. Физкультурные занятия в детском саду: творческая школа для дошколят. Ростов-на-Дону, 2004., а так же материалов, обобщающих опыт работы в данном направлении.

Нормативная база программы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 21.12.2012 года;
Направленность – физкультурно-спортивная.
Уровень усвоения программы – общеразвивающий.

Актуальность программы.

Одним из актуальных социальных вопросов в настоящее время является охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения. Как для отдельного человека, так и для общества в целом, самое дорогое богатство – здоровье. В основе здоровья лежит способность организма приспосабливаться к меняющимся условиям внешней среды.

Фундамент здоровья и формирования тела закладывается с первых дней рождения ребёнка. 3-7 лет – это возраст интенсивного роста всех функций и систем организма детей. Позвоночный столб отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов. Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен. Интенсивно развивается мышечная система и центры регуляции движений; крупные мышцы развиваются быстрее мелких, тонус сгибателей преобладает над тонусом разгибателей, затруднены мелкие и точные движения. Наблюдается высокая двигательная активность, интенсивно развивается мышечная система. Целенаправленное развитие функциональных возможностей детского организма обеспечивает повышение его устойчивости к неблагоприятным воздействиям. Детей необходимо активно приобщать к здоровому образу жизни, приучать осознанно манипулировать движениями: видоизменять, придумывать, выбирать наиболее целесообразный способ действия, передавать в движении эмоциональное состояние, входить в воображаемую ситуацию. Но не стоит забывать и про то, что чрезмерные биологически необоснованные физические и психические воздействия на организм ребёнка, особенно в сочетании с дефицитом массы тела, могут стать причиной нарушения функционирования многих систем организма. Актуальность занятий объединений «В дружбе со спортом» обусловлена необходимостью гармоничного физиологического и психического развития дошкольников, сохранения здоровья по показателям состояния опорно-двигательного аппарата. Физкультурно-спортивное ритмичное занятие – эффективная форма обучения детей движениям и их координации, поддержки и укрепления функций растущего организма.

Педагогическая целесообразность. Физически здоровые дети намного быстрее адаптируются к умственным и физическим нагрузкам, успешнее осваивают новые виды деятельности, качественнее выполняют свои обязанности. Поэтому развитие двигательной активности как фактора укрепления здоровья можно рассматривать и как социальную защиту интересов развивающейся личности применительно к новым социально-экономическим условиям.

Рефлексия физкультурно-спортивных занятий:

- сознательное и самостоятельное использование детьми предложенных педагогом упражнений для сохранения и укрепления собственного здоровья;
- пробуждение творческой и физической активности, самообучаемости, повышение работоспособности, дети справляются с учебной нагрузкой общего и дополнительного образования;

- дети стремятся к активному досугу на свежем воздухе, агитируют своих друзей за здоровый образ жизни, коммуникабельны, социально адаптированы, уравновешены, способны удивляться и восхищаться.

Психологическую подготовка. Организация, методы и приемы обучения должны всемерно содействовать всестороннему развитию сил и способностей детей, учитывая их личные особенности: физические, психические данные, музыкальные и творческие способности. Знание общих психологических особенностей детей определённой группы и данного возраста обеспечивает в обучении возможность понимания учебного материала каждым ребенком.

Отличительная особенность. Отличительной особенностью программы «Спортивно-оздоровительный калейдоскоп» является то, что занятия базируются на многообразии применяемых на занятиях форм и методов физической культуры, что благотворно сказывается не только на физическом, но и на психическом состоянии и здоровье детей. Все занятия объединения «В дружбе со спортом» проводятся с музыкальным сопровождением и использованием танцевальных элементов художественной гимнастики. Танцевальные физкультурно-спортивные занятия сочетают в себе элементы танца и физкультурных упражнений, художественной гимнастики, пластики, акробатики, что способствует гармоничному развитию и функциональному совершенствованию детей. Согласованность занятий танцевальной гимнастики с возрастной физиологией и психологией наиболее ярко проявляется при обучении технике упражнений. В процессе обучения ребенок воспринимает основную и дополнительную информацию, решает определенные задачи, контролирует качество исполнения, вносит коррективы, осмысливает выразительные средства. Выполнение большинства движений связано с умением сознательно регулировать степень напряжения мышц, правильно перераспределять это напряжение и использовать действие сил, возникающих при передаче движений из одного звена тела в другое. Упражнения требуют систематического совершенствования координации движений, выполняемых с разнообразной скоростью и различным напряжением мышц, им присущи танцевальность, динамичность, целостность и артистизм.

Занятия «Спортивно-оздоровительный калейдоскоп» – групповые. В реализации рабочей программы принимают участие дети от 4 до 5 лет. объединяются в группы по 8 – 10 человек, занятия проходят – 20 минут.

Программа не предполагает наличие начальных умений и навыков или определённой физической подготовки детей, она позволяет развивать все виды двигательной активности.

Формы проведения занятий: типовые, комбинированные занятия, подвижные, танцевальные и спортивные игры, конкурс, соревнование, эстафета, праздник и др.

Для более полного восприятия материала используются элементы костюмов, музыкальное сопровождение, рисунки с персонажами сказок и др.

Цель программы

Гармоничное физическое развитие детей дошкольного возраста, общее укрепление организма, приобщение к активному здоровьесберегающему образу жизни.

Задачи программы:

- обучить детей общим и специальным физическим умениям, довести их до уровня навыков;
- дать общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях физической культурой;
- познакомить с различными видами спорта;
- научить выполнять строевые упражнения (ходьба, повороты, построения, перестроения и др.);
- научить выполнять некоторые элементы художественной гимнастики с предметом (мяч, обруч) и без предмета.
- развивать чувство ритма, выразительные навыки, эстетическое восприятие музыкальных композиций;
- соразмерно развивать общие физические качества (ловкость, быстроту, гибкость, прыгучесть, равновесие, выносливость и др.).
- способствовать формированию и развитию самостоятельной, творческой, социально адаптированной личности.
- формирование интереса и мотивации к различным видам спорта, занятиям физической культурой и здоровому образу жизни;
- воспитывать у детей такие качества личности как: взаимовыручка, трудолюбие, дисциплинированность, целеустремлённость и др.;
- способствовать формированию волевых, нравственных и эстетических качеств личности.

Учебно-тематический план Средняя группа

№ п/п	ТЕМА	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		
		ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА	ВСЕГО
1	ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ. ИНСТРУКТАЖ ТБ И ОТ.	1	1	2
2	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.	2	6	8
3	СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.	2	4	6
4	ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, ЭСТАФЕТЫ.	2	8	10
5	КУЛЬТУРНО-МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.	-	4	4
6	ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ. АТТЕСТАЦИЯ ВОСПИТАННИКОВ.		2	2
	Итого:	7	25	32

Содержательный раздел

Содержание

Тема №1. Вводное занятие. Инструктаж ТБ и ОТ.

Информация по организации работы в объединении. Формирование группы. Инструктаж по технике безопасности и охране труда.

- до начала занятий надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользящей подошвой;
 - без педагога в зал не входить;
 - при выполнении прыжков приземляться мягко на носки, пружинисто приседая;
 - при выполнении упражнений потоком, соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
 - использовать маты при выполнении сложных упражнений.
- Личная гигиена юного спортсмена.
Разминка. Комплекс развивающих упражнений. Оценка физических возможностей детей.

Тема №2. Общая физическая подготовка.

Понятие здорового образа жизни, основных видов закаливания организма. Общая физическая подготовка считается важной основой всестороннего развития детей. Невозможно добиться точного, выразительного и стабильного выполнения упражнения, не имея гибкости, ловкости, быстроты и прыгучести. Основные средства общей физической подготовки на раннем этапе обучения строевые, общеразвивающие и игровые упражнения, некоторые элементы видов спорта и т.п.

Строевые упражнения. Построения и перестроения в шеренгу и колонны. Выполнение строевых команд. Передвижение по залу: в обход, противход, змейка, спираль, по диагонали.

Фигурные построения. Строевые упражнения легче усваиваются, если использовать подходящие образные сравнения. При передвижении по залу используют маршевый шаг, различные виды ходьбы и бега с переменной темпа, ритма и скорости движения. Постоянно включают в занятия и ранее усвоенный материал.

Комплекс упражнений ОФП на силу и гибкость.

Основные упражнения:

- действия на месте;
- действия в движении.

Общеразвивающие упражнения:

- упражнения, способствующие формированию правильной осанки;
- упражнения на силу;
- упражнения для мышц шеи;
- упражнения для рук и плечевого пояса;
- упражнения для туловища;
- упражнения для ног;
- расслабление мышц всего тела;
- пружинные упражнения: для туловища, для ног, для рук;
- взмахи: руками, туловищем, ногами.

Упражнения для развития общей выносливости: бег в умеренном темпе, прыжки, общеразвивающие упражнения, выполняемые поточным методом в течение 2-3 минут.

Упражнения для развития ловкости: динамичные акробатические упражнения в сюжетных играх, короткие подвижные игры с предметом в сочетании с бегом, бросками, лазаньем.

Тема №3. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка обеспечивает избирательное развитие отдельных групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализированных упражнений художественной гимнастики.

Выполнение шагов:

- на полупальцах;
 - на пятках;
 - пружинящий шаг;
 - широкий шаг;
 - галоп.
- Наклоны:
- стоя: вперед, в стороны, назад
 - на коленях: вперед, в стороны, назад

Прыжки:

- с двух ног с места;
- с продвижением вперед;
- боком;
- назад;
- толчком одной ногой с места

Упражнения с мячом:

- махи во всех направлениях;
- круги большие и средние;
- передача над головой и под ногами;
- отбивы, броски и ловля;
- перекаты по полу и по телу.

Упражнения с обручем:

- махи одной и двумя руками во всех направлениях;
- круги одной и двумя руками во всех направлениях;
- перекаты по полу в различных направлениях;
- броски и ловля;
- перелезание в обруч;
- передача из одной руки в другую.

Тема №4. Игровые упражнения, подвижные игры, эстафеты.

Знакомство с различными видами спорта.

Сюжетные и короткие подвижные игры для развития быстроты:

- ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу;
- бег с ускорениями по 10, 20, 30м;
- упражнения с увеличивающейся амплитудой движения;
- эстафеты с бегом на отмеренном отрезке;
- игры с прыжками (для развития взрывной силы ног): единичные подскоки па мягкой поверхности с отягощением и без, с двух ног и с одной ноги.

Игры и игровые упражнения.

- сюжетные игры;
- обучающие игры;
- игры с преимущественным воздействием на двигательные качества;
- малые подвижные игры;
- эстафетные игры.

Тема №5. Культурно-массовые мероприятия.

Праздники «Давайте знакомиться», «Новогодний праздник», «Мамочкин праздник», «Я – выпускник».

Тема №6. Итоговое занятие. Аттестация воспитанников.

Аттестация воспитанников проводится путем сдачи нормативов общей физической подготовки и специальной физической подготовки, а также в процессе игры итогового праздника «Я – выпускник» в конце учебного года.

Прогнозируемые результаты программы:

- обучающиеся владеют общими и специальным физическими умениям и навыками, ;
- знают общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях физической культурой;
- знают различные виды спорта;
- умеют выполнять строевые упражнения (ходьба, повороты, построения, перестроения и др.);
- умеют выполнять некоторые элементы художественной гимнастики с предметом (мяч, обруч) и без предмета;
- у детей развивается чувство ритма, выразительные навыки, эстетическое восприятие музыкальных композиций;
- соразмерно развиваются общие физические качества (ловкость, быстрота, гибкость, прыгучесть, равновесие, выносливость и др.), укрепляется здоровье всего организма, мышечная и костная системы гармонично развиваются;
- формируется и развивается самостоятельная, творческая, социально адаптированная личность;
- формируется интерес и мотивация к различным видам спорта, занятиям физической культурой и здоровому образу жизни;
- у детей воспитываются такие качества личности как: взаимовыручка, трудолюбие, дисциплинированность, целеустремлённость и др.;
- формируются волевые, нравственные и эстетические качества личности.

Формы и способы проверки результатов усвоения программы

Итоговая и промежуточная аттестация обучающихся проходит путём сдачи нормативов общей физической подготовки и специальной физической подготовки, а также в процессе игры итогового праздника «Я – выпускник» в конце учебного года. При формировании навыков и умений необходимо учитывать возрастную физиологию, индивидуальные особенности детей.

Полученные результаты позволяют оценивать состояние образовательного процесса и развитие воспитательного процесса, прогнозировать новые достижения.

После окончания обучения программе «В дружбе со спортом» детям (их родителям) предлагается продолжить дальнейшее обучение в объединении художественной гимнастики.

Организационный раздел

Методическое обеспечение

Формы проведения занятий: типовые, комбинированные занятия, подвижные, танцевальные и спортивные игры, конкурс, соревнование, эстафета, праздник и др.

Вид организации работы детей на занятиях: фронтальный, коллективный, групповой, коллективно-групповой, индивидуальный.

Методы проведения занятий: метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный, метод усложнения, словесный, наглядный.

Средства обучения:

Дидактический и лекционный материал:

- методические разработки мастер-классов, открытых занятий, сценарии праздников;
- книги, журналы, брошюры с тематическими спортивными играми, загадками, потешками, стихами и др.;
- аудиозаписи для музыкального сопровождения занятий;
- картинки с изображением мультипликационных и сказочных героев;
- рекомендации для детей и родителей по закаливанию;
- плакаты и картинки с видами спорта.

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал, соответствующее нормам СЭС, оборудованный для занятий физической культурой (мягкое покрытие пола, зеркала);
- стенды для размещения информации для детей и их родителей;
- элементы костюмов;
- декорации для праздников;
- музыкальный центр;
- диски с аудиозаписями;
- маты и/или коврики для упражнений из положения лёжа (по количеству детей в группе);
- кегли (не менее 10 штук);
- мяч (по количеству детей в группе);
- обруч (по количеству детей в группе);
- скакалки (по количеству детей в группе);
- свисток.

Педагогические технологии, используемые при реализации рабочей программы

Здоровьесберегающие технологии

- учет возрастных индивидуальных особенностей;
- учет состояния здоровья обучающегося и его индивидуальных психофизических особенностей при выборе форм, методов и средств обучения;
- структурирование урока на 3 части (вводная часть, основная и заключительная);
- использование здоровьесберегающих действий для сохранения работоспособности и расширения функциональных возможностей организма обучающихся».

Цель: сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

Дошкольный возраст охватывает период жизни от рождения до 7 лет. Именно в этот период осуществляются наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических способностей. Этот возраст наиболее благоприятен для закаливания организма, овладения элементарными жизненно необходимыми двигательными умениями, гигиеническими навыками и т.д.

Основой всестороннего развития ребенка является его физическое воспитание. Организованные физкультурные занятия (в яслях, детских садах, школе и семье), а также свободная двигательная деятельность, когда ребенок во время прогулок играет, прыгает, бежит и т.п., улучшают деятельность сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма. Через двигательную деятельность ребенок

познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие. Поэтому, если данный период будет упущен в плане грамотного физического воспитания, то в дальнейшем наверстать пробелы, устранить допущенные ошибки будет чрезвычайно трудно.

Оздоровительные задачи:

1. Повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды путем его закаливания. С помощью разумно дозируемых оздоровительных факторов природы (солнечные, водные, воздушные процедуры) слабые защитные силы детского организма существенно возрастают. При этом повышается сопротивляемость простудным заболеваниям (ОРЗ, насморк, кашель и др.) и инфекционным болезням (ангина, корь, краснуха, грипп и др.).

2. Укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки (т.е. удерживание рациональной позы во время всех видов деятельности). Важно обращать внимание на укрепление мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия, так как оно может существенно ограничить двигательную активность ребенка. Для гармоничного развития всех основных мышечных групп необходимо предусматривать упражнения на обе стороны тела, упражнять те группы мышц, которые в меньшей мере тренируются в повседневной жизни, упражнять слабые группы мышц.

Необходимо также с ранних лет создавать у ребенка представление о правильной осанке. Действенным средством предупреждения нарушений осанки: сутулости, асимметрии плеч и лопаток, а также сколиозов (заболеваний позвоночника, вызываемых слабостью мышц спины и длительным пребыванием тела в физиологически неудобных положениях) – являются физические упражнения.

3. Содействие повышению функциональных возможностей внутренних органов. Активная двигательная деятельность ребенка способствует укреплению сердечнососудистой и дыхательной систем, улучшению обменных процессов в организме, оптимизации пищеварения и терморегуляции, предупреждению застойных явлений и т.д.

4. Воспитание физических способностей (координационных, скоростных и выносливости). В дошкольном возрасте процесс воспитания физических способностей не должен являться специально направленным по отношению к каждому из них. Наоборот, на основе принципа гармоничного развития следует так подбирать средства, менять деятельность по содержанию и характеру и регулировать направленность двигательной активности, чтобы обеспечивалось комплексное воспитание всех физических способностей.

Результат использования технологии:

Физическая культура, придавая естественному процессу становления форм и функций растущего организма оптимальный характер, создавая благоприятные для этого условия, содействует тем самым нормальному функционированию всех систем детского организма.

Технология игрового обучения

Цель использования технологии: разностороннее активное развитие ребёнка, его общих и специальных умений посредством развивающих игр; обеспечение эффективной и плодотворной деятельностью каждого обучающегося.

Игра, наряду с трудом и учением, – один из основных видов деятельности человека, что особенно актуально для детей дошкольного и младшего школьного возраста. По определению, игра это – вид деятельности в условиях ситуаций, направленных на воссоздание и усвоение общественного опыта, в котором складывается и совершенствуется самоуправление поведением. Игра – особая, суверенная сфера жизни ребенка, которая компенсирует ему все ограничения и запреты, становясь педагогическим полигоном подготовки к взрослой жизни и универсальным средством развития, обеспечивающим нравственное здоровье, разносторонность воспитания

ребенка. Игры активизируют психические процессы участников игровой деятельности: внимание, запоминание, интерес, восприятие, мышление.

Большинству игр присущи четыре главные черты (по С.А. Шмакову):

- свободная развивающая деятельность, предпринимаемая лишь по желанию ребенка, ради удовольствия от самого процесса деятельности, а не только от результата (процедурное удовольствие);
- творческий, в значительной мере импровизационный, очень активный характер этой деятельности («поле творчества»);
- эмоциональная приподнятость деятельности, соперничество, состязательность, конкуренция, аттракция и т.п. (чувственная природа игры, «эмоциональное напряжение»);
- наличие прямых или косвенных правил, отражающих содержание игры, логическую и временную последовательность ее развития.

Понятие «игровые педагогические технологии» включает достаточно обширную группу методов и приемов организации педагогического процесса в форме различных педагогических игр. В отличие от игр вообще, педагогическая игра обладает существенным признаком – четко поставленной целью обучения и соответствующим ей педагогическим результатом, которые могут быть обоснованы, выделены в явном виде и характеризуются учебно-познавательной направленностью.

Игровая форма занятий создается при помощи игровых приемов и ситуаций, которые выступают как средство побуждения, стимулирования ребенка к учебной деятельности. Игры делятся по виду деятельности: физические (двигательные), интеллектуальные (умственные), трудовые, социальные и психологические.

В результате освоения игровой деятельности в дошкольном периоде формируется готовность к общественно-значимой и общественно-оцениваемой деятельности ученья.

В игре ребенок учится общению со сверстниками и взрослыми, учится контролировать свое поведение, подчиняясь правилам игры. То, что относительно легко удается ребенку в игре, гораздо хуже получается у него при соответствующих требованиях взрослого. В игре дети проявляют чудеса терпеливости, настойчивости, дисциплинированности. Здесь они развивают творческое воображение, сообразительность, волевые качества, нравственные установки.

Подвижные игры для детей дошкольного возраста:

Сюжетами игр для детей дошкольного возраста должно быть то, что им понятно и близко. Игра должна содержать только один эпизод, например: «Курочка ведет гулять своих цыплят, пошел дождь, и курочка собирает своих цыплят и ведет домой», «Воробьи клюют зернышки, подкрадывается кот, воробьи испугались и улетели», «Машины едут по улице, стоит милиционер, он делает знак, все машины остановились», «Козы пасутся на лугу, пастух заиграл на дудке и все козы стали собираться к нему», «Кролики выбежали из клеток, услышали лай собаки, им нужно быстро бежать в свои клетки».

В таких играх дети исполняют незначительные роли: птичек, машин, коз, а педагог – роль курочки, кота, милиционера и т.п. Такие игры хорошо включать в структуру занятий в начале учебного года. Правила подвижных игр должны быть несложными и тесно связаны с содержанием. Маленьким детям еще трудно в точности выполнять правила игры, поэтому нельзя предъявлять ему строгие требования. Также вначале не следует вводить в подвижную игру незнакомые для ребенка движения. Младших дошкольников в игре больше интересует сам процесс движений, чем результат игры. И благодаря эмоциональной окраске этот интерес усиливается.

Дошкольники быстро осваивают новые движения, выполняют простые правила игры, поэтому после первых адаптационных занятий подвижные игры можно усложнять и расширять их тематику. Темы для подвижных игр: жизнь животных и птиц, транспорт и др. Правила игр остаются простыми, но вводятся некоторые ограничения действий. Например: бежать до черты, не забегать в «чужой дом», убегать только в указанное место и др. Дети 4-6 лет уже без труда могут прыгать через небольшие препятствия, подлезать под веревку, бегать парами.

Сюжетные и короткие подвижные игры для развития быстроты:

- ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу;
- бег с ускорениями по 10, 20, 30м;
- упражнения с увеличивающейся амплитудой движения;
- эстафеты с бегом на отмеренном отрезке;
- игры с прыжками (для развития взрывной силы ног): единичные подскоки па мягкой поверхности с отягощением и без, с двух ног и с одной ноги.
- игры с преимущественным воздействием на двигательные качества;
- эстафетные игры.

Результат использования на занятиях технологии игрового обучения:

- каждый обучающийся активно включается в образовательную деятельность;
- игры развивают двигательные качества, координацию, глазомер;
- воспитанники овладевают культурой общения, усваивают образцы социально адекватного поведения, развивают коммуникативные навыки;
- дети умеют работать парами и в подгруппах;
- воспитанники овладевают средствами саморегуляции поведения, развивается самоконтроль;
- происходит активное усвоение новых знаний, умений и навыков в процессе игры – оптимальной форме обучения детей 4-6 лет.

Технология дифференцированного обучения

Цель использования технологии: создание оптимальных условий для развития индивидуальности, интеллектуальных и творческих способностей детей дошкольного возраста, приобретения ими определенного багажа знаний, умений и навыков.

Адаптивная Система Обучения Границкой А.С. предполагает разнообразную организацию учебных занятий, учитывающую индивидуальные особенности детей. Объяснение нового материала может занимать большую или меньшую часть занятия. То же самое относится и к самостоятельной работе обучающихся. Данная технология дает возможность целенаправленно варьировать продолжительность и последовательность этапов обучения.

Под дифференцированным физкультурным образованием понимается целенаправленное физическое формирование человека посредством развития его индивидуальных способностей. ТДФО – это способ реализации содержания дифференцированного физкультурного образования посредством системы средств, методов и организационных форм, обеспечивающий эффективное достижение цели образования. Содержание ТДФО – это совокупность педагогических технологий дифференцированного обучения двигательным действиям, развития физических качеств, формирования знаний, методических умений, технологий управления образовательным процессом, обеспечивающих достижение физического совершенства.

Обучение двигательным действиям проходит целостным методом с последующей дифференциацией (выделяю детали техники и разделяю их по сложности) и затем интеграцией этих частей разными способами в зависимости от уровня начальных навыков обучающихся, с целью более качественного выполнения упражнения. Обучение двигательным действиям предусматривает возможность выбора операций для решения тех или иных двигательных задач. В этом случае каждый ребёнок может освоить двигательное действие в предпочтительном для себя составе операций, что станет основой для формирования его индивидуального, самого эффективного, стиля деятельности. Обязательно провожу индивидуальную работу с обучающимися, у которых не получается выполнение того или иного двигательного действия.

Результат использования технологии:

Дифференцированное развитие физических качеств осуществляю с использованием как одинаковых, так и различных средств и методов, но величина нагрузки всегда планируется разная. Например: более слабые дети раньше заканчивают выполнение заданий, у них остаётся

время на отдых и восстановление. В результате чего уровень физической подготовленности обучающихся существенно улучшается по сравнению с исходным уровнем.

Список используемой и рекомендуемой для педагогов литературы

1. Асташина М.П. Современные подходы к физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников: Учеб.-метод. пособие / М.П.Асташина. – Омск, 2002
2. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии - М.: Физкультура и спорт, 1991
3. Вавилова Е.Н. Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. – М.:Скрипторий, 2007 – 160с.
4. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников. Учебно-методическое пособие. – М.: Сфера, 2005
5. Зайцев А.А., Конеева Е.В., Полещук Н.К., Соллогуб С.А. Физическое воспитание дошкольников: Учеб.пособие / Калинингр. ун-т. - Калининград, 1997. – 71
6. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья – М., ТЦ Сфера, 2007
7. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста, 2-е изд. - М.: Просвещение, 1978
8. Коротков И.М., Былеева Л.В. и др. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры. – М.: Спорт Академ Пресс, 2002. – 229 с.
9. Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ. Методические материалы, разработки занятий и спортивные игры. –Волгоград.: Учитель, 2007
10. Оверчук Т.И. Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях. – М.: Просвещение, 2004
11. Полтавцева Н.В. Физическая культура в дошкольном детстве. – М.: Просвещение, 2005. – 256 с.
12. Приказ Минобрнауки России «О порядке аттестации педагогических работников государственных и муниципальных образовательных учреждений» от "24" марта 2010 г. N 209
13. Программа по физическому воспитанию детей дошкольного возраста. / Сост. В.Н. Кряж Л.В. Карманова, В.А. Овсянкин, В.Н. Шебеко - Минск, 1994
14. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста/ Авт – сост. С.С. Бычкова. – М.: АРКТИ, 2001
15. Социальная технология научно – практической школы им. Ю.Ф. Змановского: Здоровый дошкольник./ Авторы – сост. Антонов Ю.Е., Кузнецова М.М., Марченко Т.И., Пронина Е.И. – М.: АРКТИ, 2001
16. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб пособие для студ. высш. уч. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001 – 368 с
17. Филиппова С.О. Физическая культура дошкольников Санкт-Петербурга: проблемы и перспективы. - Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург. – 2000. – 11 с. С.2
18. Фирилёва, Ж.Е Программа дополнительного образования по оздоровительному лечебно-профилактическому танцу для детей дошкольного и школьного возраста («Фитнес-Данс»): программа / Ж.Е. Фирилёва, Е.Г. Сайкина. - СПб.: Союз, 2007.- 41с.
19. Хухлаева, Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях: Учебник для уч-ся пед. училищ /Д.В.Хухлаева. – 3-е изд., перераб. и доп. – М., 1984
20. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений в 3 ч. – Ч.1: Программа «Старт». Методические рекомендации. – М.: ГИЦ «ВЛАДОС», 2003. – 320 с.

Приложение

Рекомендации для родителей по закаливанию детей

Организм человека непрерывно подвергается разнообразному воздействию внешней среды (солнечная радиация, химический состав атмосферного воздуха и его физические свойства, вода и др.). Из всех факторов внешней среды наиболее длительное, по существу непрерывное воздействие на организм оказывают воздушная среда, солнечная радиация и вода. Приспосабливаясь к сложному воздействию всех перечисленных внешних условий, организм способен уменьшить или увеличить свою теплопотерю. Эта способность в основном сводится к увеличению или уменьшению количества крови, притекающей к кожным покровам. Большой или меньший приток крови к коже в свою очередь обусловлен способностью кожных капилляров сужаться или расширяться в просвете (диаметре).

Сужение и расширение кожных капилляров осуществляется мышцами капилляров. В ответ на получаемые извне тепловые раздражения (горячо, холодно) из центральной нервной системы к кожным капиллярам по сосудосуживающим и сосудорасширяющим (сосудодвигательным) нервам направляются соответствующие импульсы. В результате кровенаполнение кожи либо увеличивается, и она отдает больше тепла в окружающую среду, либо уменьшается и теплоотдача понижается.

Чем меньше возраст ребёнка, тем хуже проходят в его организме процессы терморегуляции, тем быстрее, при неблагоприятных условиях среды, он может переохладиться или перегреться. Это объясняется тем, что у детей поверхность кожи относительно массы тела (на 1 кг) больше чем у взрослого, кожа, в частности ее роговой слой, тоньше, а просвет кожных капилляров шире. Их организм часто не успевает быстро отреагировать и защитить себя от холода или жары. Поэтому маленьких детей приходится искусственно ограждать как от воздействия холода, так и от перегревания в целях предупреждения у них различных заболеваний.

Закаливание в дошкольном возрасте следует рассматривать как важнейшую составную часть физического воспитания ребёнка. Лучшими средствами закаливания являются естественные силы природы: воздух, солнце и вода. Под закаливанием понимают повышение сопротивляемости организма главным образом низким температурам, поскольку в возникновении ряда заболеваний играет важную роль охлаждение организма (болезни верхних дыхательных путей, воспаление легких, нефриты, ревматизм и т. п.). Цель закаливания – выработать способность организма быстро изменять работу органов и систем в связи с постоянно меняющейся внешней средой. Способность организма приспособливаться к определенным условиям внешней среды вырабатывается многократным повторением воздействия того или иного фактора (холода, тепла и т. п.) и постепенного повышения его дозировки.

В процессе закаливания в организме ребенка происходят весьма сложные изменения. Клетки покровов тела и слизистых оболочек, нервные окончания и связанные с ними нервные центры начинают быстрее и целесообразнее реагировать на изменения окружающей среды. Все физиологические процессы в тканях и органах, в том числе расширение и сокращение кровеносных сосудов, протекают экономнее, быстрее и совершеннее. Кроме того, окрепшие под влиянием закаливания кожа и слизистые оболочки становятся менее чувствительными и проницаемыми для ряда болезнетворных микробов и их ядов, а способность организма к борьбе с уже проникшими в него микробами возрастает.

В результате закаливания ребенок становится менее восприимчивым не только к резким изменениям температуры и простудным заболеваниям, но и к другим инфекционным болезням. Закаленные дети обладают хорошим здоровьем, аппетитом, спокойны, уравновешены, отличаются бодростью, жизнерадостью, высокой работоспособностью. Однако всех этих результатов можно добиться лишь при правильном выполнении закаливающих процедур.

План-конспект занятия

Тема занятия: вводное занятие. Инструктаж ТБ и ОТ.

Цель занятия: знакомство с воспитанниками, их физическими возможностями, психологическим настроем, проведение инструктажа.

Теория.

Информация по организации работы в объединении. Формирование группы. Инструктаж по технике безопасности и охране труда. Личная гигиена юного спортсмена.

- до начала занятий надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользящей подошвой;
- без педагога в зал не входить;
- при выполнении прыжков приземляться мягко на носки, пружинисто приседая;
- при выполнении упражнений потоком, соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- использовать маты при выполнении сложных упражнений.

Практика.

Разминка. Комплекс развивающих упражнений. Оценка физических возможностей детей.

Комплекс упражнений ОФП на силу и гибкость.

Основные упражнения:

- действия на месте;
- действия в движении.

Общеразвивающие упражнения:

- упражнения, способствующие формированию правильной осанки;
- упражнения на силу;
- упражнения для мышц шеи;
- упражнения для рук и плечевого пояса;
- упражнения для туловища;
- упражнения для ног;
- расслабление мышц всего тела;
- пружинные упражнения: для туловища, для ног, для рук;
- взмахи: руками, туловищем, ногами.

Подведение итогов занятия

План-конспект занятия

Тема занятия: «Общая физическая подготовка».

Цель занятия: укрепление здоровья воспитанников.

Теория.

Понятие здорового образа жизни, основных видов закаливания организма. Общая физическая подготовка считается важной основой всестороннего развития детей. Невозможно добиться точного, выразительного и стабильного выполнения упражнения, не имея гибкости, ловкости, быстроты и прыгучести. Основные средства общей физической подготовки на раннем этапе обучения строевые, общеразвивающие и игровые упражнения, некоторые элементы видов спорта и т.п.

Практика.

Строевые упражнения. Построения и перестроения в шеренгу и колонны. Выполнение строевых команд. Передвижение по залу: в обход, противход, змейка, спираль, по диагонали.

Фигурные построения. Строевые упражнения легче усваиваются, если использовать подходящие образные сравнения. При передвижении по залу используют маршевый шаг, различные виды ходьбы и бега с переменной темпа, ритма и скорости движения. Постоянно включают в занятия и ранее усвоенный материал.

Комплекс упражнений ОФП на силу и гибкость.

Основные упражнения:

- действия на месте;
- действия в движении.

Общеразвивающие упражнения:

- упражнения, способствующие формированию правильной осанки;
- упражнения на силу;
- упражнения для мышц шеи;
- упражнения для рук и плечевого пояса;
- упражнения для туловища;
- упражнения для ног;
- расслабление мышц всего тела;
- пружинные упражнения: для туловища, для ног, для рук;
- взмахи: руками, туловищем, ногами.

Упражнения для развития общей выносливости: бег в умеренном темпе, прыжки, общеразвивающие упражнения, выполняемые поточным методом в течение 2-3 минут.

Упражнения для развития ловкости: динамичные акробатические упражнения в сюжетных играх, короткие подвижные игры с предметом в сочетании с бегом, бросками, лазаньем.

Подведение итогов занятия

План-конспект занятия

Тема занятия: «Специальная физическая подготовка».

Цель занятия: укрепление здоровья воспитанников, отработка специализированных упражнений направленных на развитие определённых видов мышц.

Теория. Специальная физическая подготовка обеспечивает избирательное развитие отдельных групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализированных упражнений художественной гимнастики.

Практика.

Выполнение шагов:

- на полупальцах;
- на пятках;
- пружинящий шаг;
- широкий шаг;
- галоп.

Наклоны:

- стоя: вперед, в стороны, назад
- на коленях: вперед, в стороны, назад

Прыжки:

- с двух ног с места;
- с продвижением вперед;
- боком;
- назад;
- толчком одной ногой с места

Упражнения с мячом:

- махи во всех направлениях;
- круги большие и средние;
- передача над головой и под ногами;
- отбивы, броски и ловля;
- перекаты по полу и по телу.

Упражнения с обручем:

- махи одной и двумя руками во всех направлениях;
- круги одной и двумя руками во всех направлениях;
- перекаты по полу в различных направлениях;
- броски и ловля;
- перелезание в обруч;
- передача из одной руки в другую.

Подведение итогов занятия

План-конспект занятия

Тема занятия: «Игровые упражнения, подвижные игры, эстафеты».

Цель занятия: разностороннее активное развитие ребёнка, его общих и специальных умений посредством развивающих игр; обеспечение эффективной и плодотворной деятельностью каждого обучающегося, формирование у дошкольников начальных представлений о видах спорта.

Теория. Знакомство с различными видами спорта.

Зимние виды спорта

- Биатлон
- Конькобежный спорт
- Фигурное катание
- Лыжные виды спорта
- Горнолыжный спорт
- Хоккей и др.

Летние виды спорта

- Художественная гимнастика
- Спортивная гимнастика
- Футбол
- Волейбол
- Велосипедные гонки
- Плавание и др.

Практика. Сюжетные и короткие подвижные игры для развития быстроты:
«Олимпийская эстафета»

- ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу;
- бег с ускорениями по 10, 20, 30м;
- упражнения с увеличивающейся амплитудой движения;
- эстафеты с бегом на отмеренном отрезке;
- игры с прыжками (для развития взрывной силы ног): единичные подскоки на мягкой поверхности с отягощением и без, с двух ног и с одной ноги.

Сюжетами игр для детей дошкольного возраста должно быть то, что им понятно и близко. Игра должна содержать только один эпизод, например: «Курилка ведет гулять своих цыплят, пошел дождь, и курилка собирает своих цыплят и ведет домой», «Воробьи клюют зернышки, подкрадывается кот, воробьи испугались и улетели», «Машины едут по улице, стоит милиционер, он делает знак, все машины остановились», «Козы пасутся на лугу, пастух заиграл на дудке и все козы стали собираться к нему», «Кролики выбежали из клеток, услышали лай собаки, им нужно быстро бежать в свои клетки».

Дошкольники быстро осваивают новые движения, выполняют простые правила игры, поэтому после первых адаптационных занятий подвижные игры можно усложнять и расширять их тематику. Темы для подвижных игр: жизнь животных и птиц, транспорт и др. Правила игр остаются простыми, но вводятся некоторые ограничения действий. Например: бежать до черты, не забегать в «чужой дом», убегать только в указанное место и др. Дети 4-6 лет уже без труда могут прыгать через небольшие препятствия, подлезать под веревку, бегать парами.

Подведение итогов занятия 2