

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 4

Принята

решением Педагогического Совета:
протокол № 1
от «17» августа 2020 г.

Утверждена
приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад № 4»
от «17» августа 2020 г. № 169н
Е.И. Толмачева



Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Чемпион»

Возраст обучающихся: 3-4 года
Срок реализации: с 01.10.2020 по 14.05.2021

Автор-составитель:
Р.С.Козабаранов

2020 год

Содержание

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ.....	стр.3
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	стр.4
1.1. Цель и задачи Программы.....	стр.5
1.2. Принципы построения и реализации Программы.....	стр.6
1.3. Планируемые результаты освоения Программы.....	стр.7
1.4. Механизм оценки результатов развивающей работы.....	стр.7
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	стр.9
2.1. Структура и основные направления реализации Программы.....	стр.9
2.1.1. Особенности организации упражнений по игровому стретчингу.....	стр.9
2.1.2. Особенности организации упражнений по футболу.....	стр.11
2.1.3. Особенности организации упражнений по степ-аэробике.....	стр.14
2.1.4. Особенности организации упражнений по логоритмике.....	стр.17
2.1.5. Особенности организации упражнений по оздоровительной гимнастике.....	стр.22
2.2. Методы, используемые при реализации Программы.....	стр.24
2.3. Календарно-тематический план развивающих занятий.....	стр.25
2.4. Взаимодействие с родителями (законными представителями) обучающихся.....	стр.28
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	стр.28
3.1. Форма и режим занятий.....	стр.28
3.2. Методическое обеспечение Программы.....	стр.29
3.3. Материально-техническое оснащение Программы.....	стр.29
ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.....	стр.31

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Дополнительная общеразвивающая программа (ДОП) «Чемпион»
Направленность ДОП	Физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся	3-4 лет
Нормативно-правовая основа для разработки ДОП	<p>Дополнительная общеразвивающая программа является нормативным документом, регламентирующим содержание дополнительного образования, деятельность педагогического работника и разработана в соответствии с:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ “Об образовании в Российской Федерации”. – Постановлением от 15августа 2013 г. № 706 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг».
Аннотация содержания ДОП	<p>Представленная программа построена на принципах развивающего обучения, содействует всестороннему, гармоничному физическому и психическому развитию и укреплению здоровья, знакомит детей с различными видами спорта через занятия фитнесом. Предполагает профилактику нарушения осанки, воспитание физических качеств, совершенствование двигательных функций организма. В результате освоения программы дети и родители приобщаются к физической культуре и здоровому образу жизни.</p>

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного образования детей разрабатывалась в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования. Содержание Программы включает дополнительное образование детей дошкольного возраста по реализации образовательной области физическое развитие. Нормативная программа содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему учебно-тренировочной работы, нормативные требования по физической и технической подготовке.

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики – ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, шейпинг, суставная и дыхательная гимнастика, восточные оздоровительные системы упражнений. Все они направлены на оздоровление организма, повышение функциональных возможностей человека.

В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, приобщения к здоровому образу жизни и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

Сегодня одной из важных социальных задач является формирование будущего члена общества, человека с развитым мышлением, эстетическими потребностями, яркими творческими проявлениями, знакомого с основами общечеловеческой культуры, обладающими широкими и разнообразными представлениями об искусстве, об окружающем мире. Поэтому родители и педагоги должны постоянно поддерживать и развивать в ребенке его собственное стремление к познанию окружающего.

Детский фитнес – это уникальные занятия, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики, танцевальных занятий, включающих различные стили и направления, йоги и восточных единоборств, оздоровительной гимнастики и ЛФК.

Чем раньше ребенок ощутит радость от физических нагрузок, тем лучше. Ведь если с самого раннего младшего возраста регулярные занятия спортом дети воспримут, как само собой разумеющееся, то в дальнейшем ребенок сам будет испытывать потребность в занятиях, связанных с физическими нагрузками. Кроме того, фитнес – отличный способ выплеснуть неумную детскую энергию.

Занятия по детскому фитнесу, кроме развития детского организма и укрепления здоровья, способствуют подготовке ребенка к школе, к занятиям в спортивных кружках. Фитнес формирует у ребенка большой запас двигательных умений и навыков, развивает и совершенствует все физические качества, данные ему от природы, в группе дети учатся общаться друг с другом, переживать спортивные неудачи и радоваться вместе победам, и конечно же, занятия по фитнесу под веселые детские песни улучшают настроение, общее физическое и эмоциональное состояние ребёнка.

Актуальность и новизна проблемы.

Совершенствование учебно-воспитательного и образовательного процесса дошкольных образовательных организаций предъявляет требования к использованию новых методов и форм организации образовательной деятельности, нестандартного оборудования, а также учета индивидуального развития ребенка.

В настоящее время отмечается факт отставания, задержки, нарушения, отклонения, несоответствия нормам в развитии детей раннего и дошкольного возраста. Особенно много отклонений встречается в состоянии нервной системы и опорно-двигательного аппарата. К сожалению, семейное воспитание, в основном, сориентировано на развитие интеллекта и познавательной сферы ребенка, при этом недостаточное внимание уделяется развитию двигательных качеств и навыков ребенка дошкольного возраста, оптимизации его двигательного режима.

В связи с этим, вопросы полноценного физического развития детей должны решаться в дошкольных образовательных организациях.

Настоящая программа по детскому фитнесу реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, декларируемые в ст.2№80-ФЗ:

- непрерывность и преемственность физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;
- учет интересов всех граждан при разработке всех видов программ развития физической культуры и спорта;
- признание самостоятельности всех физкультурно-спортивных объединений, равенство их прав на государственную поддержку.

В программе даны конкретные рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы, комплектованию учебных групп.

Программа «Чемпионы» является программой физкультурно-спортивной направленности, предназначена для детей от 3х до 4х лет и рассчитана на 1 год обучения.

1.1. Цель и задачи Программы

Цель программы - выявление, раскрытие и развитие специальных (физических) способностей каждого воспитанника, развитие личности дошкольника.

Задачи программы:

1. Развивать основные психофизические качества – гибкость, выносливость, силу, быстроту, координацию движений.
2. Формировать чувство ритма и музыкальной памяти.
3. Способствовать формированию правильной осанки
4. Содействовать профилактике плоскостопия.
5. Содействовать функциональному совершенствованию органов дыхания, сердечнососудистой и нервной систем.
6. Обучить дошкольников технике базовой аэробики, игровому стрейчингу, логоритмике, упражнениям по оздоровительной гимнастике, упражнениям с предметами (мячи-хопы, степ-платформы, ленты, мячи).

7. Воспитывать морально-волевые качества (смелость, чувство коллективизма).
8. Развивать творческие способности воспитанников.
9. Содействовать всестороннему, гармоничному физическому и психическому развитию и укреплению здоровья занимающихся.
10. Знакомить детей с различными видами спорта через занятия фитнесом.
11. Сформировать стойкий интерес к занятиям детским фитнесом, развить мотивационную потребность и положительное отношение к физическим упражнениям.

1.2. Принципы построения и реализации Программы

Методологической основой Программы являются общепсихологическая теория деятельности А.Н. Леонтьева, культурно-историческая концепция Л. С. Выготского.

Программа разработана с учетом следующих основных принципов дошкольного образования

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития)

Основными подходами к формированию Программы являются:

- деятельностный подход, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как самоцелеполагание, самопланирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;
- индивидуальный подход, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;
- лично-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;
- средовой подход, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательного учреждения в воспитании и развитии личности ребенка.

1.3. Планируемые результаты освоения Программы

К концу года ребенок:

- положительно относится к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности;
- проявляет избирательность по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм;
- проявляет интерес к знакомству с правилами здоровьесберегающего и безопасного поведения;
- взаимодействует со взрослым и сверстниками в условиях двигательной активности, ориентирован на сотрудничество и кооперацию, умеет согласовывать движения в коллективной деятельности;
- выражает свои потребности и интересы вербальными и невербальными средствами;
- стремится сохранять равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений на степ-платформе;
- согласовывает движения и дыхания при выполнении упражнений по игровому стрейчингу.

1.4. Механизм оценки результатов развивающей работы

Диагностика.

Гибкость

Методика:

Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке: Ребёнок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметки). Наклониться вниз, стараясь не сгибать колени. По линейке установленной перпендикулярно скамье, записать тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент “достань игрушку”.

Наклон вперёд из положения сидя на полу: На полу мелом наносится линия А-Б, а от её середины - перпендикулярная линия, которую размечают через 1см. Ребёнок садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками-20-30см., ступни вертикальны. Выполняется три разминочных наклона, и затем четвёртый, зачётный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук.

Статическое равновесие: стоя на носках с закрытыми глазами-10с-старшая группа; стоя на одной ноге, стопа другой - на колени опорной ноги-10с-подготовительная группа.

Быстрота - способность выполнять двигательные действия в минимальный срок. Быстрота определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

Цель: Определить скоростные качества в беге на 30 м. с высокого старта.

Методика: В забеге участвуют не менее двух человек. По команде “На старт!” участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде “Внимание!” наклоняются вперёд и по команде “Марш!” бегут к линии финиша по своей дорожке. Фиксируется лучший результат.

Скоростно-силовые способности, являются соединением силовых и скоростных способностей. В основе их лежат функциональные свойства мышечной и других систем, позволяющие совершать действия, в которых наряду со значительной механической силой требуется и значительная быстрота движений.

Цель: Определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Методика: Ребёнок встаёт у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние в прыжковую яму. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Записывается лучший результат.

Тест на определение силовых способностей:

Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление и противостоять ему за счёт мышечных усилий.

Цель: Определить силу в подтягивание на перекладине из виса хватом сверху у мальчиков, из виса лёжа на подвесной перекладине (до 80см.) у девочек школьного возраста; метание мешочков у детей (150-200гр.) дошкольного возраста.

Методика: По команде “Начинай!” производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. При выгибании тела, сгибании ног в коленях попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идёт в зачёт. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

Метание мяча правой (левой) рукой способом “из-за спины через плечо”. Встать за контрольную линию, бросить мяч как можно дальше. Засчитывается самый лучший бросок

Для точности диагностического исследования используется индивидуальная для каждого ребенка карта.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ РЕБЁНКА.

Ф. И. ребёнка _____

Возраст, вес, рост.		
Группа здоровья		
Скоростные способности. Бег на 30 м., сек		
Силовые способности.		

Метание Мешочка (150-200г),м. Подтягивание, раз.		
Скоростно-силовые способности. Прыжок в длину с места, см.		
Гибкость: наклон вперед, см.		
Статическое равновесие.		
Уровень физической подготовленности		

Уровень двигательных качеств оценивается в цифровых показателях, а степень сформированности двигательных навыков – в баллах:

3 балла – высокий уровень навыка – правильно выполняются все основные элементы движения;

2 балла – средний уровень навыка – справляется с большинством элементов техники, допуская некоторые ошибки;

1 балл - низкий уровень навыка – имеют место значительные ошибки при выполнении элементов.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Структура и основные направления реализации Программы

2.1.1. Особенности организации упражнений по игровому стретчингу.

Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровой ситуации, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание. Эффективность подражательных движений заключается еще в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движений, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Сочетание динамических и статических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является лучшим средством развития физических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости.

Стретчинг – растягивание, то есть, это комплекс упражнений, при котором растягиваются мышцы и сухожилия. Делать стретчинг упражнения можно в любом возрасте.

При выполнении стретчинг упражнений усиливается кровообращение, что очень хорошо влияет на выведение из мышц молочной кислоты.

Сама суть стретчинг упражнений заключается в том, чтобы удерживать свое тело в определенной позе, в продолжение 15-60 секунд. Иногда, для того чтобы выполнять стретчинг упражнения, вам нужно будет использовать степ-платформу. При выполнении стретчинг упражнения, желательно каждую растяжку фиксировать от 30 до 60 секунд и повторять каждую по два или три раза в медленном темпе.

Игровой стретчинг – это методика гармоничного развития и оздоровления детей. В первую очередь это оздоровление, основанное на естественных растяжках, направлено на укрепление позвоночника и профилактику плоскостопия. Методика предлагаемых упражнений основана на статистических растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушение осанки и исправить её, оказывающих глубокое оздоровительное значение на весь организм. Она базируется на анализе известных систем упражнений, приёмов мануальной терапии, ритмики, хореографии. Упражнения игрового стретчинга используются на расслабление и восстановление функций мышц. Это позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупредить многие заболевания, т.к. воздействие на позвоночник, органы мышцы железы, внутренней секреции, дыхательную и нервную систему вырабатывается естественная сопротивляемость организма. Статичные упражнения игрового стретчинга не только воздействуют на глубинные мышцы организма, но и усиливают защитные функции организма, в том числе и свертываемость крови, количество лейкоцитов, желудочную кислотность, работу кишечника.

Игровой стретчинг основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются упражнения стретчинга в игровой сюжетной форме.

Практические занятия проводятся в спортивном зале.

Используется наглядная форма работы, показ педагогам физических упражнений, подражания, имитация известных детям движений в игровой форме.

Используется индивидуальный подход к детям с учётом особенностей возраста, психомоторного развития.

Показ упражнений условными жестами, мимикой, словесные указания.

«Провокации», т. е. специальные ошибки педагога при показе с целью активизации внимания детей, чтобы они заметили и исправили ошибку.

Слушания музыки и беседы о ней, словесные описания музыкальных образов.

Подбор сказок помогающих интерпретировать музыкальный образ.

Пластические импровизации детей, «пробы» без показа педагога.

Показ вариантов движений педагогом – детям предлагается выбрать наиболее удачный.

Показ педагогом даётся в «зеркальном» отражении, поскольку дети повторяют все движения автоматически.

Использование интенсивных методов обучения – выполнение большого объёма двигательных упражнений на занятиях, а также подбор материала, позволяющего решать большой круг разнообразных задач развития ребёнка.

Проведение мышечной и эмоциональной релаксации под соответствующую музыку.

2.1.2. Особенности организации упражнений по фитболу.

Учебно-практический материал включает в себя формирование умений, навыков и развитие двигательных способностей средствами фитбол - гимнастики, которые представлены: «Фитбол-ритмикой», «Фитбол-атлетикой», «Фитбол-коррекцией», «Фитбол-игрой».

Упражнения раздела «Фитбол-ритмика» являются основой для развития чувства ритма, способствуют свободному, красивому и координированному выполнению занимающимися движений под музыку, соответственно её структурным особенностям, характеру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят: специальные упражнения для согласования движений с музыкой (ритмика), базовые шаги фитбол-аэробики, ритмические и сценические танцы. Обретая свободу движений, ребенок может самореализовываться через образ, пластику, показательные выступления, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

Раздел «Фитбол-атлетика» (фитбол – упражнения) имеет общеукрепляющую направленность и включает в себя упражнения, направленные на формирование и укрепление различных мышечных групп (рук, ног, туловища), развитие подвижности суставов, а также силовой и общей (аэробной) выносливости. Использование данных упражнений, кроме радостного настроения, свободного выражения своих эмоций и мышечной нагрузки, дает возможность ребенку повысить уровень физической подготовленности, проявить упорство, терпение и выдержку

Раздел «Фитбол-коррекция» состоит из упражнений коррекционно-профилактической направленности, которые являются основой оздоровления и развития детского организма, формирования у ребенка сознательного стремления к здоровому образу жизни, а также способствуют профилактике различных заболеваний и быстрому восстановлению после физической нагрузки. В этот раздел входят упражнения для формирования, закрепления и совершенствования правильной осанки, профилактики плоскостопия, развития и укрепления сердечнососудистой и дыхательной систем, упражнения пальчиковой гимнастики, игрового самомассажа и расслабления.

Раздел «Фитбол-игра» предусматривает целенаправленную работу педагога по применению специальных упражнений и творческих заданий, включение подвижных, музыкальных игр и эстафет в учебную деятельность, проведение сюжетных занятий. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, развивает выдумку и творческую инициативу. Благодаря использованию упражнений этого раздела расширяются возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, внимания, раскрепощенности и свободного самовыражения. Все упражнения выполняются под определенное музыкальное сопровождение и, в

зависимости от поставленных задач и выбора средств имеют разную целевую направленность.

На основе коррекционных методик Потапчук А.А., разработаны новые формы занятий с использованием фитбол-гимнастики для оздоровления дошкольников.

Прежде чем приступить к внедрению новых форм физкультурных занятий, нами было приобретено достаточное количество гимнастических мячей (фитболов). Организуя занятия по фитбол-гимнастике прежде всего предоставлена детям возможность познакомиться с новым оборудованием - поиграть с мячами. Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Он притягивает к себе, стимулирует фантазию и двигательное творчество. Мяч развивает руки ребёнка, а развитие руки напрямую связано с развитием интеллекта. Фитбол является не только уникальным оздоровительным «тренажёром», но может использоваться как обычный мяч в играх и эстафетах.

Следующий этап - научить детей садиться и удерживать равновесие на мяче. Этот этап следует проводить отдельно с каждым ребёнком, страхуя его сбоку или сзади. Особое внимание обращать на то, чтобы посадка на мяче была правильной, а именно: угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой равен 90 градусов, голова приподнята, спина выпрямлена, руки фиксируют мяч ладонями сзади, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу. Продолжительность прыжков на мяче на первых занятиях не должна превышать 2-4 минуты, что связано с большой нагрузкой на мелкие мышцы спины.

Занятия проводятся подгруппой 10-12 детей. Продолжительность занятий постепенно увеличиваю от 15-20 до 25-30 минут - в зависимости от возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. Упражнения дети выполняют в медленном и среднем темпе.

Оздоровительная работа на физкультурных занятиях по фитбол-гимнастике строится на основных принципах: доступность (подбор мячей, упражнений и методов организации занятий в соответствии с возрастом и возможностями детей), постепенность (от простого к сложному), повторяемость и систематичность занятий (один раз в неделю).

Занятия по фитболу состоит из трёх частей.

1. Подготовительная часть - разогревание организма и создание положительного эмоционального настроения.

2. Основная часть - физическая нагрузка, в которую входят упражнения:

- для коррекции различных видов нарушений осанки (сутулая и круглая спина, круглая вогнутая спина, плоская, плосковогнутая);
- для укрепления мышц плечевого пояса и рук;
- для укрепления мышц брюшного пресса;
- для укрепления мышц спины;
- для укрепления мышц тазового дна;
- для увеличения подвижности позвоночника и суставов;
- игры с фитболом («пятнашки сидя», «гонки с выбыванием», «перекати поле»).

3. Заключительная часть - расслабление и рефлексия.

За последнее время увеличилось число детей с нарушением речи, со скудным словарным запасом, с недостаточно развитой общей моторикой.

В программу «Детского фитнеса» в фитбол-гимнастику включены упражнения с элементами логоритмики, которые будут развивать как общую моторику детей, их психофизические качества, так и развивать речь и словарный запас детей. Каждое упражнение имеет название, сопроводительный текст в стихотворной форме, терапевтический эффект.

Само использование фитбола выступает как оздоровительный фактор, а текст, который проговаривают дети, помогает развитию речи, эмоционально украшает упражнение и позволяет добиться правильного его выполнения.

Упражнения с элементами логоритмики можно проводить в основной части занятия.

Общеразвивающие упражнения с фитболами — это специально разработанные движения для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые выполняются с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме, темпе и сгруппированы по принципу комплекса. В структуре комплекса мячи используются в качестве опоры, отягощения или препятствия.

Они обеспечивают подготовку организма детей к предстоящей физической нагрузке и включаются, как правило, в начало основной части физкультурного занятия. С помощью музыки при обучении динамическим упражнениям с фитболами можно ускорить процессы усвоения и закрепления двигательных умений, совершенствовать технику движений, оптимизировать физическую нагрузку посредством мелодичного регулирования продолжительности нагрузки и отдыха.

Анализ проделанной работы показал, что оздоровительный эффект фитбола при оптимальной и систематической нагрузке укрепил мышечный корсет у детей, что привело к исправлению и формированию правильной осанки. Дети стали более гибкими, ловкими, подвижными, улучшилась координация движений.

Использование упражнений на фитболах с элементами логоритмики тоже дали положительный результат. У детей стала более развита речь и обогатился словарный запас. Новая форма физкультурных занятий стимулирует двигательную активность детей, повышает интерес, снижает утомление и даёт положительный эмоциональный заряд, что приводит к эффективному процессу обучения двигательным умениям и навыкам.

В фитбол-гимнастике комплексы упражнений с мячами в зависимости от направления решаемых оздоровительных и образовательных задач: для анатомического воздействия на определенные мышечные группы, суставы, связки, внутренние органы и органы чувств и др.; для развития мышечной силы, гибкости, быстроты движений, выносливости, координационных способностей и др.

В работе с детьми дошкольного возраста можно использовать следующие виды гимнастических мячей, различающиеся по форме, диаметру, упругости, цвету: фитболы с ручками (рожками) наиболее подходящие для занятий с детьми дошкольного возраста, так как они позволяют выполнять все виды гимнастических упражнений и подвижных игр с мячами; круглый гладкий мяч предназначен для

обучения разнообразным гимнастическим упражнениям и подвижным играм, за исключением прыжковых движений; овальный фитбол характеризуют те же функциональные свойства, что и круглый, но он является более устойчивым за счет увеличенной площади поверхности касания с полом. Такие мячи подойдут для детей с недостаточным уровнем развития координации и функции равновесия; фитболы в форме животных (лошадок, дельфинов, оленей и др.) отличаются повышенной устойчивостью и безопасностью даже при выполнении прыжковых движений, рекомендуются детям раннего возраста.

2.1.3. Особенности организации упражнений по степ-аэробике.

Раздел «Игроритмика» является основой для развития чувства ритма, двигательных способностей занимающихся, умения правильно выполнять движения под музыку, согласно ее характеру, темпу, ритму. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания, игры.

Раздел «Строевые упражнения» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе. В раздел входят построения, перестроения, повороты, передвижения, бег.

Раздел «Базовые шаги» направлен на формирование у занимающихся базовых движений. В раздел входят базовые шаги на степ-платформе, ритмические движения, музыкально-ритмические композиции,.

Степ-аэробика – это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ-платформе, высота которой меняется в зависимости от уровня сложности упражнений.

Степ-аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие, укрепляет мышечную систему, улучшает гибкость, пластику, восстанавливает тонус тела, нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы, помогает выработать хорошую осанку, красивые, выразительные и точные движения, способствует гармоничному развитию.

Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы занятия были более интересными и насыщенными, изготовили для детей индивидуальные снаряды — ступы.

Степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной — 25 см, длиной — 40 см.

Занятия степ-аэробикой сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение.

Один комплекс степ-аэробики, как полного занятия, выполняется детьми в течение трех месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться.

При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т.е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150—160 уд./мин.

Степ-платформы обладают для детей особой привлекательностью как некоторые ограничители персонального пространства — «домики». Занять по команде свой «домик», не выходить за границы «домика», выбежать из «домика» и заскочить обратно — любимый вид детской подвижной игры, доступной уже малышам. Для педагога же подобные «ограничители» места являются действенным способом организации и управления группой.

Во-первых степ платформа приподнята над полом, на нее в буквальном смысле нужно заскочить. Во-вторых, она требует от детей обостренного чувства пространства и равновесия. На ней сложнее двигаться, требуется больший контроль за собственными движениями, точная ориентировка. Но задача эта, если усложнять ее постепенно, для детей посильна и интересна, и к тому же отмечена новыми игровыми штрихами.

Сначала дети выполняют упражнения на стечах под счет, потом используется во время занятий музыка. Точно так же, как во время классической степ-аэробики занятие идет без пауз, в режиме нон-стоп. В течение отведенного времени никто не стоит просто так, одно движение сменяет другое. Новые упражнения включаются в занятие по ходу дела, чередуются с уже известными, «диктуя» голосом шаги и элементы.

Практически все упражнения, вошедшие в разработанные комплексы, «подсказаны» детьми. «Важно только внимательно наблюдать, какие движения дети вдруг начинают делать, случайно заскочив на платформу или внутри образовавшейся в занятии паузы. Можно не только шагать на досках и ходить вокруг них. Использовать доски в эстафетах — как препятствия, которые нужно обежать, или вместо кочек. На них можно сидеть, чтобы расслабиться, ставить их рядами, цепочкой, в кружок — все зависит от комбинаций упражнений и сюжета занятия. Большие и маленькие мячи, ленты и палочки — элементы, усложняющие и украшающие занятия на стечах. Наблюдая за тем, как двигаются дети подготовительной группы, никто не усомнится в том, что с точки зрения развитости координации и пространственной ориентации они, безусловно, готовы к школе.

Занятия на стечах приносят ощутимую пользу гиперактивным детям. Им сложно контролировать свое тело на ограниченном пространстве. Но психологическая привлекательность платформ и общий энтузиазм, характерный для занятий, таковы, что через два-три занятия дети адаптируются к требуемым условиям. И доска становится для них тем сдерживающим и организующим фактором, в котором они так нуждаются в обычной жизни.

Работу со стечами начинаем с несколько простых, но важных правил:

1. Выполнять шаги в центр степ-платформы;
2. Ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъеме, а, спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
3. Опускаясь со степ-платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней. Не отступать от степ-платформы больше, чем на длину ступни;
4. Не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног;
5. Не подниматься и не опускаться со степ-платформы, стоя к ней спиной;

6. Делать шаг с лёгкостью, не ударять по степ-платформе ногами.

Затем идет разучивание основных элементов:

1. Базовый шаг

2. Шаг ноги врозь, ноги вместе.

3. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу.

4. Шаги с подъёмом на платформу и сгибанием ноги вперёд (различные варианты)

5. Касание платформы носком свободной ноги.

6. Шаг через платформу

7. Выпады в сторону и назад

8. Приставные шаги вправо, влево, вперёд, назад, с поворотами.

9. Шаги на угол

10. В – степ

11. А – степ

12. Подскоки (наскок на платформу на одну ногу)

13. Прыжки

14. Верхняя часть мышц спины. Лёжа на животе, на степ-платформе, голени лежат на полу, руки согнуты, предплечья вверх. Отвести руки назад, вернуться в и. п.

15. «Лодочка» на животе.

16. Приводящие мышцы бедра. Лежа на боку, положить «верхнюю» ногу на платформу. Работает (подъёмы вверх) «нижняя» нога.

17. Отжимание в упоре лёжа усложняется, если стопы фиксированы на платформе.

18. Упор сзади, используйте край платформы, является хорошим упражнением для трицепса.

19. Ряд упражнений для мышц живота целесообразно выполнять лёжа на спине, на платформе.

20. Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками.

Упражнения для степ-аэробики подбираются преимущественно циклического характера (в основном, это ходьба, вызывающие активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре.

Комплекс упражнений состоит из подготовительной и основной части. Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Все упражнения основной части выполняются на степе в легком танцевальном ритме с небольшой амплитудой. Заканчивается комплекс аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе.

Один комплекс степ-аэробики, как полное занятие, выполняется детьми в течение трех месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут изменяться и усложняться.

Степ-аэробика проводится под веселую музыку, знакомую детям. Можно использовать современную эстрадную музыку. Самое главное, чтобы она была ритмичная, жизнерадостная и эмоциональная.

Коллективные занятия детей под музыкальное сопровождение воспринимаются воспитанниками гораздо лучше, повышают их эмоциональность. Выполняя совместные упражнения, дети не чувствуют дискомфорта, неуверенность даже если не всё получается.

2.1.4. Особенности организации упражнений по логоритмике.

Чем выше двигательная активность ребенка, тем лучше развивается его речь. У детей с нарушениями речи, часто наблюдаются «неполадки» в общей моторике: недостаточная четкость и организованность движений, недоразвитие чувства ритма и координации. Таким образом, развитие общей моторики способствует развитию речи.

У детей часто отмечается не только нарушение артикуляции, но и недостатки мелкой и общей моторики. Зачастую это проявляется в плохой координации движений. Причина этого кроется в нарушении тонуса мышц. Чаще всего дети излишне напряжены, резки в движениях, суетливы. Реже, наоборот, имеет место снижение мышечного тонуса, и как следствие, вялость общих движений. Для коррекции этих недостатков моторики необходимо научить детей умению регулировать свой мышечный тонус: расслаблять и напрягать определенные группы мышц.

Логоритмика – это система двигательных упражнений, в которых различные движения сочетаются с произнесением специального речевого материала.

Особенность метода заключается в том, что в двигательные задания включается речевой материал, над качеством которого призвана работать логопедическая ритмика, музыка не просто сопровождает движение, а является его руководящим началом. Под влиянием регулярных логоритмических занятий у детей происходит положительная перестройка сердечно-сосудистой, дыхательной, двигательной, сенсорной, речедвигательной, и других систем, а также воспитание эмоционально-волевых качеств личности.

Совокупность движений тела и речевых органов способствует снятию напряженности. Под влияние регулярных логоритмических занятий у детей происходит положительная перестройка сердечно-сосудистой, дыхательной, двигательной, сенсорной, речедвигательной, и других систем. Все окружающее нас живет по законам ритма, смена времен года, день и ночь, сердечный ритм и многое другое подчинено определенному ритму.

Любые, ритмические движения, активизируют деятельность мозга человека. Поэтому с самого раннего детства рекомендуется заниматься развитием чувства ритма в доступной для дошкольников форме – ритмических упражнениях и играх.

Основной принцип проведения логоритмических упражнений – взаимосвязь речи, музыки и движения. Слово может быть введено в самых разнообразных формах: это тексты песен, хороводов, драматизаций с пением, инсценировок на заданную тему, команды водящего в подвижных играх и т.д. Введение слова дает

возможность вводить также целый ряд упражнений, руководимых стихотворным ритмом, позволяющим сохранять при этом принцип ритмичности в движениях.

Логоритмические занятия составлены с опорой на лексические темы. Многократное повторение изучаемого материала способствует выработке двигательных, слуховых, речевых навыков. Построение занятий в форме сказок, игр создает доброжелательную, эмоционально насыщенную атмосферу, побуждает каждого ребенка принять активное участие в учебном процессе, поддерживает положительное эмоциональное состояние детей, познавательный интерес и внимание, активизирует речь.

Цель логоритмики — преодоление или профилактика речевого нарушения путем развития и коррекции двигательной сферы.

Задачи логоритмики:

Развивающие задачи: развитие мелкой моторики и тонких движений пальцев рук; развитие общей моторики, соответствующие возрастным особенностям детей; развития голоса; развития дыхания; выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью; развитие фонематического слуха, просодических компонентов; развитие пространственного праксиса, гнозиса; формировать правильную осанку, походку; развивать координацию движений и моторных функций; формировать умения и навыки; развивать пространственные представления; развивать переключаемость и координацию движений; развивать ритмическую выразительность; развивать воображение и ассоциативно-образное мышление; развивать коммуникативные умения и навыки;

Коррекционные задачи: преодоление основного речевого нарушения, развитие дыхания, голоса, артикуляции, а также развитие и совершенствование основных психомоторных качеств (статической и динамической координации, переключаемости движений, мышечного тонуса, двигательной памяти и произвольного внимания) во всех видах моторной сферы (общей, мелкой, мимической и артикуляционной).

В образовательные задачи входит формирование двигательных навыков и умений, знакомство с разнообразием движений, с пространственной организацией тела, с некоторыми музыкальными понятиями «ритм», «темп».

К воспитательным задачам относятся воспитание и развитие чувства ритма музыкального произведения и собственного ритма движений, воспитание способности ритмично двигаться под музыку и критически относиться к своим движениям и речи.

Построение занятий по логоритмике базируется на совокупности различных методов. Каждый метод включает в себя разнообразные приемы. Эти приемы подбираются с учетом степени усвоения двигательного, речевого материала, речевого и общего развития ребенка.

Наглядно-зрительные (показ): тактильно-мышечная наглядность и наглядно-слуховая, при которой осуществляется звуковая регуляция движений (песня, музыка).

Словесные: описание, объяснение, пояснение, беседа, словесная инструкция;

Практические: игровой метод – используется при разучивании новых упражнений; соревновательный – используется для совершенствования уже отработанных упражнений.

Логоритмическое занятие включает следующие виды упражнений:

- Вводная ходьба и ориентирование в пространстве. Ходьба и маршировка – вводные упражнения. Они должны научить детей первоначальным навыкам ходьбы по кругу, в одиночку, парами, группой, обходить различные предметы, не сталкиваться во время встречной ходьбы, соблюдать заданное направление, двигаться по ориентирам, соблюдать одинаковые расстояния между идущими, а также строить шеренги, линейки, колонны и т.п. Дети учатся ориентироваться в пространстве и коллективе, в поворотах и т.п.

С самого начала занятий вводные упражнения дают установку на разнообразный темп движения и речи, поэтому следует направлять внимание детей на руководящую роль музыки.

- Динамические упражнения на регуляцию мышечного тонуса развивают умение расслаблять и напрягать группы мышц. Благодаря этим упражнениям дети лучше владеют своим телом, их движения становятся точными и ловкими. Эти упражнения позволяют детям овладеть своими мышцами, научиться управлять своими движениями. В содержание этого раздела входит усвоение понятий «сильно», «слабо», как понятий относительно большей или меньшей силы мускульного напряжения.

В работе по воспитанию умения регулировать мышечный тонус можно выделить общеразвивающие и коррекционные упражнения.

Общеразвивающие упражнения многообразны. Кроме всестороннего воздействия на организм, с помощью этих упражнений можно избирательно корректировать развитие определенных мышц, что особенно важно для детей, страдающих дизартрией.

Общеразвивающие упражнения могут выполняться с предметами (флажки, ленты, мячи и др.) и без них. В них развиваются сила движений, ловкость, четкость, быстрота реакции, глазомер.

Коррекционные упражнения применяются для укрепления мышц стоп и туловища, для развития функции равновесия, формирования правильной осанки.

- Артикуляционные упражнения полезны в любом возрасте, так как четкая артикуляция – основа хорошей дикции.

Работа над артикуляцией позволяет уточнить правильное звукопроизношение, развивает подвижность языка, челюстей, губ, укрепляет мышцы глотки. При проведении артикуляционной гимнастики большое значение имеет развитие статико-динамических ощущений, четких артикуляционных кинестезий с опорой на зрительный анализатор, поэтому артикуляционную гимнастику рекомендуется проводить перед зеркалом.

- Дыхательная гимнастика корректирует нарушения речевого дыхания,

Помогает выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха.

Используются: упражнения на развитие диафрагмально-брюшного дыхания,

В упражнения на развитие дыхания включается речевой материал, произносимый на выдохе.

Воспитанию четкой дикции способствуют дыхательные, голосовые и артикуляторные упражнения. Вначале под ритмическую музыку или счет педагога гласные обозначаются немой артикуляцией, затем произносятся на шепоте и громко, изолированно и в ряду из 2-3-4 гласных. Далее на выдохе произносятся слоги, слова, четверостишия, пословицы, поговорки со сменой ударения и темпа речи.

- Фонопедические и оздоровительные упражнения для горла развивают основные качества голоса – силу и высоту, укрепляют голосовой аппарат. В холодное время года эти упражнения выполняются ежедневно в качестве профилактики простудных заболеваний. На занятиях используются фонопедические упражнения по В. Емельянову, не только развивающие голосовые связки, но развивающие певческие навыки дошкольников.

- Упражнения на развитие внимания и памяти развивают все виды памяти: зрительную, слуховую, моторную. Активизируется внимание детей, способность быстро реагировать на смену деятельности.

- На развитие фонематического слуха

Фонематический слух – это способность дифференцировать все звуки (фонемы) родного языка. Работа начинается с развития слухового восприятия.

1. Различение неречевых звуков.

Упражнения направлены на воспитание умения внимательно слушать и узнавать звучание различных предметов, определять направление звука, различать высоту, силу, тембр, длительность звуков и звукокомплексов, а также воспроизводить ритм. Можно провести следующие игры:

2. Различение речевых звуков

Материалом для игр и упражнений становятся звуки родного языка. Игры подбираются с учетом этапа работы над звуком. Эти упражнения направлены на различение слов, близких по звуковому составу, на различение слогов, выделение различных слоговых сочетаний, отдельных звуков, дифференциации на слух похожих по звучанию звуков, определение местоположения заданного звука в словах, воспроизведение слоговой структуры слов.

Произношение под музыку текстов, насыщенных звуками, способствует развитию слухо-произносительной дифференциации фонем. А воспитание ассоциацией, связанных со звуками ([с] - мелодия журчащего ручейка, [ж] - полет шмеля, [ц] - стрекотание кузнечика, [з] - зудение комара, [ш] - шумящая по ветру листва), позволяет детям лучше усвоить звуки на слух.

- На развитие чувства ритма

Данные упражнения направлены на развитие чувства ритма, темпа, метра, что позволяет детям лучше ориентироваться в ритмической основе слов, фраз. Основные задачи этих упражнений:

1). Восприятие и воспроизведение простого ритма

Обязательно в занятия включается игра на детских музыкальных инструментах. Кроме развития чувства ритма, этот вид деятельности способствует развитию эмоционально – волевой сферы.

2). Движение под музыку в соответствующем ритме

Широко используются песенки – игры. Они развивают умение слушать и выполнять движения, соответствующие тексту песни.

- Чистоговорки. С их помощью автоматизируются звуки, язык тренируется выполнять правильные движения, отрабатывается четкое, ритмичное произношение фонем и слогов. У детей развивается фонематический слух и слуховое внимание.

- Речевые игры могут быть представлены в различных видах: ритмодекламации без музыкального сопровождения, игры со звуком, игры со звучащими жестами и музицированием на детских музыкальных инструментах, театральные этюды, игры-диалоги и др.

- Использование простейшего стихотворного текста (русские народные песенки, потешки, прибаутки, считалки, дразнилки) способствует быстрому запоминанию игры и облегчает выполнение логоритмических задач.

- Ритмические игры развивают чувство ритма, темпа, метра (акцентуации сильной доли такта), что позволяет ребенку лучше ориентироваться в ритмической основе слов, фраз.

- Пение песен и вокализов развивает память, внимание, мышление, эмоциональную отзывчивость и музыкальный слух; укрепляется голосовой аппарат ребенка, способствует автоматизации гласных звуков. Процесс развития певческих способностей у детей с речевыми нарушениями направлен не только на формирование их художественной культуры, но и на коррекцию голоса, артикуляции, дыхания.

- Пальчиковые игры и сказки. Проводятся чаще под музыку – тексты пропеваются, или музыка звучит фоном. Очень полезно использовать лепку несложных фигур, оригами, выкладывание несложных узоров мозаики под проговаривание текста игры.

- Элементарное музицирование на детских музыкальных инструментах развивает мелкую моторику, чувство ритма, метра, темпа, улучшает внимание, память, а также остальные психические процессы, сопровождающие исполнение музыкального произведения. Кроме известных музыкальных инструментов на занятии можно совместно с детьми изготовить и поиграть на самодельных инструментах – «шумелках» из коробочек и пластмассовых бутылочек, наполненных различной крупой, «звенелках» из металлических трубочек, «стучалках» из деревянных палочек и кусочках бамбуковой удочки, «шуршалках» из мятой бумаги и целлофана.

- Театральные этюды. Очень часто у детей с речевыми нарушениями маловыразительная мимика, жестикуляция. Мышцы лица, рук, всего тела могут быть вялыми или скованными. Мимические и пантомимические этюды развивают мимическую и артикуляционную моторику (подвижность губ и щек), пластичность и выразительность движений детей, их творческую фантазию и воображение. Это

укрепляет в дошкольниках чувство уверенности в себе, возможность точнее управлять своим телом, выразительно передавать в движении настроение и образ, обогащает их новыми эмоциональными переживаниями.

- Коммуникативные игры формируют у детей умение увидеть в другом человеке его достоинства; способствуют углублению осознания сферы общения; обучают умению сотрудничать. Такие игры чаще проводятся в общем кругу.

- Подвижные игры, хороводы, физкультминутки тренируют детей в координации слова и движения, развивают внимание, память, быстроту реакции на смену движений. Эти игры воспитывают чувство коллективизма, сопереживания, ответственности, приучают детей выполнять правила игры.

Логоритмические упражнения сочетают в себе движения, речь и музыку. Логоритмические занятия направлены на всестороннее развитие ребёнка, совершенствование его речи, овладение двигательными навыками, умение ориентироваться в окружающем мире, понимание смысла предлагаемых заданий, на способность преодолевать трудности, творчески проявлять себя. Под влиянием регулярных логоритмических занятий в организме происходит перестройка различных систем, например, сердечно-сосудистой, дыхательной, речедвигательной, познавательной и др.

Логоритмика оказывает влияние на общий тонус, на моторику, настроение, способствует тренировке подвижности нервных центров ЦНС и активизации коры головного мозга; развивает внимание, его концентрацию, объем, устойчивость, распределение и память (зрительную, слуховую, моторную); ритм. Такие занятия без сомнения благоприятно влияют на различные отклонения в психофизической сфере детей с нарушениями речи.

2.1.5. Особенности организации упражнений по оздоровительной гимнастике и ЛФК.

В период дошкольного и младшего школьного возраста стопа находится в стадии интенсивного развития, её формирование ещё не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению различных функциональных отклонений. С другой стороны, в этот возрастной период организм отличается большой пластичностью, в связи с чем, можно сравнительно легко приостановить развитие плоскостопия или исправить его путём укрепления мышц и связок стопы.

В качестве профилактики нужна постоянная тренировка мышц и связок стопы. Без нагрузки мышцы слабеют и не поддерживают стопу в приподнятом состоянии. В результате чего возникает плоскостопие.

Успешная профилактика и коррекция плоскостопия и нарушений осанки возможны на основе комплексного использования всех средств. Физического воспитания: гигиенических факторов (гигиена обуви и правильный ее подбор в соответствии с назначением) и физических упражнений (специальные комплексы упражнений).

Задачи:

Оздоровительные задачи:

- Повысить общий тонус организма, укрепить и создать мышечный корсет для формирования навыков правильной осанки и мышц формирующих свод стопы
- Развивать и укреплять органы дыхания и работу сердечно-сосудистой системы.

- Вырабатывать правильную осанку и правильную установку стоп.

Образовательные задачи:

- Развитие физических качеств личности: силы, выносливости, гибкости.
- Обучение элементарным приёмам самомассажа (растирание, разминание, поглаживание и др.) подошвенной поверхности стопы, мышц голени, голеностопного сустава и мышц бедра.

- Формирование представлений о правильной походке, осанке, умении её контролировать; о значимости (полезности) физ. упражнений, направленных на укрепление свода стопы.

- Формирование представлений о соблюдении ЗОЖ для укрепления стоп.

Воспитательные задачи:

- Воспитывать у детей привычку сохранять, контролировать красивую, правильную осанку, походку.

- Использование разнообразных приёмов в развитии интереса у ребёнка к двигательной активности.

- Обеспечение эмоционально-психологического комфорта, создание условий для развития уверенности в своих физических возможностях.

- Способствовать проявлению самостоятельности в уборке физ. инвентаря, бережного отношения к нему.

При выполнении упражнений необходимо придерживаться следующим требованиям:

1. Упражнения выполняются в комфортной свободной одежде. Босиком или в тонких носках.

2. Упражнения для профилактики и лечения плоскостопия необходимо чередовать с упражнениями для общего физического развития.

3. Все занятия для детей младше 5 лет рекомендуется выполнять в игровой форме.

4. Необходимо учитывать возрастные особенности:

- Дети 3-4 лет. Основываясь на самочувствии ребенка, увеличьте частоту, продолжительность и время занятий. Но помните, что в этом возрасте у малышей сравнительно короткие ноги и достаточно слабо развитая мускулатура, при этом вес головы и туловища значительны. Кроме того, гибкость стоп пока недостаточна, что сказывается на четкости движений и делает затруднительным сохранение равновесия в вертикальном положении и при движении вперед.

«Дыхательная гимнастика» в программе служит для расслабления мышц, на восстановление организма, дыхания после нагрузки. В раздел входят упражнения дыхательной гимнастики.

Раздел «Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют

формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

В условиях детского сада ЛФК – это оздоровительная технология, метод лечебно-профилактического воздействия на ребенка, состоящий в применении комплекса физических упражнений и естественных факторов природы.

В основе этого метода лежит использование основной биологической функции организма – движения. Средством ЛФК может являться любая двигательная активность: плавание, ходьба, банные процедуры, физические упражнения, занятия на тренажерах и игры, что естественно для детей дошкольного возраста.

Для участия ребенка в занятиях ЛФК не требуется заключение врача, так как в практике дошкольного образовательного учреждения лечебная физкультура – это скорее профилактическая, оздоровительная и восстановительная физкультура, чем лечебная. Лечебная физкультура выполняет и воспитательную функцию. Она воспитывает сознательное отношение к использованию физических упражнений, прививает гигиенические навыки, приобщает к закаливанию организма естественными факторами природы. ЛФК тесно связана с педагогикой и гигиеной. ЛФК развивает силу, выносливость, координацию движений, прививает навыки гигиены, закаливает организм.

Лечебная физкультура, за счет повышения активности обмена веществ и других процессов в организме, может влиять на скорость выздоровления человека; может использоваться как для оздоровления всего организма в целом, так и для воздействия на определенные органы; подготавливает организм к нормальному функционированию в обычных жизненных условиях после перенесенной болезни; может использоваться как самостоятельный метод восстановления после болезни, так и в комплексе с другими методами; может использоваться для профилактики различных заболеваний, лечения их, а также реабилитации человека после выздоровления. Лечебная физкультура является естественным для организма способом оздоровления.

2.2. Методы, используемые при реализации Программы

При реализации Программы используются следующие методы обучения:

- словесное объяснение;
- показ выполнения;
- игровая форма;
- целесообразное использование оборудования;
- использование музыкального сопровождения;
- использование повторной наглядной и словесной инструкции

2.3. Календарно-тематический план развивающих занятий

№	Название комплекса	Содержание комплекса	Кол-во занятий
1	Степ-аэробика и стретчинг, акробатика Е.В.Сулим стр.36	Разминка; суставная гимнастика; массаж голени и бедер; растяжка; стретчинг - «Слоник» - «Змея», «Вафелька», «Деревце»; упражнение на дыхание; Аэробика; игра «Котята и клубочки»; релаксация.	2
2	Степ-аэробика и стретчинг, акробатика.//стр.38//	Разминка; степ-аэробика; суставная гимнастика; массаж ног; растяжка; стретчинг; аэробика; игра «Котята и клубочки»; релаксация.	1
3	Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе, аэробика.//стр. 41//	Разминка, степ-аэробика и стретчинг; массаж; растяжка, упражнения на дыхание; гимнастика для развития ощущений, внимания; аэробика; игра «Где петушок»; релаксация.	1
4	Степ-аэробика и стретчинг, аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе. //стр.43//	Разминка; степ-аэробика и стретчинг, массаж ног; силовая гимнастика на степ-платформе; гимнастика для позвоночника; упражнения на дыхание; аэробика; игра «Где петушок?»; релаксация.	1
5	Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе //стр. 46//	Разминка, суставная гимнастика; массаж ног; упражнения для позвоночника; степ-аэробика и стретчинг; силовая гимнастика на степ-платформе и стретчинг; дыхательные упражнения; игра «Мой веселый звонкий мяч» релаксация.	1
6	Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе //стр.48//	Разминка, суставная гимнастика; массаж ног; упражнения для позвоночника; степ-аэробика и стретчинг; силовая гимнастика на степ-платформе и стретчинг; дыхательные упражнения; игра «Мой веселый звонкий мяч» релаксация.	1
7	Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг.//стр.51//	Разминка; степ-аэробика; растяжка; массаж ног; дыхательная гимнастика; силовая гимнастика с атлетическим мячом; аэробика игра «Петушок»; релаксация.	1

8	Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг//стр.54//	Разминка; степ-аэробика; растяжка; массаж ног; дыхательная гимнастика; упражнения оздоровительной гимнастики ЛФК; силовая гимнастика с атлетическим мячом; аэробика игра «Петушок»; релаксация.	1
9	Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг//стр. 57//	Разминка, аэробика; суставная гимнастика; силовая гимнастика с атлетическим мячом, дыхательные упражнения, художественная гимнастика с обручем; стретчинг, игра «Узнай кто позвал»; релаксация.	1
10	Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг//стр. 60//	Разминка, аэробика; суставная гимнастика; силовая гимнастика с атлетическим мячом, дыхательные упражнения, художественная гимнастика с обручем; стретчинг, игра «Узнай кто позвал»; релаксация.	1
11	Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, аэробика и стретчинг//стр. 61//	Разминка, суставная гимнастика; Силовая гимнастика с гантелями4пальчиковая гимнастика; школа мяча; аэробика; дыхательная гимнастика; игра «Ровным кругом», стретчинг; релаксация.	1
12	Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, аэробика и стретчинг//стр. 64//	Разминка, суставная гимнастика; Силовая гимнастика с гантелями; пальчиковая гимнастика; школа мяча; аэробика; дыхательная гимнастика; игра «Ровным кругом» стретчинг; релаксация.	1
13	Художественная гимнастика с лентой; школа мяча; акробатика; стретчинг//стр. 67//	Разминка; художественная гимнастика с лентой; пальчиковая гимнастика; школа мяч; акробатика; стретчинг, дыхательная гимнастика; игра «Попугай»; релаксация.	1
14	Художественная гимнастика с лентой; школа мяча; акробатика; стретчинг//стр. 69//	Разминка; художественная гимнастика с лентой; пальчиковая гимнастика; школа мяч; акробатика; стретчинг, дыхательная гимнастика; игра «Попугай»; релаксация.	1
15	Степ-аэробика; силовая гимнастика с атлетическим мячом, стретчинг//стр. 72//	Разминка; степ-аэробика, суставная гимнастика; массаж ног; растяжка; дыхательная гимнастика; силовая гимнастика с атлетическим мячом;	1

		пальчиковая гимнастика; игра «Весеннее настроение» с использованием стретчинга, релаксация.	
16	Степ-аэробика; силовая гимнастика с атлетическим мячом, стретчинг//стр. 75//	Разминка; степ-аэробика, суставная гимнастика; массаж ног; растяжка; дыхательная гимнастика; силовая гимнастика с атлетическим мячом упражнения оздоровительной гимнастики ЛФК; игра «Весеннее настроение» с использованием стретчинга, релаксация.	1
17	Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе//стр. 48// Повторение	Разминка, суставная гимнастика; массаж ног; упражнения для позвоночника; степ-аэробика и стретчинг; силовая гимнастика на степ-платформе и стретчинг; дыхательные упражнения; игра «Мой веселый звонкий мяч» релаксация.	1
18	Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг//стр. 60//	Разминка, аэробика; суставная гимнастика; силовая гимнастика с атлетическим мячом, дыхательные упражнения, художественная гимнастика с обручем; стретчинг, игра «Узнай кто позвал»; релаксация.	1
19	Степ-аэробика и стретчинг, акробатика	Разминка; суставная гимнастика; массаж голени и бедер; растяжка; стретчинг «Слоник», «Змея», «Вафелька», «Деревце»; упражнение на дыхание; аэробика; игра «Котята и клубочки»; релаксация.	1
20	Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе, аэробика.	Разминка, степ-аэробика и стретчинг; массаж; растяжка, упражнения по оздоровительной гимнастике с элементами ЛФК дыхание упражнения; гимнастика для развития ощущений, внимания; аэробика; игра «Где петушок»; релаксация.	2
21	Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг/	Разминка, аэробика; суставная гимнастика; силовая гимнастика с атлетическим мячом, дыхательные упражнения, художественная гимнастика с обручем; стретчинг, игра «Узнай кто позвал»; релаксация.	2

22	Художественная гимнастика с лентой; школа мяча; акробатика; стретчинг//стр. 69//	Разминка; художественная гимнастика с лентой; пальчиковая гимнастика; школа мяч; акробатика; стретчинг, дыхательная гимнастика; игра «Попугай»; релаксация.	2
23	Художественная гимнастика с лентой; школа мяча; акробатика; стретчинг//стр. 69//	Разминка; художественная гимнастика с лентой; пальчиковая гимнастика; школа мяч; пальчиковая гимнастика; стретчинг, дыхательная гимнастика; игра Попугай»; релаксация.	2
24	Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе, аэробика.	Разминка, степ-аэробика и стретчинг; массаж; растяжка, упражнения по оздоровительной гимнастике с элементами ЛФК дыхание упражнения; гимнастика для развития ощущений, внимания; аэробика; игра «Где петушок»; релаксация.	2
Итого:			30

2.4.Взаимодействие с родителями (законными представителями) обучающихся

- Выступление на родительских собраниях: Детский фитнес, как один из эффективных путей укрепления здоровья ребенка.
- «Наши результаты»: октябрь, май.
- Открытые занятия – ноябрь, март.
- Индивидуальные беседы, консультации в течение года.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Форма и режим занятий

Детский фитнес в отличие от физической культуры – это синтез элементов физических упражнений спортивной и художественной гимнастики, подвижных игр и аэробики с применением яркого, красочного спортивно-игрового оборудования под музыкальное сопровождение, что придаёт занятиям зрелищность и особую выразительность. В отличие от спортивной аэробики фитнес допускает использование элементов различных видов спорта.

Особенность и новизна программы заключается в использовании нетрадиционного оборудования (степ-платформ), мультимедийных видеозаписей, которые помогают детям с интересом освоить используемый на занятиях материал.

Содержание программы включает выполнение следующих модулей:

1. Игровой стретчинг.
2. Фитбол-гимнастика.
3. Степ-аэробика.
4. Логоритмика.

5. Оздоровительная гимнастика с элементами ЛФК.

Как правило, для детей используется игровая форма обучения, что помогает ребятам полностью расслабиться и с удовольствием выполнять требования педагога. Занятие проводится один раз в неделю.

Каждое занятие имеет следующую структуру:

- ✓ подготовительная часть - построение детей, их настрой на занятие, комплекс ОРУ и подвижная игра для поднятия эмоционального состояния;
- ✓ основная часть - упражнения аэробики, художественной гимнастики, фитбол-гимнастики, использование логоритмики, упражнения на степ-платформе, с лентами, подвижные игры;
- ✓ заключительная часть - стретчинг и игры для развития внимания направленные на снятия нервного и физического напряжения. Занятия проводятся в зале. Необходимыми условиями проведения должны быть достаточная возможность частого проветривания помещения. В наличии должны быть гимнастические маты, музыкальный центр, предметы для гимнастики, мячи фитболы, степ-платформы.

Для проведения занятий детским фитнесом каждому ребёнку необходимо иметь спортивную форму.

Для того, чтобы избежать монотонности и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- тематическая
- индивидуальная
- круговая тренировка
- подвижные игры
- интегрированная деятельность
- сюрпризные моменты

В процессе реализации программы используется и другая форма организации деятельности воспитанников – показательные выступления.

3.2. Методическое обеспечение Программы

- Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- 6-7 лет М.: ТЦ Сфера, 2014.
- Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. - М.: ТЦ Сфера, 2012. 12. Николаева Н.И. Школа мяча. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-пресс», 2012.

3.3. Материально-техническое оснащение Программы

Перечень физкультурного оборудования и инвентаря.

1. Балансир – 5
2. Балансир для равновесия детский – 3
3. Балансир с лабиринтом – 5
4. Батут детский – 2
5. Боулинг детский – 3
6. Валик массажный – 4

7. Велотренажер детский – 2
8. Гимнастическое бревно – 1
9. Дорожка массажная – 1
10. Дуга для подлезания – 1
11. Канат – 1
12. Канат гимнастический – 1
13. Кегли – 1 комплект
14. Кегли с мячами – 1
15. Коврик массажный – 6
16. Коврик массажный со следочками – 2
17. Кольцеброс – 3
18. Комплект вертикальных стоек – 1
19. Конус с отверстиями – 8
20. Кубики – 40
21. Лента гимнастическая – 40
22. Лестница веревочная напольная – 1
23. Ловушка вратаря – 1
24. Мат большой – 2
25. Мат малый – 2
26. Мат с разметками – 1
27. Мешок для прыжков – 2
28. Мешочек для метания – 10
29. Мешочки с песком – 5
30. Мишень навесная – 2
31. Мяч баскетбольный – 5
32. Мяч волейбольный – 5
33. Мяч массажный – 34
34. Мяч-мини баскетбольный – 2
35. Мяч попрыгун – 10
36. Мяч резиновый – 18
37. Мяч фитбол – 10
38. Мяч футбольный – 5
39. Обруч – 20
40. Палка гимнастическая – 40
41. Ролик гимнастический – 15
42. Скакалка – 23
43. Скамья гимнастическая – 3
44. Стенка гимнастическая – 4
45. Тоннель детский – 2
46. Тренажер детский «Беговая дорожка» – 2
47. Флажки цветные – 40
48. Ходунки на веревочках – 2
49. Щит баскетбольный – 2
50. Эспандер кистевой – 27

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Вареник Е.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет. - М.: ТЦ «Сфера», 2012.
2. Веселовская С. В. Фитбол тренинг. Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. М. ННОУ Центр «Фитбол», 1988.
3. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М., «Скрипторий», 2004.
4. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду// Инструктор по физкультуре. 2009, №4.
5. Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat <http://www.dissercat.com/content/fitnes-v-sisteme-doshkolnogo-i-shkolnogo-fizkulturnogo-obrazovaniya#ixzz2kVSTfLSW>
6. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры - М.: «Физкультура и спорт», 2000-496с.
7. Рыбкина О.Н. Морозово Л.Д Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-6 лет. – М.: Издательство «Арки»», 2016.
8. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- 6-7лет М.: ТЦ Сфера, 2014.
9. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. - М.: ТЦ Сфера, 2012. 12. Николаева Н.И. Школа мяча. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-пресс», 2012.
10. Теоретико – методические основы занятий фитбол - аэробикой. Е.Г. Сайкина, С. В. Кузьмина СПб, 2011.
11. Тимофеева, Т.Н. Черлидинг для дошкольников/Т.Н. Тимофеева, О.О. Татаринова, М.В. Соколова // Детский сад: теория и практика. – 2011. - № 10. – С. 68-75.
12. Шилкова И.К., Большев А.С. Здоровьеформирующее физическое развитие. М. 2001.

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью

цифрой 81 (индивидуальные архивы) лист (ов)

прописью восьмь Заведующий МБДОУ «Детский сад № 4» Е.И.Толмачева

Подпись Е.И.Толмачева Ф.И.О.

М.П.

