

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная борьба» разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
- Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р) (далее – федеральная Концепция);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (далее – СанПиН);
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.) (далее – Методические рекомендации).

Направленность общеобразовательной программы

Физкультурно-спортивная:

- Сохранение и укрепление здоровья детей;
- Физическое и психологическое здоровьесбережение детей, формирование навыков здорового образа жизни.

Новизна программы

В настоящее время отмечается увеличение количества детей дошкольного возраста с различными отклонениями в состоянии физического здоровья, отставанием в физическом развитии, снижением сопротивляемости организма вредным факторам среды, в том числе инфекционно-вирусным инфекциям. По данным исследований, удельный вес часто болеющих детей первых 5 лет жизни колеблется в пределах 20-25 %, то есть часто болеющим является каждый четвертый-пятый ребенок.

Проблемы воспитания здорового ребенка были и остаются наиболее актуальными в практике общественного и семейного воспитания, они диктуют необходимость поисков эффективных средств их реализации. Важная роль в успешном применении коррекционно-оздоровительных средств и методов принадлежит созданию таких условий организации воспитательно-образовательного процесса, при которых развивающий эффект достигается без какого-либо ущерба для растущего организма и способствует улучшению физического статуса дошкольников.

Исходя из выше сказанного, была разработана данная программа.

Актуальность программы

Проблема профилактики заболеваний детей является одной из самых актуальных. Именно поэтому утверждение здорового образа жизни подрастающего поколения должно, сегодня рассматриваться в практике работы детских садов, как одно из приоритетных направлений образования, т.к. от того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни в раннем детстве, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека. Важной педагогической задачей должно являться воспитание у детей потребности в здоровье, формировании стремления к здоровому образу жизни;

Программа разработана с учетом возраста детей, их интеллектуального и психического развития, осознания необходимости вести здоровый образ жизни и укреплять свое здоровье, а также с учетом знаний родителей об укреплении здоровья своих детей.

Программа состоит из подвижных игр, упражнений, бесед о здоровом образе жизни, дыхательной гимнастики и других нетрадиционных форм физкультурно-спортивно-оздоровительной работы.

Педагогическая целесообразность

Методики, приемы и технологии, используемые в процессе реализации Программы, подобраны из числа адаптированных к особенностям физиологии и психологии дошкольников. Образовательную деятельность предполагается осуществлять средствами игры, являющейся основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности физического воспитания. Роль педагога заключается в создании игровой ситуации и организации игровой предметно-пространственной среды.

Отличительные особенности

Программа направлена на оздоровление детского организма через мелкую моторику рук (кистей), ног (стопы), следовательно корректирует у дошкольника речевые нарушения и благотворно влияет и стимулирует речевые области коры головного мозга. Точечный массаж, дыхательная гимнастика и специально подобранный комплекс упражнений - повышает тонус мышечной системы ребенка, укрепляет опорно-двигательный аппарат, повышает подвижность и эластичность связанного аппарата, сократительную способность и пластичность мышц.

Адресат программы

Программа адресована детям 3-5 лет, посещающих МАДОУ д/с № 135.

Условия набора обучающихся

Содержание программы ориентировано на детей младшей группы, не имеющих противопоказаний к занятиям физкультурой, с учётом рекомендаций медицинских работников и желания родителей.

Количество обучающихся

Наполняемость групп - до 10 человек. При увеличении количества детей или включении в группу воспитанников с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов, организуется ещё одна группа.

Объём и срок реализации программы

Программа реализуется в течение календарного года в объёме – 80 часов. Образовательная деятельность осуществляется с сентября по июнь.

Формы и режим занятий

Занятия проводятся во второй половине дня два раза в неделю.

Ведущей формой организации обучения является - групповая. Полезно использование специальных заданий и упражнений. Допускается ограничение поставленных задач для детей, испытывающих затруднения. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям и способствует удержанию желания детей.

Цель и задачи программы

Цель данной программы заключается в развитии физически здоровой личности, формирование и раскрытие творческой индивидуальности ребенка, укрепление его здоровья.

Задачи:

- повышать сопротивляемость организма к простудным заболеваниям; укреплять опорно-двигательный аппарат;
 - формировать правильную осанку;
 - укреплять силы мышц стопы и голени с целью предупреждения - плоскостопия, т.к. оно может существенно ограничить двигательную активность ребёнка;
 - развивать и укреплять все основные мышечные группы;
 - содействовать повышению функциональных возможностей вегетативных органов;
 - укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную систему, улучшать обменные процессы в организме, оптимизировать пищеварения и теплорегуляцию, и предупреждать застойные явления;
 - улучшать физические способности: координацию движений, силу, выносливость, скорость;
 - укреплять и формировать основные жизненно важные двигательные умения и навыки;
 - повышать устойчивый интерес к занятиям физической культурой;
- знакомить родителей с новыми физкультурно-оздоровительными направлениями, развивать у них желание заниматься вместе с детьми.

В начале и в конце учебного года проводится мониторинг по уровню физической подготовленности дошкольников. Мониторинг используется для оценки исходного уровня развития дошкольников с тем, чтобы определить для каждого оптимальную "ближайшую" зону здоровья формирования систем, функций организма и двигательных навыков.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

4-5 лет

Месяц	№ занятия	Содержание			Кол-во часов
		Вводная	Основная	Заключительная	

Сентябрь	1-8	Занимательная разминка. Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики №1	Комплекс №1 Полоса препятствий №1. Диагностика физической подготовленности (бег, прыжки, бросание предмета в даль). Веселый тренинг: Качалочка. П.И.: Догони мяч; По тропинке; Через ручеек; Кто тише?	Игра малой подвижности, упражнения на расслабление.	8
				Всего:	8
Октябрь	1-8	Занимательная разминка. Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики №1	Комплекс №2 Полоса препятствий №2. Веселый тренинг: Цапля. П.И.: Перешагни через палку, Догони меня, Воробышки и автомобиль.	Игра малой подвижности, упражнения на расслабление	
				Всего:	8
Ноябрь	1-8	Занимательная разминка. Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики №1	Комплекс №3 Полоса препятствий №3. Веселый тренинг: Карусель. П.И.: Принеси предмет; Доползи до погремушки; Обезьянки;	Игра малой подвижности, упражнения на расслабление.	8
				Всего:	8
Декабрь	1-9	Занимательная разминка. Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики №2	Комплекс №4 Упражнения с большим мячом. Веселый тренинг: Морская звезда. П.И.: Лови мяч; Прокати мяч; Целься вернее;	Игра малой подвижности, упражнения на расслабление.	9
				Всего:	9
Январь	1-6	Занимательная разминка. Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики №2	Комплекс №5 Полоса препятствий №4. Веселый тренинг: Самолет. П.И.: Пустое место; Мой веселый, звонкий мяч; Зайка беленький сидит.	Игра малой подвижности, упражнения на расслабление.	6
				Всего:	6

Февраль	1-8	Занимательная разминка. Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики №2	Комплекс №6. Полоса препятствий №5. Веселый тренинг: Покачай малышку. П.И.: Птички в гнездышках; Где звенит; Найди флажок.	Игра малой подвижности, упражнения на расслабление.	8
				Всего:	8
Март	1-9	Занимательная разминка. Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики №3	Комплекс №7. Полоса препятствий №6. Веселый тренинг: Танец медвежат. П.И.: Попади в воротца; Мяч в круг; Солнышко и дождик.	Игра малой подвижности, упражнения на расслабление.	9
				Всего:	9
Апрель	1-8	Занимательная разминка. Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики №3	Комплекс №8. Упражнения с большим мячом. Веселый тренинг: Паровозик. П.И.: Поезд; Флажок; Зайка; Бегите ко мне.	Игра малой подвижности, упражнения на расслабление.	8
				Всего:	8
Май	1-8	Занимательная разминка. Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики №4	Комплекс №9. Диагностика физической подготовленности. Веселый тренинг: Велосипед. П.И.: Птички и пенечки; Принеси игрушку; Не опоздай;	Игра малой подвижности, упражнения на расслабление.	8
				Всего:	8
Июнь	1-8	Занимательная разминка. Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики №4	Комплекс №10 Упражнения с большим мячом. Веселый тренинг: Птица, Гусеница. П.И.: Мыши и кот; Скажи и покажи.	Игра малой подвижности, упражнения на расслабление.	8
				Всего:	8
				ИТОГО:	80
Июль	1-8	1.Индивидуальные консультации 1 раз в месяц или по запросу родителей; 2. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. 3.Игры с ловлей мяча			
				Всего:	8

Август	1-8	1. Игры с прыжками. 2. Оформление стендовой информации, выпуск буклетов «Береги осанку!», «Профилактика плоскостопия в домашних условиях». 3. Игры с лазанием.	
			Всего: 8

Планируемые результаты

Воспитание здорового во всех отношениях человека. Занятия в кружке «Строим Дом «Здоровье»» закалят и укрепят физическое и психическое здоровье детей, будут способствовать сплочению коллектива. Также данные занятия повысят работоспособность, создадут хорошее настроение.

К концу года дети должны уметь:

- уметь дышать различными видами дыхания;
- уметь выполнять упражнения для укрепления мышц позвоночника;
- уметь выполнять упражнения на укрепление мышц стопы и голени.

Условия реализации программы

Методическое обеспечение программы

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса	Занятие-беседа, занятие-игра, игры на развитие внимания, памяти, подвижные игры.
Дидактический материал	Специальная литература.
Средства для реализации программы	DVD-диски ,аудио диски : музыкальные записи разных жанров, стилей, направлений и стран.
Материально-техническая база	Оборудование: коврики для занятий на полу в количестве 10 шт., гимнастическая скамья, гимнастическая палка, музыкальный центр, телевизор.
Формы подведения итогов	Открытые занятия, праздники.

Содержание программы Вводная часть:

Занимательная разминка

Виды ходьбы:

- На носках, на пятках;
- перекатом с пятки на носок;
- в полуприседе;
- в полном приседе;
- обычная (по массажным коврикам).

Виды бега:

- Легкий на носочках;
- бег со сменой движения и направления;

Виды прыжков:

- Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед.

Виды ходьбы на четвереньках:

- «Обезьянки» - высокие четвереньки.
- «Муравьишки» - средние четвереньки на ладонях и коленях

Комплексы точечного массажа и дыхательной гимнастики.

От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность и выносливость человека, сопротивляемость организма к простудным и другим заболеваниям. У детей 3-4 лет дыхательные мышцы еще слабы, поэтому им нужны специальные дыхательные упражнения. Точечный массаж и упражнения для дыхания – это первые элементы самопомощи своему организму. Такие упражнения учат детей сознательно заботиться о своем здоровье и являются профилактикой простудных заболеваний.

1 комплекс (сентябрь, октябрь, ноябрь)

1. ПУЗЫРИКИ: глубокий вдох через нос, надуть «щёчки – пузырьки» и медленный выдох через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.

2. НАСОСИК: руки на пояс, слегка присесть – вдох, выпрямиться – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

3. ГОВОРИЛКА: Инструктор задаёт вопросы, ребенок отвечает.

Как разговаривает паровозик? Ту – ту – ту - ту.

Как машинка гудит? Би – би. Би – би.

Как « дышит» тесто? Пых – пых – пых.

Можно ещё попеть гласные звуки: о-о-о-о-ооо, у-у-у-уууу.

4. САМОЛЁТ. Инструктор рассказывает стихотворение, а дети выполняют движения в ритме стиха:

Самолётик - самолёт (малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох)

Отправляется в полёт (задерживает дыхание)

Жу- жу -жу (делает поворот вправо)

Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж)
Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки)
Я налево полечу (поднимает голову, вдох)
Жу – жу – жу (делает поворот влево)
Жу- жу –жу (выдох, ж-ж-ж)
Постою и отдохну (встаёт прямо и опускает руки).
Повторить 2-3 раза.

2 комплекс (декабрь, январь, февраль)

1. МЫШКА И МИШКА.

Инструктор читает стихотворение, ребёнок выполняет движения.
У мишки дом огромный (выпрямиться, встать на носочки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки, вдох)
У мышки – очень маленький (присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох с произнесением звука ш-ш-ш)
Мышка ходит в гости к мишке (походить на носочках)
Он же к ней не попадёт.
Повторить 3 – 4 раза.

2. ВЕТЕРОК.

Я ветер сильный, я лечу,
Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)
Хочу налево посвищу (повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)
Могу подуть направо (голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)
Могу и вверх (голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)
И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)
Ну а пока я тучи разгоняю (круговые движения руками).
Повторить 3-4 раза.

3. КУРОЧКИ.

Наклон вперед, свободно свесить руки-«крылья» и опустить голову. Произносим: «Так-так-так» и одновременно похлопываем по коленкам. Выдох. Выпрямиться, поднять руки вверх – вдох. Повторить 3 раза.

4. ПЧЁЛКА.

И.п: прямо, скрестив руки на груди и опустив голову.
Пчёлка сказала: «Жу-жу-жу» (сжимаем грудную клетку и на выдохе произносим: ж-ж-ж, затем на вдохе разводим руки в стороны, расправляем плечи и произносим...) Полечу и пожужжу, детям мёда принесу (встаёт и, разведя руки в стороны, делает круг по комнате, возвращается на место).
Повторить 3 раза. Следить, чтоб вдох был через нос, и дыхание было глубокое.

3 комплекс (март, апрель)

1. КОСИМ ТРАВУ.

И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. Инструктор читает стишок, а ребёнок, произнося «зу-зу» машет руками влево – выдох, вправо – вдох.
Зу-зу, зу-зу,
Косим мы траву.
Зу-зу, зу-зу,
И налево взмахну.
Зу-зу, зу-зу,
Вместе быстро, очень быстро
Мы покосим всю траву.

Зу-зу, зу-зу.

Пусть ребёнок встряхнёт расслабленными руками, повторить с начала 3 – 4 раза.

2. Часики.

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторять 4-5 раз.

3. Трубач.

Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». Повторить 4–5 раз.

4. Петух.

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 3-4 раза.

4 комплекс (май, июнь)

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева.

2. Паровозик.

Ходить по комнате, делая попеременные махи согнутыми в локтях руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20с.

3. Летят мячи.

Встать прямо, руки с мячом перед грудью. Бросить мяч от груди вперед. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 4–5 раз.

4. Насос.

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону — выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом произносить «с-с-с-с-с». Сделать 6–8 наклонов в каждую сторону.

5. Вырасти большой.

Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх. Хорошо потянуться, подняться на носки — вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 3-4 раза.

Основная часть: (сентябрь, октябрь, ноябрь)

Задачи: Дать детям представление о правильной осанке. Научить детей правильно держать голову, плечи и грудь при естественной стойке. Увеличивать возможность детей произвольного регулирования глубины и чистоты дыхания. Развивать компенсаторные механизмы, обеспечивающие увеличение вентиляции лёгких и повышение газообмена путём укрепления дыхательной мускулатуры. Укреплять мышцы свода стоп.

Комплекс № 1

Потянуться всем телом.

«Юные гимнасты»

1. «Подросли» и.п. – основная стойка. 1-2 поднять руки вверх – в стороны – вдох, 3-4 – опустить руки – выдох. (2-3 раза)

2. «Насос» и.п. – основная стойка. Сделав вдох, наклониться на выдох в правую сторону, произносить звук «С-С-С». Вернуться в и.п. (1-2 раза в каждую сторону).

3. «Велосипед» и.п. – лёжа на спине, руки за головой. (3-4 раза).

4. «Уголок» и.п. – лёжа на спине, руки на поясе, ноги вытянуты, пятки вместе. 1-согнуть ноги в коленях, 2- вернуться в и.п. (3-4 раза).

Комплекс № 2

Потянуться всем телом.

1. «Погреемся» и.п. – стоя на коленях на коврике, руки развести в стороны. 1- обхватить себя за плечи на выдохе произнести «Ух», 2- вернуться и.п. – вдох.(2-3 раз).

Упражнения с массажными мячами. «Весёлые ёжики»

2. «Ёжик летает на ракете» и.п.- стоя, мяч в правой руке. 1-2 подняться на носки, поднимая руки через стороны вверх, произнося звук «У-У-У» - выдох, переложить мяч в левую руку. 3-4 – вернуться в и.п. – вдох. (3-4 раза)

3. «Ёжик летает на самолёте» и.п. – лёжа на животе, руки в стороны, мяч в правой руке. Приподнять от пола руки грудь, голову, прямые ноги. Вернуться в и.п., переложить мяч в левую руку и повторить упражнение. (1 раз)

4. «Ключий клубочек» и.п.- сидя на пятках, сохраняя правильную осанку, катать мяч между ладонями и от запястья к локтевому сгибу. (30 сек)

Комплекс № 3

Потянуться всем телом.

«Полезная гимнастика»

1. «Большой и маленький» и.п. – о.с. на вдохе подняться на носки, тянуть поднятые руки вверх. Зафиксировать на несколько секунд это положение «Какой я большой». На выдохе опуститься в и.п. и со звуком «у-х-х» присесть, обхватив голени и прижав к коленям голову «Какой я маленький» (2-3 раза)

2. «Аист» и.п. – о.с. на выдохе поднять руки в стороны, ногу согнуть в колене, на выдохе опустить ногу и руки, произнося «ш-ш-ш» (2-3 раза)

3. И.п. – лёжа на спине, палка вверх. 1-2 – согнуть ноги вперёд, палку вперёд, коснуться палки коленями. 3-4 – вернуться в и.п. (2-3 раза).

4. И.п. – руки на поясе, палочка на полу. Перекатывание палочки от носка до пятки. Поочерёдно каждой ногой по 1 минуте.

(декабрь, январь, февраль)

Задачи: Продолжать учить детей дышать через нос. Совершенствовать функциональные возможности детского организма. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки. Гармоничное укрепление мышечного корсета. Укрепить здоровье детей длительно и часто болеющих посредством босохождения, дыхательной гимнастики. Воспитание активности, самостоятельности.

Комплекс № 4

Потянуться всем телом. Глубокий вдох.

«Вспомним лето»

1. «Здравствуй, солнышко» и.п. – ноги на ширине плеч, руки за спиной опущены вниз. Медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки шире плеч, голову поднять вверх – вдох, медленно вернуться в и.п. (4-5 раз).

2. «Лес шумит» и.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вправо – вдох, вернуться в и.п. – выдох, то же влево (3-4 раза).

3. «Травушка колыхнется» и.п.- руки опущены вниз. Поднять руки вверх, плавно покачать кистями – вдох, опустить руки вниз – выдох. (4-5 раз)

4. «Травушка растёт» и.п. – стоя на коленях, руки к плечам. Поднять руки вверх, покачать плавно вправо и влево – вдох, опустить руки на плечи – выдох (4-5 раз).

5. «Грибок» и.п. – глубокий присед, руки обхватывают колени. Медленно выпрямиться, разводя руки в стороны и немного отводя голову назад – вдох (4-5 раз).

Комплекс № 5

Потянуться всем телом. Глубокий вдох.

Сесть на стульчики. «Зарядка сидя».

1. «Дышим» и.п. – сидя на стуле. Спокойное диафрагмальное дыхание (4-5 раз).
2. «Повороты» и.п. – сидя, руки на поясе. Отвести поворот туловища вправо – вдох, вернуться в и.п. – выдох. То же в другую сторону по 4 раза в каждую сторону.
3. «Ножки танцуют» и.п. – то же. Сгибание и разгибание стоп. Дыхание произвольное. (1 мин.)
4. «Боксёры» и.п. – сидя, поза боксёр. «Бокс», темп быстрый, движения рук резкие, энергичные; дыхание произвольное (30 сек.)
5. «Ромашки» и.п. – стоя ноги вместе, руки внизу, на голове лежит мешочек с песком. Стоять, сохраняя положение правильной осанки.

Комплекс № 6

Потянуться всем телом. Глубокий вдох.

«Мы строим дом».

1. «Поднимаем кирпичи» и.п.- ноги врозь, руки опущены, пальцы расставлены. 1-вдох; 2-выдох – наклон туловища вперёд, пальцы в кулак («Ух!»); 3-вдох; 4 – вернуться в и.п. (4раза)
2. «Кладём раствор» и.п. – ноги врозь, руки на поясе, локти назад. 1-вдох; 2-3 – выдох-поворот туловища вправо (влево), мах правой (левой) рукой в сторону, назад, вперёд («Раз!»); 4- вернуться в и.п. (По 2-3 раза)
3. «Белим потолок» и.п. – ноги врозь руки опущены. 1- вдох - поднять правую руку вверх - назад; 2- выдох- опустить правую руку; 3- выдох- поднять левую руку вверх - назад; 4- выдох –опустить левую руку. (По 3-4 раза)
4. «Наклеиваем обои» и.п. основная стойка, руки согнуты в локтях на уровне поясе. 1 – вдох; 2 – выдох – подняться на носки, прямые руки вверх; 3 – вдох; 4 – выдох – вернуться в и.п. (3-4 раза).
6. «Проверим крышу» ходьба по гимнастической скамейке. (30 сек)

(март, апрель, май, июнь)

Задачи: Развивать физиологическое дыхание, укреплять мышцы грудной клетки. Формировать правильный свод стопы. Укрепить здоровье детей длительно и часто болеющих посредством босохождения, дыхательной гимнастики. Продолжать формировать представление детей о влиянии положения головы и плеч на работоспособность внутренних органов. Развивать наблюдательность и стремление к сохранению правильной осанки при сидении, ходьбе. Воспитание активности, самостоятельности. Создание благоприятного психологического климата с преобладанием положительных эмоций.

Комплекс № 7

Потянуться всем телом. Глубокий вдох.

«На море»

1. «Какое море большое» и.п. – о.с. 1 – вдох – руки в стороны, вверх, подняться на носки; 2 – выдох – руки вниз, опуститься на стопу («Ах!»); 3-4 –то же. (3-4 раза)
2. «Чайки ловят рыбу в воде» и.п. ноги врозь, руки опущены. 1 – вдох – наклон туловища вперёд, руки в стороны; 2 – выдох – вернуться в и.п.; 3-4 то же. (3-4 раза)

4. «Пловцы» и.п. - ноги врозь, руки опущены. 1 – вдох – левую руку поднять; 2 – выдох – мах левой рукой вперёд, вниз; 3 – вдох – правую руку поднять; 4 – выдох – мах правой рукой вперёд, вниз («Раз!»). (по 3-4 раза)

5. «Корабли на море» и.п. – лёжа на животе, руки вытянуты вперёд. 1-3 – приподнять и удерживать руки, верхнюю часть туловища и прямые ноги; 4 – вернуться в и.п. (2-3 раза)

Комплекс № 8

Потянуться всем телом. Глубокий вдох.

«В зоопарке».

1. «Серый, зубастый, по полю рыщет, телят, ягнят ищет» (волк). И.п. – о.с., руки согнуты в локтях, ладони у груди. 1 – вдох; 2 – выдох – туловище слегка наклонить вперёд, правую руку вытянуть перед собой; 3- вдох – вернуться в и.п.; 4 – выдох, то же левой рукой, вернуться в и.п. (3-4 раза)

2. «Он несёт на лбу не зря два развесистых куста» (олень). И.п. – стоя на коленях, руки согнуты в локтях, кисти рук у лба. 1 – вдох; 2 – выдох- руки вперёд; 3 – вдох – руки в стороны; 4 – выдох – вернуться в и.п. (3-4 раза)

3. «У него огромный нос, будто нос лет тыщу рос» (слон). И.п. – сед с прямыми ногами, руки опущены. 1 – вдох; 2 – выдох- туловище наклонить вперёд, коснуться руками носков; 3-вдох; 4 – выдох – вернуться в и.п. (3-4 раза)

4. «Лежит верёвка, шипит плутовка» (змея). И.п. – лёжа на животе, руки под подбородком, ладонь на ладонь. 1-2 – вдох; 3-4 – выдох – руки вперёд («Ш-ш-ш-ш»); 5-6 – вдох; 7-8 – вернуться в и.п. (3-4 раза)

5. «По реке плывёт бревно...Ох и злющее оно!» (крокодил). И.п. лёжа на животе, руки вдоль туловища. 1 – вдох – руки, ноги, голову слегка приподнять вверх; 2 – выдох- вернуться в и.п.; 3-4 то же (2-3 раза).

Комплекс № 9

Потянуться всем телом. Глубокий вдох.

«Пожарные».

1. «Лезем по пожарной лестнице вверх». И.п. – основная стойка. 1 – вдох – руки вверх, пальцы врозь, подняться на носки; 2 – выдох – руки вниз, согнуть в локтях, кисть в кулак, опуститься на всю стопу («Ух!»); 3 – вдох; 4 – выдох – вернуться в и.п. (3-4 раза).

2. «Направляем огнетушитель на огонь». И.п. – о.с. 1- вдох – руки вперёд; 2 – выдох – поворот туловища и вытянутых рук вправо (ладони соединены) («Ш-ш!»); 3- вдох – то же влево; 4 – выдох – вернуться в и.п. (по 2-3 раза в каждую сторону).

3. «Затушим горящие угольки». И.п. – основная стойка. 1 – вдох – втянуть живот; 2 – выдох – рот трубочкой, живот выпятить («Ф-ф-ф!»); 3-4 - то же. (3-4 раза)

4. «Вышли из горящего дома – вздыхаем глубже». И.п. –основная стойка. 1 – вдох – руки через стороны поднять вверх, подняться на носки; 2 – выдох – руки опустить вниз, стать на стопу («Ах!»); 3-4 то же. (3-4 раза)

Комплекс № 10

Потянуться всем телом.

1.«Птицы летят» и.п. – сидя на корточках, руками обхватить колени. 1-развести руки в стороны, голову поднять, посмотреть вверх – вдох, 2- опустить руки – выдох, 3- вернуться в и.п. (3 раза).

- 2.«Донеси платочек». Дети садятся на стульчики в одном из концов зала. У каждого ребёнка под ногами платочек. Нужно захватить платочек пальцами одной ноги и поднять немного вверх. (3-4 раза)
- 3.«Ель, ёлка». «В лесу стоят высокие ели» – дети принимают и.п. – ноги вместе, руки в стороны - вниз, ладонями вперёд, пальцы врозь. По команде «ёлки» – дети принимают и.п. – тоже, но в полуприседе (30сек).
- 4.Игровое упражнение «Вис на пожарной лестнице». Подняться на 3-4 пролёта вверх, повиснуть на прямых руках. (5 сек)

Полоса препятствий

Задачи.

Обучать основным видам движений в игровой форме, развивать координацию движений, ориентировку в пространстве, выносливость.

Перечень игровых заданий

- №1
 1. Ходьба по веревке прямо
 2. Прыжки в длину с места
 3. Ползание на четвереньках прямо до ориентира
 4. Метание мешочка вдаль
- №2
 1. Ходьба, перешагивая через модули
 2. Пролезание в тоннель(гусиничка) прямо
 3. Катание мячей
- №3
 1. Ходьба по гимнастической скамье
 2. Прыжки из обруча в обруч
 3. Ползание на животе по гимнастической скамейке
- №4
 1. Ходьба по ребристой доске
 2. Ходьба по камешкам (искусственная тропа здоровья)
 3. Бег между ориентирами
- №5
 1. Ходьба по гимнастической скамье
 2. Прыжки через несколько гимнастических палок
 3. Пролезание под скамейкой прямо
- №6
 1. Ходьба
 2. Прыжки через кубики
 3. Лазание по гимнастической лестнице
 4. Бросание и ловля мяча

Веселый тренинг.

Дети нуждаются в дополнительных физических нагрузках для определенных групп мышц. В предлагаемой системе на каждом занятии после выполнения ОВД выполняются игровые упражнения в течении 1-2 мин. Все упражнения способствуют развитию гибкости, подвижности суставов, укреплению мышц шеи, рук, ног, спины, живота; улучшают кровообращение и способствуют развитию координации движений и формированию правильной осанки.

Перечень игровых упражнений

1. «КАЧАЛОЧКА» Перекаты в группировке лежа на спине. Повтор 3 раза. Для мышц рук, ног, туловища, развития силы и гибкости.
2. «ЦАПЛЯ» Стойка на одной ноге, поочередно. Для мышц ног, развития координации.
3. «МОРСКАЯ ЗВЕЗДА» Лежа на животе – руки и ноги в стороны, прогнуться. Для укрепления мышц ног, рук, спины.
4. «САМОЛЕТ» Сед ноги вместе на полу. Поднять ноги вверх. Удерживать позу 3 сек. Повтор 3 раза. Для укрепления мышц живота, ног, рук.
5. «КАРУСЕЛЬ» Сед углом на полу. Повороты вокруг себя, помогая руками. Для мышц ног, рук, живота.
6. «ПОКАЧАЙ МАЛЫШКУ» Сидя, поднять к груди стопу, обняв ее руками. Покачать «малышку», касаясь лбом колена и голени. Сменить ноги. Развивает гибкость суставов ног, создает чувство радости.
7. «ТАНЕЦ МЕДВЕЖАТ» Стоя, полуприседания с покачиванием в стороны, руки на поясе. Укрепляет мышцы ног.
8. «ПАРОВОЗИК» сед на полу, ползание на ягодицах, вперед и назад. Для укрепления мышц ног, ягодиц.
9. «ПТИЦА» Лежа на животе, руки вверх-в стороны, прогнуться. Махать руками – отдых. Повтор 2-3 раза. Для мышц плечевого пояса, живота, спины, ног, для развития гибкости.
10. «ВЕЛОСИПЕД» Лежа на спине, сгибать и разгибать ноги. Улучшает кровообращение в ногах, улучшает работу кишечника.
11. «ГУСЕНИЦА» Стойка на четвереньках, подтянуть колени к рукам, не отрывая их от пола, переставить руки вперед как можно дальше. Повторить. Для укрепления мышц рук, ног, туловища.

Подвижные игры.

Общеизвестно, что игры для детей дошкольного возраста являются средством социальной и физиологической адаптации. Они должны вызывать интерес детей, развивать физические качества, смекалку и сообразительность.

Каждое занятие включает две подвижные игры разной подвижности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. ПРОГРАММЫ ДЛЯ СИСТЕМЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ: ДЕТСКО – ЮНОШЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ, СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ДЕТСКО – ЮНОШЕСКИХ ШКОЛ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА РЕКОМЕНДОВАНО ИЗДАТЕЛЬСТВО МОСКВА; «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 2012 Г.
2. БУЦИНСКАЯ П.П. И ДР. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ В ДЕТСКОМ САДУ. М.: ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ, 2000
3. НИЩЕВА Н.В. КАРТОТЕКА ПОДВИЖНЫХ ИГР, УПРАЖНЕНИЙ, ФИЗКУЛЬТМИНУТОК, ПАЛЬЧИКОВОЙ ГИМНАСТИКИ. СПБ.: ДЕТСТВО ПРЕСС, 2008
4. РУНОВА М.А. ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ РЕБЕНКА В ДЕТСКОМ САДУ: ПОСОБИЕ ДЛЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВУЗОВ И КОЛЛЕДЖЕЙ. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2004
5. УТРОБИНА К.К. ЗАНИМАТЕЛЬНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА В ДЕТСКОМ САДУ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-5 ЛЕТ. ИГРЫ И ТРЕНИНГИ. – М. ИЗДАТЕЛЬСТВО ГНОМ И Д, 2004
6. ШЕБЕКО В.Н., ЕРМАК Н.Н., ШИШКИНА В.А. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ: УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ. М.: СТАТУТ, 2000