

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 466 г. Челябинска»
454128, г. Челябинск, ул. Братьев Кашириных, д. 116-а, тел. (351) 795-91-98, 734-28-44
mdouds466@mail.ru, <http://mdouds466.lbihost.ru>

ПРИНЯТ
Педагогическим советом МАДОУ
от «31» августа 2022г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕН
Заведующий МАДОУ
«ДС № 466 г. Челябинска»
_____ Л.А. Слободчикова
Приказ № 20 от 31.8.2022

***Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ОФП»***
*Возраст обучающихся: 3-7
Срок реализации программы: 4 года*

Подготовила
Инструктор ФК
Максимовских Н.А

г. Челябинск, 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Формирование жизнеспособного подрастающего поколения - одна из главных задач развития страны.

Федеральные государственные образовательные стандарты дошкольного образования определяют как одну из важнейших задач: охрану и укрепление здоровья воспитанников через интеграцию образовательных областей, создание условий безопасной образовательной среды, осуществление комплекса психолого – педагогической, профилактической и оздоровительной работы.

Программа дополнительного образования «ОФП» имеет физкультурно-спортивную направленность и подчинена требованиям ФГОС ДО. Специфика заключается в интеграции образовательных областей: «Здоровье», «Физическая культура», «Безопасность», «Познание». Программа «ОФП» разработана на основе методики А.Г.Назаровой «Игровой стретчинг».

Данная программа реализуется в муниципальном автономном дошкольном общеобразовательном учреждении «Детский сад №466».

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена все возрастающей тенденцией к росту заболеваемости, снижением функциональных возможностей детей и темпов их физического и умственного развития. На этапе дошкольного возраста, когда жизненные установки детей еще недостаточно прочны и нервная система отличается особой пластичностью, необходимо формировать мотивацию на здоровье и ориентацию их интересов на здоровый образ жизни.

Данная программа является **актуальной** на сегодняшний момент, так как упражнения игрового стретчинга и акробатики оказывают разностороннее влияние на организм занимающихся. Многообразие физических упражнений и методов их применения, составляющих содержание программы, позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма в соответствии с двигательными возможностями ребенка.

Предлагаемая программа направлена на активизацию защитных сил организма детей, овладение навыками совершенного управления своим телом, развитие и высвобождение скрытых творческих и оздоровительных возможностей подсознания, укрепление позвоночника. Методика упражнений основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм в сочетании с правильным дыханием.

Новизна программы «ОФП» заключается в том, что из предлагаемой методики был выбран материал для занятий с детьми младшего, среднего и старшего дошкольного возраста (3 – 7 лет). Она дополнена методическими рекомендациями А.Г.Назаровой «Игровой стретчинг», В.И.Филипповича

«Теория и методика гимнастики». В содержание вводной части занятия входят упражнения игровой ритмики, танцевальные упражнения, упражнения на координацию движений. Исходя из этого в программе представлены танцевально-ритмические композиции Т.Суворовой «Танцевальная ритмика для детей» и Е.Железновой «Игровая гимнастика». Используя методические указания А.Г.Назаровой «Игровой стретчинг», из предлагаемых упражнений системы игрового стретчинга составлена картотека комплексов, направленных на развитие гибкости, растяжки, мышечной силы.

Цель: создание условий для развития мотивации у детей к сохранению собственного здоровья и укрепления здоровья ребенка, содействие всестороннему развитию личности дошкольника через знакомство с многообразием упражнений игрового стретчинга.

Для достижения данной цели формируются следующие задачи:

Обучающие:

-познакомить детей с упражнениями игрового стретчинга и элементами акробатики через игровые формы обучения;

-сформировать у ребенка представления о здоровом образе жизни и выработать устойчивые навыки самостоятельной организации жизнедеятельности, в которой его любимые упражнения станут неотъемлемой частью последней;

-познакомить и разучить с детьми упражнения, направленные на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата.

Развивающие:

Повышение общего уровня физической подготовленности:

-сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника и подвижность суставов;

-укреплять способность мышц сокращаться, растягиваться и расслабляться;

-развивать чувство равновесия, способность легко владеть своим телом;

-развивать творческую двигательную деятельность.

Воспитывающие:

-воспитывать смелость, настойчивость, чувства дружбы и товарищества;

-воспитывать интерес к спортивным занятиям.

Отличительной особенностью данной программы дополнительного образования от методики А.Г.Назаровой «Игровой стретчинг» является то, что она изменена, дополнена и адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения, и разработана на младший, средний и старший дошкольный возраст (3 – 7 лет). Произведена систематизация материала в виде конспектов занятий.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы, 3 -7 лет.

Сроки реализации образовательной программы -4 года обучения.

1 -4 год обучения -2 часа в неделю -68 учебных часа в год.

Формы и режим занятий.

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

Наполняемость учебных групп выдержана в пределах требований СанПин и информационного письма Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Минобрнауки РФ от 19.10.06. №06 - 1616 «О методических рекомендациях» Приложение 7 «Примерная наполняемость групп».

В целом состав групп остается постоянным.

Однако состав группы может изменяться по следующим причинам:

-учащиеся могут быть отчислены при условии систематического непосещения учебных занятий;

-противопоказания по здоровью.

Ведущей формой организации обучения является групповая.

Наряду с групповой формой работы осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к обучающимся, так как в связи с их индивидуальными способностями результативность в усвоении учебного материала может быть различной.

Полезными в данном случае могут быть специальные упражнения, выполняемые индивидуально, а также допускается ограничение постановки задач для отстающих детей при условии выполнения основной задачи.

Продолжительность занятий для детей 3-4 лет – 15 мин, для детей 4-5 лет -20 мин, для детей 5-6 лет -25 мин, для детей 6-7 лет – 30мин.

Ожидаемый результат и способы определения их результативности.

1 год обучения.

По окончании обучающийся должен уметь:

- выполнять ходьбу и бег в колонне по одному и врассыпную, чередуя их с образно - двигательными действиями;

-выполнять музыкальные композиции игровой ритмики;

-выполнять различные упражнения для развития гибкости, растяжки, мышечной силы в образных, игровых и двигательных действиях и заданиях;

-группироваться из положения сидя на полу в позе прямого угла, руки в упоре сзади;

-выполнять перекаты в сторону из положения лежа на спине или животе, руки вверх и из седа на пятках с опорой на предплечья;

2 год обучения.

По окончании обучающийся должен уметь:

-выполнять спортивную ходьбу с оттянутыми носочками;

-выполнять музыкальные композиции игровой ритмики;

-выполнять упражнения для развития мышечной силы, гибкости, растяжки, пластичности в образных и игровых двигательных действиях и заданиях;

-группироваться из положения лежа на спине;

-выполнять перекат в группировке назад – вперед лежа на спине и из положения сидя;

3 год обучения:

По окончании обучающийся должен уметь:

- выполнять ходьбу гимнастическим шагом;
- группироваться из разных исходных положений;
- выполнять различные виды перекатов:
 - перекат в сторону в группировке из исходного положения - стойки на коленях;
 - перекат в группировке назад – вперед из упора присев;
 - перекат в сторону из стойки на одном колене, другая нога вытянута в сторону;
- выполнять кувырок вперед в группировке;
- выполнять стойку на лопатках;
- выполнять упражнение «мостик» из положения лежа на спине;
- выполнять упражнения для развития мышечной силы, гибкости, растяжки, пластичности.

4 год обучения.

По окончании обучающийся должен уметь:

- выполнять кувырок назад в группировке;
- выполнять перекат в сторону из положения - стоя на коленях с последующим разведением ног в стороны во время переката;
- выполнять перекат назад из упора присев в стойку на лопатках и, наоборот, из стойки на лопатках в упор присев;
- выполнять «круговой» перекат;
- выполнять стойку на руках со страховкой с переходом в кувырок вперед в группировке;
- выполнять упражнение «мостик» опусканием из исходного положения – стоя ноги на ширине плеч со страховкой;
- продолжать выполнять упражнения для развития мышечной силы, гибкости, растяжки, пластичности.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- показатель снижения заболеваемости детей;
- диагностика физической подготовленности детей, проводимая 2 раза в учебном году: стартовая (в сентябре), итоговая (в мае) в виде зачетных занятий;
- участие детей в показательных выступлениях в мероприятиях детского сада и города;
- показ открытых занятий для родителей.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.
1 ГОД ОБУЧЕНИЯ.**

№	Название темы.	Всего часов.	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Образно - игровые и танцевальные упражнения.	8,5ч		8,5ч
2.	Упражнения системы игрового стретчинга:			
2.	Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пояса путем прогиба назад.	6ч		6ч
3.	Упражнения на укрепление мышц спины путем наклона вперед.	7ч		7ч
4.	Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону.	4ч		4ч
5.	Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.	7ч		7ч
6.	Упражнения на укрепление и развитие стоп.	6ч		6ч
7.	Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса.	4ч		4ч
8.	Акробатические упражнения.	7ч		7ч
9.	Подвижные игры.	12,5ч		12,5ч
10.	Теоретическая подготовка:			
	-Техника безопасности на занятиях в спортивном зале и показ простых приемов самостраховки.	2ч	1ч	1ч
	-Правила выполнения различных упражнений, подвижных игр.	4ч	4ч	
		68ч	5ч	67ч

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.
2 ГОД ОБУЧЕНИЯ.**

№	Название темы.	Всего часов.	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Образно - игровые и танцевальные упражнения.	10ч		10ч
	Упражнения системы игрового стретчинга:			
2.	Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пояса путем прогиба назад.	5,5ч		5,5ч
3.	Упражнения на укрепление мышц спины путем наклона вперед.	5,5ч		5,5ч
4.	Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону.	5,5ч		5,5ч
5.	Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.	5,5ч		5,5ч
6.	Упражнения на укрепление и развитие стоп.	5,5ч		5,5ч
7.	Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса.	5,5ч		5,5ч
8.	Акробатические упражнения.	7ч		7ч
9.	Подвижные игры.	13ч		13ч
10.	Теоретическая подготовка:			
	-Техника безопасности на занятиях в спортивном зале и показ простых приемов самостраховки.	2ч	1ч	1ч
	-Правила выполнения различных упражнений, подвижных игр.	3ч	3ч	
		68ч	4ч	64ч

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.
3 ГОД ОБУЧЕНИЯ.**

№	Название темы.	Всего часов.	Теоретические занятия	Практические занятия
---	----------------	--------------	-----------------------	----------------------

1.	Образно - игровые и танцевальные упражнения. Упражнения системы игрового стретчинга:	12ч		12ч
2.	Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пояса путем прогиба назад.	6ч		6ч
3.	Упражнения на укрепление мышц спины путем наклона вперед.	6ч		6ч
4.	Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону.	4ч		4ч
5.	Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.	6ч		6ч
6.	Упражнения на укрепление и развитие стоп.	4ч		4ч
7.	Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса.	4ч		4ч
8.	Акробатические упражнения.	10ч		10ч
9.	Подвижные игры.	12ч		12ч
10.	Теоретическая подготовка: -Техника безопасности на занятиях в спортивном зале и показ простых приемов самостраховки.	2ч	1ч	1ч
	-Правила выполнения различных упражнений, подвижных игр.	2ч	2ч	
		68ч	3ч	65ч

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.
4 ГОД ОБУЧЕНИЯ.**

№	Название темы.	Всего часов.	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Образно - игровые и танцевальные упражнения.	10ч		10ч
2.	Упражнения системы игрового стретчинга:			
2.	Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пояса путем прогиба назад.	8ч		8ч
3.	Упражнения на укрепление мышц спины путем наклона вперед.	7ч		7ч
4.	Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону.	4,5ч		4,5ч
5.	Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.	7ч		7ч
6.	Упражнения на укрепление и развитие стоп.	4,5ч		4,5ч
7.	Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса.	4,5ч		4,5ч
8.	Акробатические упражнения.	10ч		10ч
9.	Подвижные игры.	10ч		10ч
10.	Теоретическая подготовка:			
	-Техника безопасности на занятиях в спортивном зале и показ простых приемов самостраховки.	1ч	0,5ч	0,5ч
	-Правила выполнения различных упражнений, подвижных игр.	1,5ч	1,5ч	
		68ч	2ч	66ч

СОДЕРЖАНИЕ.

Младшая группа, с 3 – 4 лет.

1 год обучения.

1.Образно-игровые и танцевальные упражнения.

Образно – игровые упражнения включают в себя различные виды ходьбы, бега, прыжков в двигательных и образных действиях, которые развивают творческую двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движениях и в пространстве, внимание, фантазию и др.

Ходьба:

- группой;
- врассыпную;
- в колонне по одному;
- на носках;
- на пятках;
- с высоким подниманием колен;
- в сцеплении за руки.

Бег:

- врассыпную;
- врассыпную с нахождением своего места в шеренге;
- в колонне по одному;
- с остановкой на звуковой сигнал.

Прыжки.

- на 2-х ногах на месте;
- ноги вместе - ноги врозь;
- прямой галоп.

Танцевальные упражнения представлены образно – танцевальными композициями, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность.

«Воробушки», «Пони», «Поезд», «Цыплятки», «Самолеты», «Колобок».

Музыкальный диск Т.Суворовой «Танцуй, малыш», Санкт – Петербург.

«Автобус». Музыкальный диск Е.Железновой «Игровая гимнастика».

Упражнения системы игрового стретчинга.

Упражнения стретчинга это упражнения для развития мышечной силы, растяжки, гибкости, пластичности в образных, игровых и двигательных действиях. Упражнения объединены в серии: для спины, брюшного пресса и т.д. Каждая такая группа упражнений имеет свой терапевтический эффект. Упражнения представлены в виде комплексов.

2.Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пояса путем прогиба назад (6часов):

«Змея», «Змея» (усложненный вариант), «Кораблик», «Дельфин», «Рыбка».

3. Упражнения на укрепление мышц спины путем наклона вперед (7часов):

«Зайчик», «Лягушка и комарик», «Книжка», «Горка».

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

«Лисичка», «Стрекоза», «Муравей».

5. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер,

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

6. Упражнения на укрепление и развитие стоп

«Ходьба», «Гусеница», «Лошадка».

7. Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса

«Пловцы», «Самолет», «Мельница».

8. Акробатические упражнения.

Акробатические упражнения способствуют развитию силы, быстроты и точности движений, развивают способность ориентироваться в пространстве, оказывают большое тренирующее воздействие на вестибулярный аппарат, совершенствуя функцию равновесия.

- Группировка из положения сидя на полу в позе прямого угла.
- Перекаты:

-перекат в сторону из положения лежа на спине или животе, руки вверх;

-перекат боком из седа на пятках с опорой на предплечья.

9. Подвижные игры.

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

«Солнышко и дождик», «Мы – осенние листочки», «Догони мяч», «Догони меня», «Еж с ежатами», «Медведь», «Самолеты», «Не боимся мы кота», «Веселые зайчата», «Снежинки и ветер», «Грачи и автомобиль», «Жуки», «Карусель», «Цыплята на полянке», «Лягушки», «Одуванчики».

К.К.Утробина «Занимательная физкультура для дошкольников», Москва, издательство ГНОМ и Д, 2003г.

10. Теоретическая подготовка

-Техника безопасности на занятиях в спортивном зале и показ простых приемов самостраховки.

-Правила выполнения различных упражнений, подвижных игр.

На первом занятии с детьми проводится беседа на тему «Техника безопасности на занятиях в спортивном зале и показ простых приемов самостраховки». Во время выполнения упражнений и проведения подвижных игр в течение года эти знания закрепляются.

Во время занятий при необходимости педагог объясняет воспитанникам правила выполнения тех или иных упражнений и заданий, правила подвижных игр.

СОДЕРЖАНИЕ.

Средняя группа, с 4 – 5 лет.

2 год обучения.

1. Образно-игровые и танцевальные упражнения

Образно – игровые упражнения включают в себя различные виды ходьбы, бега, прыжков в двигательных и образных действиях, которые развивают творческую двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движениях и в пространстве, внимание, фантазию и др.

Ходьба:

- в колонне по одному;
- в колонне по одному с остановкой на звуковой сигнал;
- спортивным шагом с оттянутым носочком;
- на носках;
- на пятках;
- с высоким подниманием колен;
- в приседе;
- в сцеплении за руки змейкой;
- в чередовании с другими движениями;
- с изменением темпа и направления движения.

Бег:

- врассыпную;
- в чередовании с другими движениями;
- с изменением темпа и направления движения;
- змейкой.

Прыжки.

- на 2-х ногах на месте;
- на 2-х ногах с продвижением вперед;
- ноги вместе - ноги врозь с продвижением вперед;
- прямой галоп.

Танцевальные упражнения представлены образно – танцевальными композициями, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность.

«Воробушки», «Автобус», «Веселые мячики», «Снежинки», «Поедем в лес».

Музыкальный диск Е.Железновой «Игровая гимнастика».

«Улыбка», «Чимби - римби».

Музыкальный диск Т.Суворовой «Танцевальная ритмика для детей 2».

Упражнения системы игрового стретчинга.

Упражнения стретчинга это упражнения для развития мышечной силы, растяжки, гибкости, пластичности в образных, игровых и двигательных действиях. Упражнения объединены в серии: для спины, брюшного пресса и т.д. Каждая такая группа упражнений имеет свой терапевтический эффект. Упражнения представлены в виде комплексов.

2. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пояса путем прогиба назад

«Змея», «Змея» (усложненный вариант), «Кобра», «Кораблик», «Лодка», «Качели».

3. Упражнения на укрепление мышц спины путем наклона вперед

«Горка», «Ежик», «Книжка», «Птица», «Носорог».

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

«Лисичка», «Муравей», «Стрекоза», «Тростинка», «Флюгер».

5. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног

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

6. Упражнения на укрепление и развитие стоп

«Ходьба», «Лошадка», «Лошадка» (усложненный вариант), «Гусеница», «Лягушонок».

7. Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса

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

8. Акробатические упражнения

Акробатические упражнения способствуют развитию силы, быстроты и точности движений, развивают способность ориентироваться в пространстве, оказывают большое тренирующее воздействие на вестибулярный аппарат, совершенствуя функцию равновесия.

- Группировки:

- из положения сидя на полу в позе прямого угла;
- из положения лежа на спине.

- Перекаты:

- боком из положения лежа на спине или животе, руки вверх;
- боком из седа на пятках с опорой на предплечья;
- назад – вперед из положения лежа на спине;
- назад – вперед из положения сидя в группировке.

9. Подвижные игры.

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

«Сторож и зайцы», «Грибы - шалуны», «Соберитесь у мячей», «Найди пару», «Веселые матрешки», «Перелет птиц», «Мороз», «Мышки в доме», «Волшебная снежинка», «Барашек», «Пятнашки», «Цветочки – в горшочки», «Птицы и кошка», «Лиса в курятнике», «Курочка», «Зайцы и волк», «Пчелки и ласточка», «Садовник».

Ю.А.Кириллова «Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе», Санкт – Петербург, «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2005г.

10. Теоретическая подготовка

-Техника безопасности на занятиях в спортивном зале и показ простых приемов самостраховки.

-Правила выполнения различных упражнений, подвижных игр.

На первом занятии с детьми проводится беседа на тему «Техника безопасности на занятиях в спортивном зале и показ простых приемов

самостраховки». Во время выполнения упражнений и проведения подвижных игр в течение года эти знания закрепляются.

Во время занятий при необходимости педагог объясняет воспитанникам правила выполнения тех или иных упражнений и заданий, правила подвижных игр.

СОДЕРЖАНИЕ.

Старшая группа, с 5 – 6 лет.

3 год обучения.

1. Образно-игровые и танцевальные упражнения

Образно – игровые упражнения включают в себя различные виды ходьбы, бега, прыжков в двигательных и образных действиях, которые развивают творческую двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движениях и в пространстве, внимание, фантазию и др.

Ходьба:

- в колонне по одному и врассыпную;
- врассыпную с нахождением своего в колонне по звуковому сигналу;
- противоходом;
- спортивным шагом с оттянутым носочком;
- на носках;
- на пятках;
- на наружном ребре стопы;
- в разном темпе;
- гимнастическим шагом;
- с выполнением различных заданий для рук.

Бег:

- врассыпную;
- с остановкой на звуковой сигнал;
- в чередовании с другими движениями;
- с изменением темпа и направления движения;
- змейкой между предметами;
- с высоким подниманием колен;
- с забрасыванием ног назад;
- на четвереньках;
- с выбрасыванием прямых ног вперед.

Прыжки (подпрыгивания на месте разными способами):

- на 2-х ногах с оттянутыми носочками ног;
- с поворотом кругом;
- попеременно на правой и левой ноге;
- на 2-х ногах с продвижением вперед;
- ноги вместе - ноги врозь с продвижением вперед;
- боковой галоп.

Танцевальные упражнения представлены образно – танцевальными композициями, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность.

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

Музыкальный диск Т.Суворовой «Танцевальная ритмика для детей 1»; «Танцевальная ритмика для детей 2», «Танцевальная ритмика для детей 4»; музыкальный диск Т.Суворовой, Л.Казанцевой, И.Шарифуллиной, О.Румянцевой «Спортивные олимпийские танцы для детей 2».

Упражнения системы игрового стретчинга.

Упражнения стретчинга это упражнения для развития мышечной силы, растяжки, гибкости, пластичности в образных, игровых и двигательных действиях. Упражнения объединены в серии: для спины, брюшного пресса и т.д. Каждая такая группа упражнений имеет свой терапевтический эффект. Упражнения представлены в виде комплексов.

2.Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пояса путем прогиба назад

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

3. Упражнения на укрепление мышц спины путем наклона вперед

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

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

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

5. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног

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

6. Упражнения на укрепление и развитие стоп

«Лягушонок», «Лошадка», «Медвежонок», «Аист», «Петушок».

7. Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса

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

8. Акробатические упражнения

Акробатические упражнения способствуют развитию силы, быстроты и точности движений, развивают способность ориентироваться в пространстве, оказывают большое тренирующее воздействие на вестибулярный аппарат, совершенствуя функцию равновесия.

- Группировки:

- из положения сидя на полу в позе прямого угла;
- из положения лежа на спине.

- Перекаты:

- назад – вперед из положения лежа на спине;
- назад – вперед из положения сидя в группировке;
- назад – вперед из упора присев;
- боком в группировке из стойки на коленях;
- боком из стойки на одном колене, другая нога вытянута в сторону на носок.

- Кувырки:

- кувырок – перекат;
- кувырок вперед в группировке с отталкиванием;
- кувырок вперед в группировке.

- Стойка на лопатках; стойка на лопатках (усложненный вариант).

- упражнение «Мостик» из положения лежа на спине.

9. Подвижные игры

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

«Возьми платочек», «Удочка», «По местам», «Ловишки с ленточкой», «Грибник», «Лежебока кот проснулся», «Мыльные пузыри», «Пингвины», «Колобок», «Бусинки», «Дружные ребята», «Одуванчик», «Непоседа - воробей», «Снежная королева», «Быстро возьми», «Успей выбежать», «Медвежонок».

К.К.Утробина «Занимательная физкультура в детском саду», Москва, 2008г;

Е.А.Сочеванова «Подвижные игры с бегом», Санкт – Петербург, ДЕТСТВО - ПРЕСС, 2009г.

10. Теоретическая подготовка

-Техника безопасности на занятиях в спортивном зале и показ простых приемов самостраховки.

-Правила выполнения различных упражнений, подвижных игр.

На первом занятии с детьми проводится беседа на тему «Техника безопасности на занятиях в спортивном зале и показ простых приемов самостраховки». Во время выполнения упражнений и проведения подвижных игр в течение года эти знания закрепляются.

Во время занятий при необходимости педагог объясняет воспитанникам правила выполнения тех или иных упражнений и заданий, правила подвижных игр.

СОДЕРЖАНИЕ.

Подготовительная группа, с 6 – 7 лет.

4 год обучения

1. Образно-игровые и танцевальные упражнения.

Образно – игровые упражнения включают в себя различные виды ходьбы, бега, прыжков в двигательных и образных действиях, которые развивают творческую двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движениях и в пространстве, внимание, фантазию и др.

Ходьба:

- в колонне по одному «противоходом по одному налево и направо в обход» ;
- спортивным шагом с оттянутым носочком;
- гимнастическим шагом;
- на носках;
- на пятках;
- в приседе;
- с выпадами;
- спиной вперед;
- перекатом с пятки на носок;
- с выполнением упражнений для мелкой моторики рук.

Бег:

- в колонне по одному в умеренном темпе;
- противоходом;
- в колонне по одному «противоходом по одному налево и направо в обход» ;
- с изменением направления движения;
- враспынную между предметами;
- с остановкой на звуковой сигнал;
- в чередовании с другими движениями;
- змейкой между предметами;
- с высоким подниманием колен;
- с забрасыванием ног назад;
- спиной вперед;
- правым и левым боком вперед;
- на четвереньках;
- с выбрасыванием прямых ног вперед.

Прыжки:

- на 2-х ногах с продвижением вперед;
- попеременно на правой и левой ноге;
- подскоки;
- боковой галоп;
- прыжки боком.

Танцевальные упражнения представлены образно – танцевальными композициями, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность.

«Смени пару», «Берлинская полька», «Ритмический танец», «Танец Чик и Брик», «Спортивный тренаж», «Самбарита», «Веселая разминка «Сара Барабу», «Весенняя разминка «Весна красна», «Финский танец «Хоппель - Поппель».

Музыкальный диск Т.Суворовой «Танцевальная ритмика для детей 1»; «Танцевальная ритмика для детей 2»; «Танцевальная ритмика для детей 3»; «Танцевальная ритмика для детей 5»; музыкальный диск Т.Суворовой, Л.Казанцевой, И.Шарифуллиной, О.Румянцевой «Спортивные олимпийские танцы для детей 2».

Упражнения системы игрового стретчинга.

Упражнения стретчинга это упражнения для развития мышечной силы, растяжки, гибкости, пластичности в образных, игровых и двигательных действиях. Упражнения объединены в серии: для спины, брюшного пресса и т.д. Каждая такая группа упражнений имеет свой терапевтический эффект. Упражнения представлены в виде комплексов.

2.Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пояса путем прогиба назад

«Кузнечик», «Собачка», «Колечко», «Кошечка», «Кошечка» (усложненный вариант), «Скорпион», «Кукушка», «Рыбка».

3. Упражнения на укрепление мышц спины путем наклона вперед

«Птица» (усложненный вариант), «Горка» (усложненный вариант), «Веточка», «Слон», «Столбик», «Черепашка», «Осьминог».

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

«Луна», «Маятник», «Маятник» (усложненный вариант), «Муравей», «Муравей» (усложненный вариант), «Часики».

5. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног

«Велосипед», «Павлин», «Лесенка», «Жучок», «Хлопушка», «Таракан», «Морская волна».

6. Упражнения на укрепление и развитие стоп

«Медвежонок», «Ласточка», «Цапля», «Орел», «Крыло».

7. Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса

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

8. Акробатические упражнения.

Акробатические упражнения способствуют развитию силы, быстроты и точности движений, развивают способность ориентироваться в пространстве, оказывают большое тренирующее воздействие на вестибулярный аппарат, совершенствуя функцию равновесия.

• Перекаты:

- боком в группировке из стойки на коленях;
- боком из стойки на одном колене, другая нога вытянута в сторону на носок.
- назад – вперед из упора присев;

- перекат боком из положения - стоя на коленях с последующим разведением ног в стороны во время переката;
- перекат назад из упора присев в стойку на лопатках;
- перекат назад из упора присев в стойку на лопатках и, наоборот, из стойки на лопатках в упор присев;
- перекат назад из седа с прямыми ногами в стойку на лопатках и, наоборот, из стойки на лопатках в сед с прямыми ногами;
- «круговой» перекат.

- Кувырки:

- кувырок вперед в группировке с отталкиванием;
- кувырок вперед в группировке;
- кувырок вперед в парах;
- кувырок назад в группировке.

- Стойки:

- стойка на лопатках с выполнением различных заданий для ног;
- стойка на лопатках с касанием пола ногами за головой;
- стойка на руках у шведской стенки;
- стойка на руках со страховкой;
- стойку на руках с переходом в кувырок вперед в группировке.

- упражнение «Мостик»:

- из положения лежа на спине;
- опусканием из исходного положения – стоя ноги на ширине плеч.

9. Подвижные игры

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

«Грибник», «Друга удалось догнать?», «Заяц любит есть морковку», «Мартышки», «Медвежонок», «Пугало», «Рыбак», «Синичка», «Сова», «Сороконожки», «Цапля», «Эй, ловишка, выходи!», «Пингвины», «Ловишка с ленточками», «Быстро возьми», «Удочка», «Снежная королева».

К.К.Утробина «Занимательная физкультура в детском саду», Москва, 2008г.;
Е.А.Сочеванова «Подвижные игры с бегом», Санкт – Петербург, ДЕТСТВО - ПРЕСС, 2009г.

10. Теоретическая подготовка

-Техника безопасности на занятиях в спортивном зале и показ простых приемов самостраховки.

-Правила выполнения различных упражнений, подвижных игр.

На первом занятии с детьми проводится беседа на тему «Техника безопасности на занятиях в спортивном зале и показ простых приемов самостраховки». Во время выполнения упражнений и проведения подвижных игр в течение года эти знания закрепляются.

Во время занятий при необходимости педагог объясняет воспитанникам правила выполнения тех или иных упражнений и заданий, правила подвижных игр.

Методическое и дидактическое обеспечение программы дополнительного образования детей.

1. Разработка занятий.
2. Картотека комплексов упражнений игрового стретчинга.
3. Картотека подвижных игр.
4. Фонотека: Т.Суворова «Танцевальная ритмика для детей 1», «Танцевальная ритмика для детей 2»; «Танцевальная ритмика для детей 3», «Танцевальная ритмика для детей 4», «Танцевальная ритмика для детей 5», «Танцуй, малыш», Т.Суворова, Л.Казанцева, И.Шарифуллина, О.Румянцева «Спортивные олимпийские танцы для детей 2»; Е.Железнова «Аэробика для малышей», «Игровая гимнастика».

Материально – техническое оснащение занятий:

- индивидуальные коврики для детей или напольное покрытие;
- гимнастические маты (2 мата);
- шведская стенка;
- ленточки на кольцах (15 штук);
- кегли (6 – 8 штук);
- мячи (15 штук);
- пластмассовые кубики(15 штук);
- обручи (15 штук);
- музыкальный центр;
- подборка музыкальных произведений (классическая, народная, музыка для детей, современная разножанровая музыка) на музыкальных дисках или кассетах.

Список использованной литературы.

1. А.Г.Назаровой «Игровой стретчинг. Методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. Упражнения системы игрового стретчинга.», С – Петербург, типография ОФТ, 1995г.
2. В.И.Филипповича «Теория и методика гимнастики», М. , «Просвещение», 1971г.
3. Т.Суворова «Танцуй, малыш», Санкт – Петербург, 2007г.
4. Т.Суворова «Танцевальная ритмика для детей 1», Санкт – Петербург, 2004г.
5. Т.Суворова «Танцевальная ритмика для детей 2», Санкт – Петербург, 2005г.
6. Т.Суворова «Танцевальная ритмика для детей 3», Санкт – Петербург, 2005г.
7. Т.Суворова «Танцевальная ритмика для детей 4», Санкт – Петербург, 2006г.
8. Т.Суворова «Танцевальная ритмика для детей 5», Санкт – Петербург, 2007г.
9. Т.Суворова, Л.Казанцева, И.Шарифуллина, О.Румянцева «Спортивные олимпийские танцы для детей 2», Санкт – Петербург, 2008г.
10. А.П.Щербак «Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении», Москва, Гуманитарный издательский центр «Владос», 2001г.
11. Н.Н.Ермак «Физкультурные занятия в детском саду: творческая школа для дошколят», Ростов – на – Дону, Феникс, 2004г.
12. К.К.Утробина «Занимательная физкультура для дошкольников», Москва, издательство ГНОМ и Д, 2003г.
13. Ю.А.Кириллова «Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе», Санкт – Петербург, «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2005г.
14. К.К.Утробина «Занимательная физкультура в детском саду», Москва, 2008г.
15. Е.А.Сочеванова «Подвижные игры с бегом», Санкт – Петербург, ДЕТСТВО - ПРЕСС, 2009г.
16. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования: Письма и приказы Минобрнауки – М.: ТЦ Сфера, 2015.

Использованные материалы.

1. Музыкальный диск Т.Суворовой «Танцуй, малыш», Санкт – Петербург.
2. Музыкальный диск Т.Суворовой «Танцевальная ритмика для детей 1».
3. Музыкальный диск Т.Суворовой «Танцевальная ритмика для детей 2».
4. Музыкальный диск Т.Суворовой «Танцевальная ритмика для детей 3».
5. Музыкальный диск Т.Суворовой «Танцевальная ритмика для детей 4».
6. Музыкальный диск Т.Суворовой «Танцевальная ритмика для детей 5».
7. Музыкальный диск Т.Суворовой, Л.Казанцевой, И.Шарифуллиной, О.Румянцевой «Спортивные олимпийские танцы для детей 2».
8. Музыкальный диск Е.Железновой «Игровая гимнастика».