

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 27»

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом
МБДОУ «Детский сад № 27»
Протокол № 1 от 31.08.2023

УТВЕРЖДЕНО:
Заместитель заведующего
МБДОУ «Детский сад № 27»
 Н.В.Чередова
Приказ от 31.08.2023 № 266/1-18

СОГЛАСОВАНО:
Советом родителей
МБДОУ «Детский сад № 27»
Протокол № 1 от 31.08.2023

Адаптированная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности
«Добрыня»
для детей 5-7 лет
Срок реализации программы: 2 года

Разработчик программы:
Орехова Ирина Николаевна,
инструктор по физической культуре МБДОУ «Детский сад № 27»

Содержание

Целевой раздел	3
Пояснительная записка	3
Новизна	4
Целевая установка	5
Принципы и подходы к формированию программы	5
Целевые ориентиры	5
Предполагаемый результат реализации программы	5
Содержательный раздел	5
Психолого-педагогическое содержание работы	5
Психолого-педагогическое условие реализации программы	5
Учебно-тематическое планирование первого года обучения	6
Учебно-тематическое планирование второго года обучения	6
Содержание первого года обучения	9
Содержание второго года обучения	11
Организационный раздел	14
Формы и режим занятий	15
Диагностическая методика	15
Методическое обеспечение программы	18
Перечень имеющегося и разрабатываемого учебного, научно-методического, дидактического и материально-технического оснащения программы, средств обучения	18
Литература	18
Приложение	19
Результативность организации образовательной программы	25

Целевой раздел

Пояснительная записка

Основным направлением работы МБДОУ «Детский сад № 27» (корпус № 1) является обеспечение коррекции тяжелых нарушений речевого развития детей дошкольного возраста, оказание им квалификационной помощи в освоении адаптированной основной общеобразовательной Программы; разностороннее развитие воспитанников с учетом возрастных и индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей.

Для получения качественного дошкольного образования создаются необходимые условия для коррекции нарушений развития, оказания ранней коррекционной помощи на основе наиболее адекватных для этих детей приемов, форм и методов обучения, в максимальной степени способствующих получению качественного дошкольного образования, а также обеспечивающих социальную адаптацию детей с ОВЗ.

В этом возрасте у детей отмечается активный рост всех органов и систем. Изменяется внешний вид, скелет вытягивается, мышцы растут неравномерно, что приводит к быстрой усталости, нервная система становится более устойчивой, формируется правильная осанка. Ребенок быстро вытягивается в длину, крупные мышцы туловища и конечностей растут быстро. Руки и ноги становятся более выносливыми, подвижными и ловкими. Мышцы мелкие, особенно мышцы кистей и рук, пока еще остаются слабыми.

Типологические особенности детей с ТНР: двигательные расстройства, трудность восприятия, нарушения пространственных и временных представлений, пониженная работоспособность, истощаемость всех психических процессов, замедленное восприятие, трудности переключения внимания, малый объем памяти и др.

Статистика показывает, что количество таких детей увеличивается. Поэтому был сделан вывод о том, что необходима разработка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи.

Анализ данных диагностики воспитанников показал, что значительная часть детей с ТНР имеет нарушения в физическом развитии: это задержка развития двигательных умений и навыков, слабая координация движений, низкий уровень мелкой и общей моторики, задержка и нарушение процесса костеобразования, слабость связочно – мышечного аппарата и связанные с ними недостаточное развитие мышечного корсета. Обострение сопутствующих заболеваний – ослаблена нервная система, замедлена скорость мыслительных процессов, понижена работоспособность, повышена утомляемость.

Известно, чем выше двигательная активность ребенка, тем лучше развивается детский организм в целом и, в частности, речь ребенка. С другой стороны, формирование движений происходит при участии речи. Речь является одним из основных элементов в двигательнo-пространственных упражнениях. Поэтому повышая общую физическую подготовку детей, их мелкую и общую моторику параллельно активизируется и улучшается речь. Взаимосвязь общей и речевой моторики изучена и подтверждена исследованиями многих крупнейших ученых. Когда ребенок овладевает двигательными умениями и навыками, развивается координация движений. Речь является одним из основных элементов в двигательнo-пространственных упражнениях. Движения становятся плавными, выразительными, ритмичными.

Актуальность данной программы объясняется тем, что дети дошкольного возраста с ТНР, занимающиеся по данной образовательной программе, имеющие множественные нарушения функционального состояния, хронические заболевания, смогут повысить

показатели физического развития не только в рамках образовательной программы, но и достойно подготовиться и сдать нормативы ГТО.

Президент России Владимир Владимирович Путин предложил возродить существовавшую в СССР программу физической подготовки детей и взрослых ГТО в новом формате с современными нормативами. С физической точки зрения ГТО стоит прививать, именно, начиная с дошколят. Физическое развитие ребенка – это, прежде всего двигательные навыки. Именно в дошкольном возрасте закладывается основа для физического развития, здоровья и характера человека в будущем. В дошкольном возрасте отчетливо намечаются генетические особенности детей. Этот период детства характеризуется постепенным совершенствованием всех функций детского организма. Ребенок этого возраста отличается чрезвычайной пластичностью. Для развития координации движений сенситивным является старший дошкольный возраст. Этот период – период самого активного развития ребенка, как в двигательном, так и в психическом развитии.

Наша задача не просто сформировать будущего здорового физически и психологически человека, а быть частью системы этого развития. ГТО вполне может справиться с этой задачей, мотивируя родителей и общество, не усадить ребенка за компьютер, радуясь, что он в пять лет уже читает и знает таблицу умножения, но при этом совершенно не состоятелен в социальной сфере.

Сфера познания развивается в движении. Познание напрямую связано с бегом, хождением, поворотами. Происходит стимулирование деятельности мозга. ГТО весьма органично вписывается в данный процесс, в качестве завершающего факта. Подготовка и участие в сдаче норм ГТО позволит не только создать условия для укрепления здоровья детей, воспитания волевых качеств, развития стремления к победе, но и приблизит дошкольников к предстоящим Олимпийским играм, ощутить дух Олимпиады.

Важно заметить, что ключевым принципом ФГОС ДО объявлено – общее развитие ребенка, возврат к игре и формирование высших функций. Так что, можем с уверенностью сказать, что ФГОС и ГТО тесно взаимосвязаны друг с другом.

Для оказания поддержки воспитанникам по вопросу физического воспитания и подготовки к сдаче норм ГТО была разработана адаптированная дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Добрыня», не дублирующая образовательную программу ДОУ.

Очевидно, что высокие спортивные достижения доступны далеко не каждому, желающему заниматься спортом. Необходимо, чтобы желание сочеталось с определенными задатками и способностями в избранной спортивной специализации. Программа «Добрыня» направлена на непосредственное оздоровление детей, а в дальнейшем - выявление более способных и одаренных детей, т.к. способности – это синтез анатомо-функциональных и индивидуальных психологических способностей личности. Способности не сводятся к знаниям, умениям и навыкам, они предполагают быстроту, легкость и «потолок» их формирования.

Нормативы для сдачи комплекса I ступени самые простые, и выполнить их может практически каждый ребенок. Получив красивый значок, ребенок будет проявлять интерес к спорту более активно, показывать его своим маленьким друзьям, тем самым привлекая их к здоровому образу жизни тоже.

Новизна данной образовательной программы заключается в том, что она дает дошкольникам возможность познакомиться с требованиями нормативов ГТО, освоить их и успешно сдать нормативы 1 ступени. В программу включено большое количество упражнений, направленных на растяжку и гибкость, развитие скоростно-силовых качеств. Предложена система оценки физической подготовленности дошкольников,

Предложенный в программе путь повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении позволяет оптимизировать процесс физического воспитания ребенка и сделать его личностно-ориентированным,

обеспечивающим не только формирование двигательной сферы ребенка и укрепление его здоровья, но также его эффективную социализацию и подготовку к обучению в школе.

Целевая установка – обеспечение условий для дальнейшего совершенствования функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, укрепление мышечного корсета, зрительно-пространственной координации. Стимулировать позитивные сдвиги в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, развитие и совершенствование организма.

Принципы и подходы к формированию программы: программа построена на позициях гуманно-личностного отношения к ребенку, направлена на развитие его физических качеств, на принципах научной обоснованности (соответствие основным положениям возрастным психологии, физиологии и дошкольной педагогики).

Целевые ориентиры

У ребенка развита крупная и мелкая мускулатура, он подвижен, вынослив, улучшится координация, устойчивость равновесия и точность выполнения движений. Умеет выполнять сложные физические упражнения без утомления. Совершенствуется произвольное регулирование движениями, осознанное отношение к результатам выполнения физических упражнений. Стремится добиться хорошего результата.

Предполагаемый результат реализации программы. Что должен знать и уметь ребёнок в ходе изучения программы

- Освоить базовые элементы начальной общей физической подготовки (гибкость, растяжка, мышечная сила, прыгучесть)
- Чувствовать свои мышцы, тело, контролировать осанку.
- Освоить технику выполнения нормативов ГТО.
- Желание и потребность в дальнейших занятиях физической культурой и спортом.
- В двигательной деятельности проявление таких качеств как смелость, настойчивость, выдержка, решительность и инициативность.
- Успешная сдача нормативов ГТО.

Содержательный раздел

Психолого-педагогическое содержание работы:

- 1.Формирование начальной базы общей физической подготовки ребенка.
- 2.Разносторонняя, сбалансированная общая и специальная физическая подготовка (начальное развитие физических способностей).
- 3.Освоение базовых навыков на простейших упражнениях легкой атлетики.
- 4.Освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов.
- 5.Развитие волевых качеств: целеустремленность, решительность, смелость, упорство, выдержка, самообладание, дисциплинированность.
- 6.Привитие интереса к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой.

Психолого-педагогические условия реализации программы: создание развивающей, эмоционально-комфортной обстановки для развития ребенка.

Учебно-тематическое планирование первого года обучения:

Месяц	Тема занятия	Количество занятий
-------	--------------	--------------------

Сентябрь	«В здоровом теле - здоровый дух»	4 занятия
Октябрь	«Юные богатыри»	4 занятия
Ноябрь	«Волшебные связки»	4 занятия
Декабрь	«Пластинчики»	4 занятия
Январь	«Циркачи»	4 занятия
Февраль	«Попрыгунчики»	4 занятия
Март	«Юные легкоатлеты»	4 занятия
Апрель	«Меткие стрелки»	4 занятия
Май	«В здоровом теле – здоровый дух»	4 занятия

Учебно-тематическое планирование второго года обучения:

Месяц	Тема занятия	Количество занятий
Сентябрь	«В здоровом теле – здоровый дух»	4 занятия
Октябрь	«Силачи»	4 занятия
Ноябрь	«Волшебные связки»	4 занятия
Декабрь	«Шустрый Челночек»	4 занятия
Январь	«Попрыгунчик»	4 занятия
Февраль	«Метатели»	4 занятия
Март	«Прессотерапия»	4 занятия
Апрель	«Самый выносливый»	4 занятия
Май	«В здоровом теле – здоровый дух»	4 занятия

I этап (первый год обучения)

I этап (первый год обучения)

Задачи этапа:

- 1.Развивать у детей физические качества (гибкость, растяжку, прыгучесть, мышечную силу, выносливость);
- 2.Расширять знания детей о таком виде спорта, как легкая атлетика, гимнастика
- 3.Освоить простейшие легкоатлетические, гимнастические упражнения.
- 4.Формировать правильную осанку (общая выправка фигуры, постановка корпуса).
- 5.Познакомить детей с нормативами ГТО. (наглядный показ, правильная техника выполнения).

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
сентябрь	Тематическая беседа с детьми на тему: «В здоровом теле – здоровый дух!» Рассказ об известных гимнастах и легкоатлетах г.Северска. Показ слайдов и видео выступлений известных спортсменов.	Диагностика индивидуальной физической готовности каждого ребенка на начало года (прыгучесть, гибкость, растяжка).	Диагностика индивидуальной физической готовности каждого ребенка на начало года (выносливость, координация в движениях).	Диагностика индивидуальной физической готовности каждого ребенка на начало года (мышечная сила, пресс).
октябрь	Профилактика нарушения ОДА, комплекс коррекционной гимнастики.	Коррекционный комплекс с набивными мешочками «Ровная спинка».	Работа с предметом: комплекс упражнений с гантелями. «Юные богатыри».	Комплекс на укрепление верхнего плечевого пояса.

ноябрь	Комплекс общей физической подготовки «Волшебные связки»	Работа с предметом: комплекс упражнений с мячом на растяжку подколенных связок.	Работа с предметом: комплекс упражнений с гимнастическими Палками, на растяжку подколенных связок.	Комплекс общей физической подготовки «Волшебные связки»
декабрь	Комплекс общей физической подготовки на гибкость (разучивание «лягушки», лодочки»)	Комплекс общей физической подготовки на гибкость (разучивание «коробочки»)	Комплекс общей физической подготовки на гибкость (разучивание «березки»)	Комплекс общей физической подготовки на гибкость (разучивание упражнения «Петрушка» на развитие подколенных связок).
январь	Комплекс упражнений с обручем «Юные циркачи»	ОФП: комплекс на растяжку ("Складка", полушпагат, "Петрушка").	Комплекс упражнений с теннисными мячами «Юные циркачи» (метание)	ОФП: комплекс на растяжку ("складка", "Петрушка").
февраль	ОФП: комплекс на развитие прыгучести «попрыгунчики»	Работа с предметом: комплекс упражнений со скакалкой «кузнечик» (на развитие прыгучести).	Работа с предметом: комплекс упражнений с фитболами.	ОФП: комплекс на развитие прыгучести «попрыгунчики»
март	Комплекс общей физической подготовки "Юные легкоатлеты".	Комплекс общей физической подготовки на гибкость. (Подколенные связки).	Комплекс общей физической подготовки на гибкость. (разучить связку прыжков на батуте)	Комплекс общей физической подготовки "Юные легкоатлеты".
апрель	Работа с предметом: комплекс упражнений с коррекционным мячом «ежик» (жонглирование двумя мячиками, метание в вертикальную и горизонтальную цель)	Работа с предметом: комплекс упражнений с мячом. «Волшебный мячик» Жонглирование коррекционными мячиками.	ОФП: комплекс на растяжку ("Складка", "Петрушка"). Метание в цель (4 м)	Работа с предметом: комплекс упражнений с коррекционным мячом «ежик» (жонглирование двумя мячиками, метание в вертикальную и горизонтальную цель)
май	Диагностика индивидуальной физической готовности каждого ребенка на конец года (прыгучесть, гибкость, растяжка).	Диагностика индивидуальной физической готовности каждого ребенка на конец года (выносливость, координация в движениях).	Диагностика индивидуальной физической готовности каждого ребенка на конец года (мышечная сила, пресс).	Творческая гостиная» Соревнование между детьми по тестам. (дети выбирают тесты по желанию)

II этап (второй год обучения)

На втором этапе начинается активная работа по подготовке детей к сдаче нормативов ГТО.

II этап (второй год обучения)

Задачи этапа:

1. Продолжать повышать общую физическую подготовку детей, углубленно развивать гибкость, выносливость, прыгучесть, мышечную силу;
2. Активное развитие верхнего плечевого пояса;
3. Укреплять мышцы брюшного пресса;
4. Прививать любовь к спорту и мотивировать ребенка к сдаче нормативов ГТО.
5. Успешно сдать нормы ГТО.

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
--	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------

сентябрь	Тематическая беседа с детьми на тему: «В здоровом теле – здоровый дух!» Оздоровительная аэробика под музыку.	Диагностика индивидуальной физической готовности каждого ребенка на начало года (прыгучесть, гибкость, растяжка).	Диагностика индивидуальной физической готовности каждого ребенка на начало года (выносливость, координация в движениях).	Диагностика индивидуальной физической готовности каждого ребенка на начало года (мышечная сила, пресс).
октябрь	«В гостях у Ильи Муромца» (комплекс упражнений на укрепление мышц брюшного пресса и верхнего плечевого пояса).	Работа с предметом: комплекс упражнений с гантелями "Силачи".	«В гостях у Ильи Муромца» (комплекс упражнений на укрепление мышц брюшного пресса и верхнего плечевого пояса).	Работа с предметом: комплекс упражнений с гантелями "Силачи".
ноябрь	Комплекс на развитие подколенных связок. "Волшебные связки"	Работа с предметом: комплекс упражнений с мячом на растяжку подколенных связок.	Работа с предметом: комплекс упражнений с гимнастическими Палками, на растяжку подколенных связок.	Комплекс на развитие подколенных связок. "Волшебные связки"
декабрь	Комплекс ОФП на пресс. ("Прессотерапия") Работа на тренажере – поднимание ног (10 р.) Поднимание ног на гимнастической лестнице – (10р.)	Комплекс ОФП на пресс. ("Прессотерапия") Работа в парах - поднимание туловища из ИП лежа на спине. (2*20 р).	Комплекс ОФП на пресс. ("Прессотерапия") Работа на тренажере – поднимание ног (10 р.) Поднимание ног на гимнастической лестнице – (10р.)	Комплекс ОФП на пресс. ("Прессотерапия") Работа в парах - поднимание туловища из ИП лежа на спине. (2*30 р).
январь	Комплекс упражнений на развитие прыгучести. "Попрыгунчик".	Работа с предметом: комплекс упражнений со скакалкой «кузнечик» (на развитие прыгучести).	Работа с предметом: комплекс упражнений с фитболами.	ОФП: комплекс на развитие прыгучести «попрыгунчики». Соревнования между детьми - кто дальше прыгнет...
февраль	Работа с предметом: комплекс упражнений с коррекционным мячом «ежик» (жонглирование двумя мячиками, метание в вертикальную и горизонтальную цель)	Работа с предметом: комплекс упражнений с мячом. «Волшебный мячик» Жонглирование коррекционными мячиками.	Комплекс физической подготовки "Юные легкоатлеты". (Метание в горизонтальную цель - 6 м).	Работа с предметом: комплекс упражнений с коррекционным мячом «ежик» (жонглирование двумя мячиками, метание в вертикальную и горизонтальную цель)
март	Комплекс упражнений на развитие скоростных качеств. (беговые эстафеты "Шустрый челнок").	Комплекс общей физической подготовки "Юные легкоатлеты". (Связка на координацию на батуте)	Комплекс упражнений на развитие скоростных качеств. (беговые эстафеты "Шустрый челнок").	Комплекс общей физической подготовки "Юные легкоатлеты". (Связка на координацию на батуте)
апрель	Занятие на улице: ОРУ, бег на выносливость не менее 10 минут.	Разминка. Аэробика под музыку (20 минут) "Самый выносливый".	Занятие на улице: ОРУ, бег на выносливость не менее 10 минут.	Комплекс ОФП. Оздоровительная аэробика под музыку.
май	Диагностика индивидуальной физической готовности каждого ребенка на конец года (прыгучесть, гибкость, растяжка).	Диагностика индивидуальной физической готовности каждого ребенка на конец года (выносливость, координация в движениях).	Диагностика индивидуальной физической готовности каждого ребенка на конец года (мышечная сила, пресс).	«Творческая гостиная» Соревнования по нормативам ГТО между детьми.

Содержание первого года обучения

Сентябрь

Тема «В здоровом теле – здоровый дух».

Цель: Определить уровень индивидуальной физической готовности каждого ребенка на начало учебного года.

Задачи:

- Показать детям фото и видео известных спортсменов.
- Провести с детьми тематическую беседу о необходимости ведения здорового образа жизни.
- Дать детям более подробное представление о таком виде спорта, как легкая атлетика и спортивная гимнастика.

Провести диагностику физического развития каждого ребенка на начало года:

- Протестировать на гибкость: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье с прямыми ногами.
- Протестировать на прыгучесть: прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).
- протестировать на выносливость: бег в среднем темпе по времени (от 3 до 6 минут).
- Протестировать на точность попадания в цель: метание теннисного мяча (4м).
- Протестировать на координацию: челночный бег 6*5м (с).
- Протестировать на силу верхнего плечевого пояса: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.
- Протестировать на пресс: поднимание туловища из положения лежа на полу за 1 минуту.

Материал: слайд – шоу, видео выступлений известных спортсменов. Гимнастические коврики на каждого ребенка. Теннисные мячики, гимнастическая скамья, секундомер, метр, линейка, стойки-ориентиры (для бега).

Октябрь

Тема «Юные богатыри».

Цель: Укрепить мышечный корсет.

Задачи:

- Укреплять СС и дыхательную систему.
- Рассказать детям в доступной форме о строении собственного тела.
- Прививать привычку сохранять правильную осанку. Принимать правильное положение тела : постановка ног, рук, головы.
- Разучить и тренировать комплекс на повышение общей физической подготовки.
- Развивать общую и мелкую моторику.

Материал: набивные мешочки, гимнастические мячи, гимнастические коврики, детские гантели.

Ноябрь

Тема «Волшебные связки».

Цель: Растяжка подколенных связок.

Задачи:

- Дать возможность детям прочувствовать свои подколенные связки, напряжение в них через специальные упражнения.
- Разучить и тренировать специальный комплекс упражнений на растяжку подколенных связок.
- Приучать детей контролировать свои мышцы во время выполнения упражнений.
- Прививать желание выполнять упражнения красиво, четко.

Материал: гимнастические мячи, палки, гимнастические коврики, подбор музыкального сопровождения.

Декабрь

Тема «Пластинчики».

Цель: развитие гибкости у детей.

Задачи:

- Продолжать знакомить детей в доступной форме со строением своего тела.
- Разучивать и тренировать упражнение на гибкость «лягушка».
- Разучивать и тренировать упражнение на гибкость «коробочка».
- Разучивать и тренировать упражнение на гибкость «лодочка».
- Разучивать и тренировать упражнение «березка».
- Разучивать и тренировать упражнение на подколенные связки "Петрушка".
- Развивать познавательную и двигательную активность у детей.

Материал: гимнастические коврики, гимнастическая скамья, подбор музыкального сопровождения.

Январь

Тема «Циркачи».

Цель: Научить технике метания теннисного мяча, развитие мелкой и общей моторики.

Задачи:

- Тренировать в метании теннисного мяча в горизонтальную цель (4 м).
- Разучить комплекс упражнений с теннисным мячиком на развитие мелкой моторики.
- Разучить упражнение «Фокусник» с гимнастической палкой (удерживать палку на указательном пальце в течение нескольких секунд).
- Развивать мелкую моторику через работу с предметом (коррекционные мячи-«ежики», скакалки, гимнастические обручи).

Материал: теннисные мячи, обручи по числу детей, скакалки, гимнастические палки на каждого ребенка, гимнастические коврики, подбор музыкального сопровождения.

Февраль

Тема «Попрыгунчики».

Цель: Научить технике выполнения прыжка с места.

Задачи:

- Развивать прыгучесть через выполнение прыжков из обруча в обруч, постепенно увеличивая расстояние между ними (до 1 м).
- Совершенствовать технику выполнения прыжков на фитболе с продвижением вперед.
- Выполнять серию прыжков на батуте, прыжки в длину с места.
- Укреплять икроножные мышцы.

Материал: гимнастические обручи (8-12 штук), фитболы на каждого ребенка, детский батут, подбор музыкального сопровождения.

Март

Тема «Юные легкоатлеты».

Цель: Повышение общей физической подготовки детей.

Задачи:

- Укреплять мышцы живота (пресс)
- Укреплять верхний плечевой пояс.
- Тренировать комплекс упражнений на повышение общей физической подготовки.
- Укреплять СС и дыхательную систему (бег на выносливость).

- Развивать координационные способности (челночный бег 6*5 м).
- Прививать желание детям быть красивыми и подтянутыми.

Материал: Гимнастические коврики по числу детей, секундомер, стойки для бега.

Апрель

Тема «Меткие стрелки».

Цель: Совершенствование техники метания в вертикальную, горизонтальную цели.

Задачи:

- Обучать техники забрасывания баскетбольного мяча в кольцо (от груди, из-за головы).
- Забрасывать набивные мешочки в подвесную мишень (высота 1,5-2 м).
- Забрасывать теннисный мяч в горизонтальную цель (4м).
- Формировать доброжелательное отношение к окружающим через подвижную игру "вышибала".

Материал: баскетбольные мячи, набивные мешочки на каждого ребенка, подвесные мишени (2 шт.), теннисные мячи.

Май

Тема «В здоровом теле – здоровый дух».

Цель: Определение повышения уровня физической готовности детей за 1-ый год обучения.

Задачи:

- Протестировать на гибкость: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье с прямыми ногами.
- Протестировать на прыгучесть: прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).
- Протестировать на выносливость: бег в среднем темпе по времени (от 4 до 8 минут).
- Протестировать на точность попадания в цель: метание теннисного мяча (4м).
- Протестировать на координацию: челночный бег 6*5м (с).
- Протестировать на силу верхнего плечевого пояса: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.
- Протестировать на пресс: поднятие туловища из положения лежа на полу за 1 минуту.

Материал: Гимнастические коврики на каждого ребенка. Теннисные мячики, гимнастическая скамья, секундомер, метр, линейка, стойки-ориентиры (для бега).

Содержание второго года обучения

Сентябрь

Тема «В здоровом теле – здоровый дух»

Цель: прививать детям желание заниматься физической культурой и вести здоровый образ жизни, определить уровень индивидуальной физической готовности на начало второго года обучения.

Задачи:

- Показать детям фото и видео известных спортсменов.
- Провести с детьми тематическую беседу о необходимости ведения здорового образа жизни.
- Провести диагностику физического развития каждого ребенка на начало года:
- Протестировать на гибкость: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье с прямыми ногами.

- Протестировать на прыгучесть: прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).
- Протестировать на выносливость: бег в среднем темпе по времени (от 5 до 8 минут).
- Протестировать на точность попадания в цель: метание теннисного мяча (4м).
- Протестировать на координацию: челночный бег 6*5м (с).
- Протестировать на силу верхнего плечевого пояса: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.
- Протестировать на пресс: поднимание туловища из положения лежа на полу за 1 минуту.

Материал: слайд – шоу, видео выступлений известных спортсменов. Гимнастические коврики на каждого ребенка. Теннисные мячики, гимнастическая скамья, секундомер, метр, линейка, стойки-ориентиры (для бега).

Октябрь

Тема «Силачи».

Цель: Укрепить мышцы верхнего плечевого пояса.

Задачи:

- Тренировать в сгибании и разгибании рук стоя на коленях с опорой на гимнастическую скамью. (3*15р.)
- Разучить комплекс упражнений с гантелями.
- Тренировать в сгибании и разгибании рук в упоре стоя на коленях (3*15р.)
- Тренировать в сгибании и разгибании рук в упоре лежа на полу (3*15р.)
- Прививать желание быть физически сильным через просмотр мультфильмов («Три богатыря» и др.)

Материал: Гантели на каждого ребенка, гимнастическая скамья, гимнастические коврики, подбор музыкального сопровождения.

Ноябрь

Тема «Волшебные связки»

Цель: Растяжка подколенных связок.

Задачи:

- Дать возможность детям прочувствовать свои подколенные связки, напряжение в них через специальные упражнения.
- Совершенствовать комплекс упражнений на растяжку подколенных связок.
- Приучать детей контролировать свои мышцы во время выполнения упражнений.
- Совершенствовать упражнение на растяжку подколенных связок «Петрушка»
- Разучить и играть в игру «Забери приз» (выполняется стоя на гимнастической скамье)
- Прививать желание выполнять упражнения красиво, четко.

Материал: гимнастические мячи, палки, гимнастические коврики, гимнастическая скамья, подбор музыкального сопровождения.

Декабрь

Тема «Шустрый челнок»

Цель: Развитие скоростных качеств, координации в движении.

Задачи:

- Развивать скоростные качества через эстафеты.
- Тренировать в беге на скорость (короткие дистанции -30 м) на спортивной площадке учреждения.
- Тренировать серию прыжков на батуте. (10 прыжков – нн. вместе, 10 прыжков – на одной ноге, 10 прыжков – на другой ноге).

- Совершенствовать технику выполнения челночного бега (6*5 м).

Материал: Эстафетные палочки (2шт.), секундомер, гимнастические мячи, батут, скакалки (2шт.), стойки для ориентиров.

Январь

Тема «Попрыгунчики».

Цель: Совершенствование техники выполнения прыжка с места.

Задачи:

- Продолжать улучшать прыгучесть через выполнение прыжков из обруча в обруч, постепенно увеличивая расстояние между ними (более 1 м).
- Совершенствовать технику выполнения прыжков на фитболе с продвижением вперед.
- Посоревноваться друг с другом: «Кто дальше прыгнет».
- Укреплять икроножные мышцы.

Материал: гимнастические обручи (8-12 штук), фитболы на каждого ребенка, детский батут, подбор музыкального сопровождения.

Февраль

Тема «Метатели».

Цель: Совершенствование техники метания в вертикальную, горизонтальную цели.

Задачи:

- Упражнять в ведении баскетбольного мяча с последующим забрасыванием в кольцо удобным способом.
- Забрасывать набивные мешочки в подвесную мишень (высота 1,5-2 м).
- Забрасывать теннисный мяч в горизонтальную цель (6м).
- Формировать доброжелательное отношение к окружающим через подвижную игру "вышибала".

Материал: баскетбольные мячи, набивные мешочки на каждого ребенка, подвесные мишени (2 шт.), теннисные мячи.

Март

Тема «Прессотерапия».

Цель: Укрепить мышцы живота.

Задачи:

- Выполнять специальный комплекс на пресс.
- Освоить и тренировать упражнение в висе на гимнастической лестнице – поднимание прямых ног до прямого угла и выше (от 5 до 10 раз*3 подхода).
- Разучить упражнение на тренажере – поднимание прямых ног до головы (10*3 подхода).
- Совершенствовать выполнение упражнения на пресс в парах – поднимание туловища из ИП лежа на спине за 1 минуту.
- Приучать к упорству и трудолюбию через занятия физическими упражнениями

Материал: тренажер, секундомер, гимнастические коврики на каждого ребенка, гимнастическая лестница, подбор музыкального сопровождения.

Апрель

Тема «Самый выносливый».

Цель: Развить выносливость организма.

Задачи:

- Разучить комплекс круговой тренировки.
- Выполнять серию прыжков на батуте.
- Соревноваться между собой в скоростных эстафетах (бег, прыжки, лазанье и др.).
- Выполнять бег на выносливость в среднем темпе на время (от 6 до 8 минут).

- Прививать желание детям продолжать занятия физкультурой и спортом в дальнейшем.
Материал: для круговой тренировки: обручи (8-10 шт.), стойки для ориентиров, гимнастическая скамья, секундомер, скакалки, мячи.

Май

Тема «В здоровом теле – здоровый дух»

Цель: Определить уровень индивидуальной физической готовности на конец второго года обучения.

Задачи:

- Провести с детьми итоговую тематическую беседу о необходимости ведения здорового образа жизни.
- Протестировать на гибкость: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье с прямыми ногами.
- Протестировать на прыгучесть: прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см).
- Протестировать на выносливость: бег в среднем темпе по времени (от 6 до 8 минут).
- Протестировать на точность попадания в цель: метание теннисного мяча (6м).
- Протестировать на координацию: челночный бег 6*5м (с).
- Протестировать на силу верхнего плечевого пояса: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.
- Протестировать на пресс: поднятие туловища из положения лежа на полу за 1 минуту.

Материал: Гимнастические коврики на каждого ребенка, теннисные мячики, гимнастическая скамья, секундомер, метр, линейка, стойки-ориентиры (для бега).

Организационный раздел

Возрастной диапазон освоения программы – дети с 5 до 7 лет (старший дошкольный возраст)

Продолжительность реализации – 2 года.

На первом этапе работы (первый год обучения) акцент ставится на повышение мышечного тонуса, улучшение физических качеств детей. Все упражнения проходят под ритмичную веселую музыку, в игровой форме. Все элементы связаны с образами, и дети выполняют их с удовольствием.

Формы и режим занятий

Способы организации детей: фронтальный, групповой и индивидуальный.

Формы промежуточной аттестации: Итоговое занятие для родителей.

Периодичность аттестации: 1 раз в год.

Форма оценки знаний, умений и навыков детей: диагностика на начало, середину и конец года, наблюдение за результатами в разных видах двигательной деятельности. Сдача нормативов ГТО.

Количество часов: 36 часов в год.

При проведении мониторинга эффективности реализации основной общеобразовательной Программы МБДОУ и адаптированной основной общеобразовательной Программы МБДОУ проводится оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогом в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических

действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Результаты педагогической диагностики (мониторинга) используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

1. Индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории и профессиональной коррекции особенностей его развития);
2. Оптимизации работы с группой детей.

Формы подведения итогов реализации программы

Диагностическая методика

Диагностика индивидуальной физической подготовки проводится индивидуально с каждым ребенком. Диагностика проводится специалистом в спортивном зале или на спортивной площадке ДОУ. Сроки проведения: Первичный – сентябрь. Промежуточный – январь. Вторичный – май.

Тест на гибкость:

Задание №1 Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье с прямыми ногами.

Цель: определение природной гибкости ребенка

Инструкция:

Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать педагог). Затем по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку». Испытание (тест) не засчитывается, если: 1) сгибание ног в коленях; 2) удержание результата пальцами одной руки; 3) отсутствие результата в течении 2с.

Качественная оценка данного теста:

- Высокий уровень характеризуется тем, что ребенок с прямыми коленями наклоняется вниз и пальцы фиксируются на отметке от +3см до +7см.
- Средний уровень соответствует отметке от +1см до +3см.
- Низкий уровень – от нулевой отметки (0см).

Тест на пресс:

Задание № 2 Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)

Цель: определение силы мышц брюшного пресса.

Инструкция:

Ребенок лежит на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. По секундомеру засекается время - 1 минута, ребенок поднимает туловище, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения теста создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами. Попытка не засчитывается, если: 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей); 2) отсутствие касания лопатками мата; 3) пальцы разомкнуты из «замка»; 4) смещение таза.

Качественная оценка данного теста:

- Высокий уровень характеризуется тем, что ребенок за минуту поднимает туловище от 21 раза и больше.
- Средний уровень характеризуется тем, что ребенок за минуту поднимает туловище от 18 раз и больше.
- Низкий уровень характеризуется тем, что ребенок за минуту поднимается меньше 18 раз.

Тест на прыгучесть:

Задание №3 Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Цель: определение прыгучести (динамической силы мышц нижних конечностей).

Инструкция: ребенок принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерения производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Ребенку предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат. Попытка не засчитывается, если: 1) заступ за линию отталкивания или касание ее; 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока; 3) отталкивание ногами поочередно.

Качественная оценка данного теста:

- Высокий уровень характеризуется тем, что ребенок выполнил прыжок с результатом от 120 см и больше.
- Средний уровень характеризуется тем, что ребенок выполнил прыжок с результатом от 110 см и больше.
- Низкий уровень характеризуется тем, что ребенок не допрыгивает до отметки 1 м.

Тест на точность попадания в цель

Задание №4: Метание теннисного мяча

Цель: определение координационных способностей.

Инструкция: для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г. Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола. Участнику дается право на выполнение пяти попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем. Ошибкой считается заступ за линию метания.

Качественная оценка данного теста:

- Высокий уровень считается, если ребенок попал в цель 3 и более раз.
- Средний уровень считается, если ребенок попал до 2-х раз.
- Низкий уровень считается, если ребенок не попал совсем.

Тест на определение скоростных возможностей.

Задание №5 Челночный бег 6*5 м.

Цель: определение скоростных качеств ребенка.

Инструкция: челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 5 м прочерчиваются две параллельные линии – «старт» и «финиш». Участники не наступают на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде: «Марш!» (с одновременным включением секундомера) ребенок бежит до линии «финиша», касается ее рукой, возвращается к линии «старт», касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии «финиш» рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «финиш».

Качественная оценка данного теста:

- Высокий уровень характеризуется тем, что ребенок преодолел дистанцию за 10с и быстрее.
- Средний уровень характеризуется тем, что ребенок преодолел дистанцию за 10,6 с и быстрее.
- Низкий уровень характеризуется тем, что ребенок преодолел дистанцию больше, чем за 11с.

Тест на выносливость.

Задание № 6 Бег на выносливость в среднем темпе на время.

Цель: определение уровня общей работоспособности ребенка.

Инструкция: бег на выносливость проводится на спортивной площадке. Если это улица, то должно быть соответствующее покрытие (легкоатлетическое, либо грунтовое) или спортивный зал (детское учреждение). За определенное количество времени ребенок выполняет бег в среднем темпе.

Качественная оценка данного теста:

- Высокий уровень характеризуется тем, что ребенок без явных признаков утомления (красные пятна на лице, тяжелое дыхание-одышка) продолжает держать дистанцию на протяжении 6 минут. На втором году обучения, на протяжении 8 минут.
- Средний уровень характеризуется тем, что ребенок без явных признаков утомления (красные пятна на лице, тяжелое дыхание-одышка) продолжает держать дистанцию на протяжении 5 минут. На втором году обучения, на протяжении 7 минут.
- Низкий уровень характеризуется тем, что ребенок с трудом выдерживает 3 минуты. На втором году обучения – 4 минуты.

Тест на определение силы верхнего плечевого пояса.

Задание № 7 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Цель: прокачка мышц груди, плеч и трицепсов.

Инструкция: выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется и ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с. ИП;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

Качественная оценка данного теста:

- Высокий уровень характеризуется тем, что ребенок правильно выполняет задание не менее 10 раз (на первом году обучения). На втором году обучения не менее 14 раз.
- Средний уровень характеризуется тем, что ребенок правильно выполняет задание не менее 7 раз (на первом году обучения). На втором году обучения не менее 10 раз.
- Низкий уровень характеризуется тем, что ребенок правильно выполняет задание менее 4 раз (на первом году обучения). На втором году обучения менее 6 раз.

Методическое обеспечение программы

Формы: игры, игровые ситуации.

Методы: мотивация и стимулирование (игры, соревнования, состязания и т.п.)

Средства: оборудование для ходьбы, бега, прыжков, метания, выполнения силовых упражнений.

Режим: Занятия проводятся один раз в неделю во вторую половину дня, продолжительность 30 минут.

Методы, используемые в процессе учебно-познавательной деятельности: словесные, практические, игровые, наглядные.

Перечень имеющегося и разрабатываемого учебного, научно-методического, дидактического и материально-технического оснащения программы, средств обучения.

Учебный материал:

- Комплекс на повышение общей физической подготовки.
- Комплекс на профилактику нарушения осанки Комплекс коррекционной гимнастики с палкой. Формирование правильной осанки (сутулая спина).
- Комплекс с набивным мешочком «Ровная спинка».
- Комплекс на растяжку подколенных связок.
- Комплекс на развитие мелкой моторики с мячом «Волшебный мяч».
- Комплекс на развитие мелкой моторики с обручем «ловкие пальчики».
- Комплекс на пресс.
- Комплекс на развитие гибкости.
- Комплекс с гантелями (силовой).

Научно-методический материал:

- Диагностика.
- Перспективный план работы

Материально-технические средства:

Магнитофон. Видеозаписи выступлений известных гимнастов, легкоатлетов. Спортивное оборудование. Подбор музыкального материала. Литература.

Список использованной литературы:

1. Говорова М.А., Плешкань А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменов художественной гимнастики: учебное пособие. – М.: Всероссийская Федерация Художественной гимнастики, 2001 г – 50с.
2. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет, М., «ТЦ Сфера» 2006г.
3. Карпенко Л.А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой: Метод. рек. – Л.: издательство ГДОИФК, 1989 г – 30с.
4. Карпенко Л.А. Художественная гимнастика. Учебник для тренеров, преподавателей и студентов институтов Ф.К. М.: Санкт-Петербургская Академия ф.к. имени П.Ф.Лесгафта.2003 г – 384с.

5. Правдов М.А., Нежкина Н.Н., Рябова И.В. Модель взаимодействия дошкольных образовательных организаций и начальной школы по подготовке детей к сдаче норм комплекса ГТО первой ступени. Санкт-Петербургская Академия ф.к. имени П.Ф. Лесгафта. 2015г. – ученые записки университета.

Приложение

**Сводная таблица диагностики определения уровня физического развития
детей на начало года**

Фамилия имя	возраст	Тест на гибкость: наклон из положения стоя на г/скамье.	Тест на прыгучесть: прыжок в длину с места.	Тест на выносливость.	Метание в горизонтальную цель (4м).	Челночный бег: 6*5м (с)	Тест на пресс.	Тест на сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

**Сводная таблица диагностики определения уровня физического развития
детей на конец года**

Фамилия имя	возраст	Тест на гибкость: наклон из положения стоя на г/скамье.	Тест на прыгучесть: прыжок в длину с места.	Тест на выносливость.	Метание в горизонтальную цель (4м).	Челночный бег: 6*5м (с)	Тест на пресс.	Тест на сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Комплекс на развитие общей физической подготовки.

- И.п. – о.с. 1-2 – отведение плеч назад (свести лопатки вместе); 3-4 –и.п.

- И.п. – о.с. поднимание на носки (10*2р.)
- И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1-7 – наклоны вниз с прямыми коленями, коснуться руками пола. 8 – и.п.
- И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки вверх. 1-7 – «складка» (грудью стараться коснуться ног, колени прямые) 8 – и.п.
- «Бабочка» И.п. – сидя на полу, упор руками сзади, ноги согнуты в коленях, максимально разведены. Дети выполняют пружинящие движения, коленями стараться коснуться пола.
- И.п. – лежа на животе «Лягушка»
- И.п. – лежа на животе «Коробочка»
- И.п. – лежа на спине «Березка»
- И.п. – стоя на полу «Ласточка»

Комплекс на растяжку подколенных связок «Волшебные связки».

- И.П. – стоя на полу наклоны вниз на счет 1-8 с обязательным касанием пальцев рук до пола (колени не сгибать).
- И.П. – стоя на полу наклониться вниз, коснуться пальцами пола и удерживать на счет 1-8 (колени не сгибать).
- И.П. – стоя на полу наклониться вниз, положить ладони на пол и удерживать на счет 1-8 (колени не сгибать).
- И.П. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки вверх. На счет 1-8 наклоны вперед с касанием грудью прямых колен.
- И.П. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки вверх. На счет 1-8 полная складка (прямые руки прижаты к ногам, грудь соприкасается с прямыми коленями).
- Упражнение выполняется с педагогом. Ребенок в И.П. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки вверх. Педагог сзади придерживает ребенка левой рукой под грудную клетку, а правой придерживая за руки ребенка, наклоняет его к ногам (движения со стороны педагога должны быть плавными). Выполняется упражнение на счет 1-8*3 подхода.
- И.П. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки вверх. Правой рукой берем за пятку левую ногу и плавно выпрямляем (тянем) ее к голове. «Петрушка» тянет ножку к правому ушку. То же выполняем с другой ноги (на счет 1-8*3 подхода).
- И.П. – стоя на гимнастической скамейке, выполняем медленно наклон вниз, руками стараемся дотянуться до пола (на счет 1-8*3 подхода).

Комплекс упражнений с гантелями «Силачи» (гантели весом до 1кг).

- И.П. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. На 1-2 – сгибание и разгибание рук.
- И.П. – ноги на ширине плеч, руки внизу. На 1-2 (в медленном темпе) поднять руки вперед. 3-4 – И.П. На 5-6 –руки в стороны. 7-8 –И.П.
- И.П. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. На 1-8 «ножницы» (попеременная смена рук).
- И.П. –о.с. На 1-2 – выпад правой ногой вперед, руки согнуть в локтях. На 3-4 – то же с другой ноги.
- И.П. – ноги на ширине плеч, руки вперед. На 1-8 медленно, пружинящими движениями садимся в глубокий выпад на правую ногу. На 1-8 медленно возвращаемся в И.П. То же выполняем с другой ноги.

- И.П. – упор лежа на полу с гантелями. На 1-4 –сгибание и разгибание рук.
- И.П. – ноги на ширине плеч, руки вверх. На 1-8 – «ножницы» (руки вверх).
- И.П. – о.с. На 1-2- прыжки ноги врозь, руки прижать к локтям. На 3-4- И.П.
- И.П. – о.с. На 1-8- прыжки на двух ногах. На 1-8-прыжки на одной ноге. На 1-8- прыжки на другой ноге.
- Ходьба с восстановлением дыхания.

Комплекс упражнений на пресс.

- И.П. – лежа на гимнастическом коврике, руки вдоль туловища. На 1-8- медленно поднять прямые ноги до прямого угла вверх. На 1-8- в И.П.
- И.П. – лежа на гимнастическом коврике, руки вдоль туловища. На 1-8- медленно поднять прямые ноги за голову. На 1-8- в И.П.
- И.П. – лежа на гимнастическом коврике, руки вдоль туловища, правая нога вверх (90°). На 1-2- сменить положение ног. На 3-4 –И.П.
- И.П. – лежа на гимнастическом коврике, ноги согнуты в коленях, руки за головой в замок. На 1-2- поднять лопатки от пола, подбородок прижать к груди. На 3-4-И.П.
- И.П. – лежа на гимнастическом коврике «Велосипед».
- И.П. – лежа на тренажере. На 1-8- поднимание прямых ног до головы (10р.).
- И.П. – вис на гимнастической лестнице. На 1-4- прижать согнутые колени к груди. (2*10раз).
- И.П. – вис на гимнастической лестнице. На 1-2- поднять ноги до прямого угла. На 3-4- в И.П. (2*10раз).
- Упражнение в парах. И.П. – лежа на гимнастическом коврике, ноги согнуты в коленях, руки за головой в замок (второй ребенок фиксирует стопы) За 30 секунд ребенок выполняет поднимание туловища от пола, локти прижаты к голове. Затем дети меняются местами (2 подхода).

Комплекс упражнений на развитие мелкой моторики со скакалкой «Ловкие пальчики».

- И.п.- о.с., скакалка в руках, сложена в 4.
1-2-проворачивание плеч назад
3-4-вернуться в и.п.
- И.п.- ноги вместе, руки вперед со скакалкой в двух руках, сложенной в 4.
1-8-вращение скакалки вперед.
- И.п.- сидя на полу, руки вверх со скакалкой, сложенной в 4.
1-2-наклон к ногам, прижаться грудью к прямым ногам. 3-4-И.П.
- И.п.- нн вместе, скакалка в правой руке, сложена в 2.
«Миксер» (вращение скакалкой по часовой стрелке, взбить коктейль)
То же с другой руки.
- «Крестик» (выполнить 10 раз)
- «Мышка» И.п.- ноги вместе, скакалка в правой руке, за один конец.
(поднимаем руку вперед, ловим Мышкин хвостик)
То же с другой руки.

Комплекс коррекционной гимнастики с палкой. Формирование правильной осанки (сутулая спина).

- Свободная ходьба с выпрямленной спиной, немного прогнувшись в шейно-грудном отделе.
- И.п.-о.с.1-3-руки отвести назад, прогнуться в спине, ногу назад на носок-вдох; 2-4-и.п.
- И.п. - о.с., палка внизу. 1-3-полуприсед, гимнастическая палка вперед; 2-4-и.п.
- И.п.- о.с., гимнастическая палка на лопатках. 1-3-наклон вперед, палка вверх; 2-4-и.п.
- И.п. - о.с., руки перед грудью. 1-3-резко отвести руки в стороны- вдох; 2-4-и.п.,выдох.
- И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги полусогнуты.1-2-3-приподнятьтаз до положения «полумост» - вдох; 4-и.п.-выдох.
- И.п. – полу шпагат лежа на спине, руки согнуты в локтевых суставах.1-2-прогнуться в позвоночнике с опорой на локти - вдох; 3-4-и.п.выдох.
- И.п.- лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах, 1-2 –опираясь на предплечье, прогнуть корпус в грудном отделе - вдох; 3-4-и.п.-выдох.
- И.п. - лежа на животе, руки на поясе. 1-2- прогнуться всем корпусом с одновременным разведением ног - вдох; 3-4и.п.-выдох.
- И.п. - лежа на животе, г/палка на лопатках, руки согнуты в локтевых суставах, 1-2-прогнуться всем корпусом; 3-4- и.п.
- И.п. - лежа на животе, руки в стороны. 1-2-вытянув шею, прогнуться в грудном отделе, отвести руки назад и приподнять прямые ноги; 3-4-и.п.
- И.п. - лежа на животе, руки прямые вверх. 1-2-руки к плечам, ноги приподняты от пола, прогнуться; 3-4-и.п.
- И.п. - лежа поперек г/скамейки лицом вниз, ноги зафиксированы, руки в упоре на предплечьях.1-2-руки за голову (или к плечам), прогнуться в грудном отделе позвоночника; 3-4 и.п.
- И.п. – лежа на спине, руки в стороны. Поочередное сгибание и разгибание ног в коленном и тазобедренном суставе.
- И.п. - стоя на четвереньках. 1-3-выпрямить параллельно полу правую (левую) ногу и правую (левую) руку-выдох; 2-4-и.п.-вдох.
- И.п. -стоя на четвереньках «кошечка»
- И.п. - стоя спиной к г/стенке: руками взяться за планку на уровне пояса. 1-2-наклоны вперед, прогнуться в спине, руки выпрямить; 3-4-и.п.-выдох.
- И.п. - стоя на первой планке г/стенки, держась руками за рейку. 1-3-шаг правой (левой) ногой вперед, прогнуться в спине; 2-4-и.п.
- И.п. - о.с., руки на поясе, на голове мешочек. Ходьба с разведением рук в стороны и возвращением в и.п.
- И.п. - о.с., руки за головой. 1-3-руки вверх - вдох; 2-4-и.п. -выдох.

Комплекс с набивным мешочком

«Ровная спинка».

- И.п. – о.с. (мешочек на голове). На 1-3 – руки скрестить сзади, подняться на носки – вдох; 2-4 –и.п. – выдох.
- И.п. – о.с. (мешочек на голове). 1-2 – поочередно поднять правую, затем левую руки в стороны; 2-4 – то же вперед; 5-6 – легкий полу присед; 7-8 –и.п.
- И.п. – о.с. с мешочком на голове. 1-2 – руки в стороны, правую ногу согнуть в колене; 3-4 – и.п.; то же с другой ноги.
- И.п. – о.с. с мешочком на голове. Выполнить 10 приседаний с правильной осанкой в медленном темпе. (следить, чтобы мешочек не падал)
- Ходьба по ребристой доске с мешочком на голове, руки в стороны.
- И.п. – о.с. с мешочком на голове; 1-2 – руки через стороны поднять вверх, потянуться на носочках – вдох, 3-4 –и.п. – выдох.

- И.п. – о.с. (мешочек на голове). «Журавушка» («машут крылышками» 20-30 раз).

Комплекс на развитие мелкой моторики с мячом «Волшебный мяч».

- И.п. – стоя на полу, ноги вместе, мяч между ладонями (левая ладонь снизу, правая сверху) «Обволакивание» мяча.
- И.п. – стоя на полу, мяч перед грудью. 1-4 – перекатывая мяч по телу, наклониться вниз, прижаться грудью к ногам (колени не сгибать); 5-8 – перекатывая мяч по ногам, вернуться в и.п.
- И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед. «Колобок» 1-4 - перекатывание мяча по ногам, прижаться грудью к ногам; 5-8 – и.п.
- И.п. – сидя на пятках, мяч в правой руке. 1-2 – перекат из правой руки в левую; 3-4 – в и.п.
- И.п. – сидя на пятках. «Юла» - поочередное вращение мяча правой - левой руками.
- И.п. – о.с. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками после отскока от пола.
- И.п. – стоя на полу, мяч в правой руке перед грудью. 1-2 – прокатить мяч по левой руке, перебирая пальцами правой руки; 3-4 – вернуть мяч в и.п. То же с другой руки.
- И.п. – сидя на пятках. 1-4 – прокатиться по мячу, прогнуться в спине максимально; 5-8 – вернуться в и.п.

Комплекс на развитие мелкой моторики с обручем «Ловкие пальчики».

- И.п. – о.с. , обруч в двух руках. 1-2- руки вперед; 3-4- полу присед, руки вверх; 5-6 – руки вперед; 7-8- и.п.
- «Бабушка в окошечке» И.п. – ноги на ш.п., обруч перед грудью. 1-2 – наклон вперед, выпрямить руки (посмотреть в обруч-«окошечко», улыбнуться); 3-4- и.п.
- И.п. – о.с. 1-2- руки в стороны, обруч в правой руке; 3-4 – руки вверх, обруч в двух руках; 5-6 – руки в стороны, обруч в левой руке; 7-8 – и.п.
- «Переброска обруча» И.п. – о.с., обруч держим в двух руках хватом снизу. 1-2 – подбросить обруч и поймать противоположный край; 3-4 – и.п.
- «Вертушка на полу» (поочередное вращение обруча правой – левой рукой).
- Перекаты обруча из одной руки в другую.
- И.п. – о.с.(обруч лежит на полу. Прыжки из обруча в обруч, руки на пояс).
- Восстановительная ходьба, упражнение на дыхание.
- Ритмичная ходьба на месте
- Под музыку легкий ритмичный бег на месте.
- И.п. – ноги на ширине плеч, руки на бедра «толкаем стену» (поочередная работа бедер влево – вправо).
- И.п. – ноги вместе, руки на пояс. 1-2 – правая нога на носок; 3-4 – и.п. то же с другой ноги.
- «Кошечка». И.п. – стоя на четвереньках. 1-2 – прогнуться максимально в спине – «кошечка добрая». 3-4 – и.п. 5-6 – округлить спину – «кошечка злая»; 7-8 – и.п.
- И.п. – лежа на спине. Упражнение на пресс «Ножницы»
- Подскоки вокруг себя; переход на ритмичную ходьбу.
- «Волны» плавные движения рук, кистей под медленную музыку.
- Восстановление лежа на ковриках (релаксация).

РЕЦЕНЗИЯ

на дополнительную общеобразовательную программу
физкультурно-спортивной направленности
«Добрыня»

(возраст обучающихся: 5-7 лет)

инструктора физического воспитания
Муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
«Детский сад №27», ЗАТО Северск, Томской области
Ореховой Ирины Николаевны,

Сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных стратегических задач развития страны в настоящее время. Она регламентируется и обеспечивается нормативно-правовыми документами, Указами Президента России и др. Реализация важнейших положений документов активизировала поиск новых технологий физкультурно-оздоровительной и физкультурно-спортивной работы, оценки состояния здоровья и физического развития детей.

Каждое образовательное учреждение призвано выполнять свои образовательно-развивающие задачи, определять свою стратегию сохранения и укрепления здоровья, выбирать инновационные технологии.

С помощью данной программы дошкольное учреждение включилось в процесс преобразования и обогащения материальной, развивающей среды, стремится к реализации взаимосвязи разных специалистов, педагогов и родителей.

Целевой установкой программы является обеспечение условий для дальнейшего совершенствования функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, укрепление мышечного корсета, зрительно-пространственной координации. Она направлена на то, чтобы стимулировать позитивные сдвиги в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, развивать и совершенствовать организм.

Актуальность программы объясняется тем, что дети дошкольного возраста с ТНР, занимающиеся по данной образовательной программе, имеющие множественные нарушения функционального состояния, хронические заболевания, смогут повысить показатели физического развития не только в рамках образовательной программы, но и достойно подготовиться и сдать нормативы ГТО.

Новизна данной образовательной программы заключается в том, что она дает дошкольникам возможность познакомиться с требованиями нормативов ГТО, освоить их и успешно сдать нормативы 1 ступени. В программу включено большое количество упражнений, направленных на растяжку и гибкость, развитие скоростно-силовых качеств. Предложена система оценки физической подготовленности дошкольников.

В основе программы лежат методические пособия и рекомендации М. А. Говоровой, А. В. Плешкань, Е. Н. Вареник и др., которые представлены в списке литературы.

В программе изложены цель и задачи, принципы, функции программы, учебно-методическое обеспечение, условия реализации и т.д.

В ней представлено поэтапное учебно-тематическое планирование на два года обучения, которое решает поставленные задачи (развивать у детей физические качества, расширять знания детей о таком виде спорта, как легкая атлетика, гимнастика и др.). Она направлена на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей, развитие двигательных способностей в выполнении широкого спектра технических и тактических навыков.

Основываясь на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса, она предполагает его построение через разнообразные формы и методы работы с детьми, обеспечивает единство целей и задач образования детей дошкольного возраста. В процессе их реализации, формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к физическому развитию детей дошкольного возраста, в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников.

Итак, программа определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса на ступени дошкольного образования. Она спроектирована с учетом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения и контингента детей.

Программа дает возможность говорить об осознании необходимости планировать, обобщать и распространять лучший педагогический опыт, объединять усилия специалистов детского сада для обновления педагогической деятельности, определять новые перспективы для дальнейшего развития образовательного учреждения, что в свою очередь, позволит повысить качество воспитательно-образовательной деятельности данного дошкольного учреждения.

Данная программа является целостной, написана четким ясным языком, представленные материалы выстроены в определенной аргументированной логике.

Считаю дополнительную общеобразовательную программу физкультурно-спортивной направленности «Добрыня» инструктора физического воспитания МБДОУ «Детский сад №27», ЗАТО Северск, Томской области Ореховой Ирины Николаевны, актуальной, необходимой для работы в детском саду, отражающей современные подходы к развитию и воспитанию детей дошкольного возраста. Программа может быть рекомендована для использования в работе и других дошкольных образовательных учреждений.

Кандидат педагогических наук,
доцент кафедры дошкольного
образования
Института психологии и педагогики
Томского государственного
педагогического университета



А. В. Ящук

