

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Детский сад № 8 «Золотая рыбка»
общеразвивающего вида городского округа Стрежевой»

ПРИНЯТО
на методическом совете
протокол № 1 от 25.09.2017г.



УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий

О.Н.Губай

Приказ №288 от 25.09.2017 г.

Модифицированная программа

«Спортики»

(по физическому развитию одаренных детей 5 - 6 лет
в условиях дошкольного образовательного учреждения
в соответствии с ФГОС ДО).

Автор: Сафиуллина Альфира Ахматовна,
инструктор по физической культуре.



Стрежевой 2017г.

Автор: Сафиуллина Альфира Ахматовна, инструктор по физической культуре

Рецензенты: О. Н. Губай – заведующий МДОУ «Детский сад №8 «Золотая рыбка»,
М.А. Сопина – заместитель заведующий по учебно -воспитательной работе.

Данная программа рассчитана на инструкторов по физической культуре в ДОУ, для продуктивного физического развития и совершенствования одарённых детей.

Содержание:

1. Паспорт модифицированный программы	2
2. Пояснительная записка.....	5
2.1. Направленность модифицированной программы.	
2.2. Новизна, актуальность, особенности модифицированной программы.	
2.3. Цель и задачи модифицированной программы.	
2.4. Законодательно-нормативное обеспечение программы.	
2.5. Формы организации двигательной деятельности.	
2.6. Методы обучения.	
2.7. Принципы реализации модифицированной программы кружка.	
2.8. Этапы реализации дополнительной образовательной программы.	
2.9. Ожидаемые результаты.	
3. Учебно-тематический план.....	10
4. Содержание модифицированной программы:.....	10
4.1. Дети, имеющие психомоторную одаренность, проявляют большую потребность в движениях.	
4.2. Задачи обучения.	
4.3. Тематическое планирование.	
4.4. Способы определения усвоения модифицированной программы.	
4.5. Методическое обеспечение.	
5. Перспективный план образовательной деятельности физическая культура детей 5 - 6 лет.....	15
6. Диагностическая карта по физическому развитию детей среднего дошкольного возраста.....	22
7. Рекомендации к организации работы по реализации программы.....	23
8. Методическая литература.....	24
9. Приложение 1.....	25
10. Приложение 2	29
11. Приложение 3.....	33
12. Приложение 4.....	42
13. Приложение 5.....	43

I. Пояснительная записка

1.1. Направленность программы

Программа кружка по лёгкой атлетике рассчитана на детей 5-6 лет и предполагает год обучения. Программа предполагает повышение физических возможностей ребенка, увеличение его двигательной активности, развитие психомоторных способностей. Реализуется данная программа через кружок «Спортики». Принципиальное отличие программы кружка достигается за счет усложнения содержания игровой и двигательной деятельности, ориентации на двигательную инициативность и соревновательность, активизации лидерских способностей, обогащение физкультурно-оздоровительной среды, осуществление физкультурно-образовательной деятельности с учетом двигательных потребностей ребенка.

1.2. Новизна, актуальность, особенности программы

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, а также различные виды метания. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Благодаря занятиям легкой атлетикой ребенок совершенствует двигательные навыки ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий и т.д., необходимых ему в повседневной жизни. Развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость, точность и красоту движений, реализует двигательный потенциал. Программа представляет собой стройную гибкую систему, которая позволит научить ребенка чувствовать свое тело и владеть им, получая от этого удовольствие и радость. Программа «Спортики» может быть представлена как целостная теоретико-методологическая система, основанная на личностно – деятельностном подходе, направленная на гармоническое развитие личности ребенка старшего дошкольного возраста. В программе выделены оздоровительные, воспитательные, образовательные задачи физического воспитания. Предусматривается охрана жизни и укрепления здоровья ребенка, поддержание у него бодрого, жизнерадостного настроения, профилактике негативных эмоций, воспитание положительных нравственно-волевых качеств. Использование на занятиях кружка игр-эстафет, командных игр так же производит большой положительный эффект. Так как данные игры характеризуются совместной деятельностью команд, направленной на достижение общих целей, подчинением личных интересов интересам своей команды, а также, тем, что от действий каждого игрока зависит победа всей команды. Вследствие этого, дети учатся согласовывать свои действия с действиями своих товарищей, адекватно реагировать на свои победы и победы своих соперников.

1.3. Цель и задачи программы:

Цель программы: выявление и развитие предпосылок одарённости в физическом развитии детей 5 - 6 лет в условиях детского сада.

Для достижения цели программы первостепенное значение имеют:

Задачи оздоровительного направления:

- формировать правильное отношение детей к занятиям спортом и физической культурой;
- формировать жизненно важные двигательные навыки и умения, способствующие укреплению здоровья;
- создавать условия для проявления положительных эмоций.

Задачи образовательного направления:

- на основе определения уровня физической подготовленности и состояния здоровья применять индивидуальный подход в физическом развитии и выявлении двигательных интересов каждого ребенка;
- обогащать двигательный опыт дошкольников новыми двигательными действиями;
- Содействовать развитию двигательных способностей.

Задачи воспитательного направления:

- формировать устойчивый интерес к занятиям физкультурой и спортом, желание использовать полученные двигательные навыки в самостоятельной деятельности;
- формировать адекватную самооценку личности, нравственное самосознание, мировоззрение, коллективизм, развивать целеустремленность, уверенность, выдержку, самообладание.

1.4. Законодательно-нормативное обеспечение программы

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273 – ФЗ;
2. Приказ Минобрнауки РФ от 30.08.2013г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 №26 «Об утверждении СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;

4. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении Федерального Государственного Образовательного Стандарта Дошкольного Образования» (ФГОС ДО); 2. Конвенция о правах ребенка.

5. Концепция одаренности.

6. Локальные акты ДО.

7. Положение о рабочей программе.

1.5. Формы организации двигательной деятельности:

- ❖ групповые учебно-тренировочные занятия - предполагают усвоение детьми нового материала, отработку основных видов движений;
- ❖ контрольно-проверочные занятия - позволяют определить эффективность процесса подготовки;
- ❖ соревнования – позволяют в игровой форме определить уровень спортивных достижений детей, посещающих кружок «Спортик»;
- ❖ индивидуальные занятия – предполагают отработку основных видов движений индивидуально с каждым ребенком.

1.6. Методы обучения:

Метод - система действий инструктора в процессе обучения движениям в зависимости от содержания учебного процесса, конкретных задач и условий обучения.

- ❖ **Словесные методы** – методы, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.).
- ❖ **Наглядные методы** – методы, направленные на создание зрительных представлений о движении - (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.).
- ❖ **Практические методы** – методы, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.).
- ❖ **Игровые методы** – методы, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние воспитанников. Дети забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Овладевая техникой изучаемого вида легкой атлетики, воспитанники совершенствуют свою координацию.

1.7. Принципы реализации программы кружка

В основе составления программы лежат обще дидактические принципы и ведущие положения дошкольной педагогики, психологии, теории и методики

физического воспитания и развития построения воспитательно-образовательного процесса.

- ❖ *Принцип систематичности* – суть принципа раскрывается в чередовании нагрузки и отдыха.
- ❖ *Принцип индивидуальности* – предполагает учет индивидуальных особенностей каждого ребенка.
- ❖ *Принцип развивающей направленности* – при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития», т.е. предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а опережает его.
- ❖ *Принцип воспитывающей направленности* – в процессе которого решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).
- ❖ *Принцип оздоровительной направленности* – специфический принцип физического воспитания – предполагает укрепление здоровья средствами физических упражнений, физические нагрузки должны быть адекватны возрасту и уровню физического развития и здоровья детей, сочетать двигательную активность с обще доступными закаливающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики.
- ❖ *Принцип сознательности* – основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.
- ❖ *Принцип наглядности* - заключается в создании у ребенка при помощи различных органов чувств представления о движении.
- ❖ *Принцип доступности* – предусматривает обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Одним из основных различий, уровня их является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение надо вести в несколько замедленном действии.

1.8. Возраст детей, сроки реализации программы

Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы «Спортики»: 5-6 лет. В кружок принимаются дети, допущенные врачом к занятиям физической культурой. Сроки реализации программы (продолжительность образовательного процесса) с 1 октября по 30 апреля.

1.9. Этапы реализации дополнительной образовательной программы:

- **I этап** – проведение входящей диагностики детей (сроки проведения: первая – вторая неделя октября); цель диагностики: выявление детей, имеющих

уровень физического развития выше уровня своих сверстников, проявляющих интерес к двигательной деятельности. Составление планирования, подготовка материальной и методической базы, зачисление детей в кружок. Работа с родителями детей, с целью привлечения внимания к особенностям кружка.

- **II этап** – запуск программы, осуществление работы с детьми, направленной на развитие и совершенствование физических качеств; освоение повышенных тренировочных нагрузок. Проведение занятий в кружке 1 раз в неделю. Индивидуальная работа с детьми.
- **III этап** – подведение итогов: проведение итоговой диагностики (сроки проведения: последняя неделя апреля; цель проведения диагностики: определить уровень выполнения нормативов. Выход детей на участие в Спартакиадах и других спортивных соревнованиях).

1.10. Ожидаемые результаты:

1. Разносторонняя и повышенная физическая подготовленность дошкольников, состоящих в кружке (спортивная выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, подвижность).
2. Сформированные начальные организационно-методические умения, необходимые для самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом, организационных навыков.
3. Умение взаимодействовать с партнерами в игровых и соревновательных ситуациях, высокоразвитые волевые и моральные качества личности.
4. Снижение показателей заболеваемости дошкольников, увеличение показателя индекса здоровья.

1.11. Формы подведения итогов

№ п/п	Форма подведения итогов	Сроки	Ответственный	Ожидаемый результат
1	Легкоатлетический кросс «Золото осени»	Октябрь	Инструктор по физкультуре	умение детей добиваться высоких результатов в беге
2	1. «Малые Олимпийские игры» 2. Городская Спартакиада дошкольников «Радуга здоровья»	Ноябрь	Инструктор по физкультуре Инструктор по физкультуре	владеть техникой движений на достойно высоком уровне занять призовое место
3	Спортивные соревнования в детском саду «Новогодние веселые старты».	Декабрь	Инструктор по физкультуре	умение слаженно работать в команде

4	Участие детей в праздниках и соревнованиях младших групп в качества судейской коллегии	Февраль	Инструктор по физкультуре	умение оценивать результаты сверстников
5	Презентация результатов деятельности детей с одарённостями в физическом развитии кружка «Спортики»	Март	Инструктор по физкультуре	овладеть технико-тактическими действиями бега
6	Выступление детей, посещающих спортивный кружок на итоговом родительском собрании	Апрель	Инструктор по физкультуре	улучшенные показатели координации движений, выносливости, быстроты, ловкости, умение ориентироваться в игровой обстановке

II. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план определяет последовательность тем и количество часов для их изучения в неделю. С октября по апрель проводится по одному занятию в неделю. Общее количество часов в год в старшей группе – 36 часов, продолжительность занятия в группе – 25 минут. Занятия проводятся во второй половине дня.

№ П/П	Наименование раздела	Обучения	Время за год обучения
1	ОФП	упражнения на развитие гибкости, силы, выносливости	9 часов
2	Техническая подготовка	бег	4 часа
		прыжки	2 часа
		метание	2 часа
		упражнения с мячом	1 час
3	Тактическая подготовка	соревнования согласно годовому перспективному плану	4 часа
4	Контрольно-проверочные испытания	согласно годовому перспективному планированию двигательной деятельности	1 час
5	Подвижные игры	согласно годовому перспективному плану	5 часов

III. Содержание программы

3.1. Дети, имеющие психомоторную одаренность, проявляют большую потребность в движениях.

Они отличаются достаточно высокими показателями физической подготовленности. У них отмечаются наиболее высокие темпы роста показателей, характеризующих быстроту движений, время двигательной реакции, скорость однократных движений. Они достаточно хорошо приспособлены к скоростно-

силовым динамическим действиям, без особых трудностей овладевают новыми, все более сложным по координации, движениями, добиваются определенной точности воспроизведения пространственных, временных и силовых параметров движений. Поэтому на занятиях кружка «Спортик» детям предлагаются наиболее сложные варианты двигательных заданий, направленных на совершенствование двигательных навыков и развития физических качеств. Данные двигательные задания заключены в разделах программы кружка, которые являются обязательными в обучении:

- Ритмическая гимнастика;
- Силовые упражнения;
- Упражнения на развитие гибкости;
- Развитие основных видов движений.

Ритмическая гимнастика

Ритмическая гимнастика — традиционный вид гимнастики оздоровительно развивающей направленности, основанный на подчинении двигательных действий задающему ритм и темп музыкальному сопровождению. Одной из главных особенностей гимнастики являются многократные повторения каждого движения, их сочетаний в связках, сериях и целом потоке — что определяют их аэробный характер, стимулирующий работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем и обеспечивающий нагрузку опорно-двигательного аппарата. Основу занятий ритмической гимнастики составляют комплексы физических и танцевальных упражнений различной направленности, различные по своему характеру, выполняемые в согласовании и взаимосвязи с музыкой, передавая ее ритм, темп и характер с помощью движений.

Цель гимнастики – развитие координационных способностей, выразительности движений, чувства ритма, активизация музыкального восприятия через движения. Кроме того, во время ритмической гимнастики идет одновременное развитие физических качеств и формирование базы эстетических движений тела и его звеньев. Упражнения ритмической гимнастикой обеспечивают решение следующих взаимосвязанных задач:

- повышение интереса к занятиям физическими упражнениями через игровую деятельность;
- создание разнообразной базы движений и жестов;
- формирование выразительности движений;
- развитие двигательного воображения и творческой фантазии;
- развитие музыкального слуха и чувства ритма ребенка.

Упражнения ритмической гимнастикой используются в вводной части занятия кружка в качестве двигательной разминки в течение 7-8 минут. Один комплекс рассчитан на 4-5 занятий.

Силовые упражнения

Сила – степень напряжения мышц при их сокращении. Развитие силы мышц достигается благодаря увеличению веса предметов, применяемых в упражнениях (набивной мяч, мешочки с песком и др.); использованию упражнений, включающих поднятие собственной массы (прыжки), преодоление сопротивления партнера (в парных упражнениях). Преимущественное внимание уделяется мышцам-разгибателям. В занятие включаются 5-6 упражнений силового характера.

Упражнения на развитие гибкости

Гибкость - способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении. Гибкость зависит от состояния позвоночника, суставов, связок, а также эластичности мышц, развивается при выполнении физических упражнений с большой амплитудой, в частности общеразвивающих. Воспитание гибкости создает благоприятные предпосылки для совершенствования других психофизических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости. Одним из основных средств воспитания гибкости являются упражнения статического характера. 5-6 таких упражнений обязательно включаются в каждое занятие кружка.

Основные виды движений

Дети, посещающие кружок «Спортики», имеют достаточно высокий уровень развития двигательных качеств. Моя задача инструктора в процессе занятий кружка - расширить диапазон двигательных способностей дошкольников в основных видах движений, довести до автоматизма технику их выполнения, повысить показатели выполнения основных нормативов. Разнообразие основных движений и их вариантов, включение в занятие кружка комплексов ритмической гимнастики, силовых упражнений и упражнений на развитие гибкости дает возможность развивать и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость, что дает положительный результат на развитие психомоторных способностей дошкольников.

3.2. Задачи обучения:

- 1) знакомить детей с видами спорта;
- 2) совершенствовать основные виды движений – бег, прыжки, метание;
- 3) учить детей владеть мячом, не бояться мяча;
- 4) создавать условия для выполнения физических упражнений, направленных на преодоление трудностей физического характера, терпения и выносливости;
- 5) учить выполнять простейшие требования безопасности на тренировках;
- 6) учить правильно оценивать свои возможности в соревновательной и игровой ситуации.

3.4. Тематическое планирование

С целью систематизации образовательного процесса разработано тематическое планирование, которое носит рекомендательный характер. (Тематическое планирование – см. Приложение)

3.5. Структура занятия кружка

Ведущей формой развития двигательных способностей детей являются групповые учебно-тренировочные занятия. Занятия имеет три части: вводную, основную, заключительную. Вводная часть состоит из различных видов ходьбы и упражнений, комплекса ритмической гимнастики подготавливающих организм к предстоящей нагрузке. Главная ее задача: ввести детей в работу, которая запланирована, четко организовать их. Основная часть занятия состоит из следующих элементов: упражнения на растягивание мышечного аппарата и развитие гибкости, упражнения на развитие силовых способностей, основные движения. Заканчивать эту часть занятия целесообразно подвижными играми, главным образом спортивно-соревновательного характера. Заключительная часть. Ее продолжительность – 5-10 минут. Задачи этой части занятия – завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства – медленная ходьба, дыхательные упражнения, телесно-тактильные упражнения.

3.6. Способы определения усвоения программы

Особенность психомоторной одаренности в дошкольном возрасте требует специального подхода к ее диагностике. Важно выявить не физическую подготовленность детей, а действительные психомоторные способности (совокупность свойств и качеств) как важную составляющую в структуре психомоторной одаренности. На первое место здесь выступают способности в психокоординации, позволяющие ребенку экономно и полноценно использовать резервные силы организма в управлении движениями. Так же уровень развитие психомоторных способностей определяется по следующим параметрам:

- статическая координация на ограниченной площади опоры;
- динамическая координация на ограниченной площади опоры;
- способность быстро реагировать, выполнять одиночное движение (природная быстрота реагирования);
- способность выполнять действия, требующие ориентировки тела в пространстве;
- способность воспринимать и запоминать собственные движения, воспроизводить и создавать новые (состояние психомоторной памяти);
- кондиционные способности детей, обеспечивающие физическую подготовленность;
- мотивационная готовность ребенка к двигательной активности;
- развитие гибкости;

- силовые способности. (Диагностический инструментарий – см. Приложение)

IV. Методическое обеспечение

Дополнительная образовательная программа «Спортики» обеспечена методическими пособиями:

- методическая литература;
- разработанные конспекты занятий кружка по месяцам;
- картотека с подвижными играми;
- аудиозаписи для комплексов ритмической гимнастики;
- иллюстрации по видам спорта;
- физкультурный инвентарь и оборудование.

Перспективный план

Месяц	Задачи	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные виды движений	Методы и приёмы	Ожидаемый результат
Октябрь	Способствовать освоению детьми основных движений: -ходьба и бег; -ведение мяча по прямой; -перебрасывать мяч через сетку; -прыгать на скакалках разными способами. Развивать внимание, формировать физические способности.	Комплекс ОРУ с гантелями	<i>1 неделя</i> 1. Бег 10 метров с ходу (скорость бега, быстрота). 2. Ведение мяча по прямой (техника, скорость). 3. Подпрыгивание на одной ноге между фишек, подлезание под шнур, скольжение на животе по скамейке. 4. Подвижная игра «Выбивной»	*Наглядный: показ, имитация, зрительные ориентиры, помощь инструктора, использование пособий.	*Бегать на скорость, * Выполнять силовые упражнения с гантелями, *Вести без потери мяча по прямой, Забрасывать мяч в кольцо, *Скакать на скакалках без остановки.
		Комплекс ОРУ с мячами большого диаметра	<i>2 неделя</i> 1. Челночный бег 30 метров (ловкость). 2. Забрасывание мяча в кольцо. 3. «Мячи шалунишки» - прыжки на мячах- хоппах. 4. Игра «Передай мяч» - стоят по кругу, называя ребенка, бросают ему мяч.	*Словесный: объяснение, указания, название упражнения, пояснение, вопросы, распоряжение.	
		Комплекс ОРУ с гимнастическим и палками	<i>3 неделя</i> 1. Бег 10 метров с ходу (скорость бега, быстрота). 2. Перебрасывание мяча через сетку. 3. «Пролезь быстрее» - пролезание с мячом в руках сквозь обручи. 4. «Охотники и утки»	*Практический: повторение упражнения, игровой метод.	
		Комплекс ОРУ со скакалками	<i>4 неделя</i> 1. Бег 30 метров (скорость бега, быстрота). 2. Броски мяча в вертикальную цель (глазомер). 3. Прыжки на скакалках разным способом. 4. Подвижная игра «Выбивной».		

Ноябрь	Способствовать освоению детьми основных движений: -бег на скорость; -броски и отбивание мяча; -перебрасывать мяч через сетку; -лазать по канату. Воспитывать коммуникативные навыки, умение действовать в коллективе.	Комплекс ОРУ с мячами малого диаметра	<i>1 неделя</i> 1. Бег 10 метров с ходу (скорость бега, быстрота). 2. «Мяч в обруч» - бросок мяча двумя руками в обруч, пролезть в обруч, догнать мяч. 3. «Забиваем гвозди» - отбивание мяча правой, левой рукой. 4. «Обезьянки» - подъём и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом. 5. Эстафета «Передай эстафетную палочку» (бег змейкой).	*Наглядный: показ, имитация, зрительные ориентиры, помощь инструктора, использование пособий. *Словесный: объяснение, указания, название упражнения, пояснение, вопросы, распоряжение. *Практический: повторение упражнения, игровой метод.	*Бегать на скорость дистанцию от 10 до 30 м. *Выполнять упражнения с мячом, *Сохранять равновесие при ходьбе по бревну, *Лазать по канату.
		Комплекс ОРУ с флажками	<i>2 неделя</i> 1. Бег 30 метров (скорость бега, быстрота). 2. «Прыг-скок», ведение мяча на месте, кружение с мячом в руках, по сигналу постоять на одной ноге. 3. Перебрасывание в парах разными способами. 4. Подвижная игра «Выбивной».		
		Комплекс ОРУ без предметов	<i>3 неделя</i> 1. Бег – 2 мин. 2. «Прыг-скок, побежал дружок» - ведение мяча в движении. 3. «Не урони» - ходьба по бревну. 4. «Медузы» скольжение по скамейке на животе. 5. Подвижная игра «Кого назвали – тот ловит».		
		Комплекс ОРУ с обручами	<i>4 неделя</i> 1. Бег – 3 мин. 2. «Прикати» - отбивание мяча в парах друг другу. 3. Лазанье по канату. 3. «Кто дальше прыгнет». 4. Подвижная игра «Ловишки с ленточками»		

Декабрь	<p>Способствовать освоению детьми основных движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> -бег на скорость; -бег на длительную дистанцию; -броски мяча с кувырком; -перебрасывать мяч в парах; -лазать по навесной лесенке. <p>Воспитывать волевые усилия в длительном беге и коллективных действиях.</p>	Комплекс ОРУ с гантелями	<p><i>1 неделя</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег 30 метров (скорость бега, быстрота). 2. «Треугольник» - передача мяча в тройках. 3. «Вертушки – перевертыши» - кувырки вперёд на мате. 4. «Серсо» - с расстояния 2 – 3 метра забросить кольцо удобным способом. 5. Эстафета «Гонки на самокатах». 	<p>*Наглядный: показ, имитация, зрительные ориентиры, помощь инструктора, использование пособий.</p> <p>*Словесный: объяснение, указания, название упражнения, пояснение, вопросы, распоряжение.</p> <p>*Практический: повторение упражнения, игровой метод.</p>	<p>*Бегать 3 минуты,</p> <p>*Водить не теряя мяч между предметами,</p> <p>*Лазать по навесной лесенке.</p>
		Комплекс ОРУ с мячами большого диаметра	<p><i>2 неделя</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег 3 мин. 2. Ведение мяча «змейкой» между предметами. 3. Лазанье по навесной лесенке. 4. Подвижная игра «Летучий мяч» (собачки) – дети, стоящие в кругу, перебрасывают мяч друг другу через центр. Водящий старается его поймать. Если ему это удастся, он встает в круг и заменяет игрока, неудачно бросившего мяч. 		
		Комплекс ОРУ с обручами	<p><i>3 неделя</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег 3 мин. 2. Прокатывание, кружение обруча. 3. Ведение мяча в парах с продвижением вперед, передавая мяч друг другу. 4. Подвижная игра «Шлепанки» («Русские народные подвижные игры» Литвинова, стр. 34). 5. Татарская игра «Узелки» (с маленьким мячом), дети стоят или сидят по кругу, перекидывают узелок по кругу соседям справа и слева. Водящий за кругом пытается его поймать. Если ему удастся коснуться мяча, то не сумевший защитить мяч игрок становится водящим. 		
		Комплекс ОРУ без предметов	<p><i>4 неделя</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег 3,5 мин. 2. Отбивание на месте «Кто дольше». 3. Ведение мяча и бросок в корзину. 		

			4. Подвижная игра «Мяч с топотом» («Русские народные подвижные игры» Литвинова, стр. 38).		
Январь	Способствовать освоению детьми основных движений: -бег на скорость; -бег на длительную дистанцию; -броски мяча в цель; -кувырки вперед - назад; -лазать по канату. Продолжать учить преодолевать полосу препятствий.	Комплекс ОРУ с гантелями	<i>1 неделя</i> 1. Бег 3,5 мин. 2. Ведение мяча «змейкой» между предметами, бросок в баскетбольную корзину. 3. «Обезьянки» - лазанье по канату. 4. Подвижная русская народная игра «Заяц». 5. «Вертушки», «Зайца гонять».	*Наглядный: показ, имитация, зрительные ориентиры, помощь инструктора, использование пособий. *Словесный: объяснение, указания, название упражнения, пояснение, вопросы, распоряжение. *Практический: повторение упражнения, игровой метод.	*Бегать 3,5 минуты, *Метко бросать мяч в кольцо, *Прокатывать обруч разными способами, *Прыгать на двух ногах с продвижением вперед.
		Комплекс ОРУ с мячами большого диаметра	<i>2 неделя</i> 1. Бег 3, 5 мин. 2. Перебрасывание мяча в парах от груди, из-за головы, затем через сетку. 3. «Попрыгунчики» прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 4. «Балансиры» - выполнять движения сохраняя равновесие. 5. Эстафета парами.		
		Комплекс ОРУ с обручами	<i>3 неделя</i> 1. Бег 30 метров (скорость бега, быстрота). 2. «Кто дальше» - метание мяча в даль. 3. Прокатывание обруча разными способами. 4. «Перевертыши» - кувырки вперед и назад. 5. Подвижная игра «Коршун и наседка».		
		Комплекс ОРУ без предметов	<i>4 неделя</i> 1. Бег 30 метров (скорость бега, быстрота). 2. Ведение мяча с броском в корзину. 3. Лазанье по гимнастической лесенке с переходами с одного пролета на другой. 4. «Галки, вороны, зеваки» - стать спиной к стене, откинуть голову так, чтобы она касалась стены. Из этого положения ударить мячом о стену и поймать его. 5. Подвижная игра «Перебрасывание мяча» (вариант 2, игрок		

			не выходит, а переходит в соседнюю команду). («Русские народные подвижные игры» Литвинова, стр. 37).		
Февраль	Способствовать освоению детьми основных движений: -бег на скорость; -бег на длительную дистанцию; -броски мяча в цель; -кувырки вперед - назад; -лазать по гимнастической стенке разными способами; - метать мяч в цель. Воспитывать интерес и физические способности.	Комплекс ОРУ с гантелями	<i>1 неделя</i> 1. Бег 10 метров с ходу (скорость бега, быстрота). 2. Отбивание мяча о пол правой и левой рукой поочередно. 3. «Кенгуру» - прыжки в длину с места. 4. «Одноручье» - подбросить мяч правой рукой, поймать левой и наоборот. «Галки, вороны, зеваки». 5. Подвижная игра «Шлепанки» («Русские народные подвижные игры» Литвинова, стр. 37).	*Наглядный: показ, имитация, зрительные ориентиры, помощь инструктора, использование пособий. *Словесный: объяснение, указания, название упражнения, пояснение, вопросы, распоряжение. *Практический: повторение упражнения, игровой метод.	*Бегать на скорость соревнуясь друг с другом, *Прыгать в длину с места, *Сбивать мячом кегли, *Соблюдать правила в защитных играх.
		Комплекс ОРУ с мячами большого диаметра	<i>2 неделя</i> 1. Бег 30 метров с ходу (скорость бега, быстрота). 2. Сбей мячом кеглю (расстояние 3 – 4 метра). 3. Прыжки на мячах – хоппах. 4. Лазанье по канату. 5. Подвижная игра «Зевака» («Русские народные подвижные игры» Литвинова, стр. 37).		
		Комплекс ОРУ со скакалками	<i>3 неделя</i> 1. Бег 60 метров с ходу (скорость бега, быстрота). 2. Бросать мяч в кольцо двумя руками от груди. 3. Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом. 4. «Подвесной мост» - ходьба по канату разными способами. 5. Эстафета «Закинь кольцо в цель».		
		Комплекс ОРУ без предметов	<i>4 неделя</i> 1. Бег 90 метров с ходу (скорость бега, быстрота). 2. «Защита кольца» - один ребенок пытается забросить мяч в кольцо, второй пытается ему помешать. 3. Ходьба и бег по бревну. 4. Подвижная игра «Мяч с топотом» («Русские народные		

			подвижные игры» Литвинова, стр. 38). 5. Эстафета на самокатах.		
Март	Способствовать освоению детьми основных движений: -ходить по бревну сохраняя равновесие; -бег на скорость; - на длительную дистанцию; -прыжки в длину с места; в высоту с разбега; -кувырки вперед; -прыгать на скакалках разными способами; - метать в цель. Развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость, умение находить удобное место	Комплекс ОРУ с платочками	<i>1 неделя</i> 1. Бег 30 метров с ходу (скорость бега, быстрота). 2. Прыжки в высоту с места. 3. Борьба за мяч. Приблизившись к сопернику, владеющему мячом, игрок берет мяч одной рукой снизу, другой сверху и резким рывком на себя с поворотом туловища вокруг своей оси, отнимает мяч. 4. «Зайца гонять», «Пришлепы». 5. Подвижная игра «Круг» («Русские народные подвижные игры» Литвинова, стр. 40).	*Наглядный: показ, имитация, зрительные ориентиры, помощь инструктора, использование пособий. *Словесный: объяснение, указания, название упражнения, пояснение, вопросы, распоряжение. *Практический: повторение упражнения, игровой метод.	*Бегать на скорость разные дистанции, *Прыгать в высоту с разбега, *Прыгать на скакалках разными способами, *Лазать по канату, *Метко бросать мяч в кольцо.
		Комплекс ОРУ с мячами большого диаметра	<i>2 неделя</i> 1. Бег 60 метров с ходу (скорость бега, быстрота). 2. Прыжки в высоту с разбега. 3. Ведение мяча по прямой с забросом в кольцо. 4. «Перевертыши» - кувырки вперед. 5. Подвижная игра «Два мороза».		
		Комплекс ОРУ со скакалками	<i>3 неделя</i> 1. Бег 90 метров с ходу (скорость бега, быстрота). 2. Отбивание мяча ногами. 3. Прыжки на скакалках разными способами. 4. Подвижная игра «Круг» («Русские народные подвижные игры» Литвинова, стр. 40).		
		Комплекс ОРУ с мячами малого диаметра	<i>4 неделя</i> 1. Бег 60 метров с ходу (скорость бега, быстрота). 2. Ведение мяча змейкой между предметами бегом. 3. Лазанье по канату. 4. Прыжки в длину с места.		

	для ведения игры.		5. Подвижная игра «Перебрасывание мяча» («Русские народные подвижные игры» Литвинова, стр. 37).		
Апрель	Способствовать освоению детьми основных движений: -ходить по бревну сохраняя равновесие; -бег на скорость; -бег на длительную дистанцию; -прыжки в длину с места; в высоту с разбега; -перебрасывать и ловить мяч через сетку; - кувыраться вперёд – назад; - метать мяч в цель. Воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.	Комплекс ОРУ с гантелями	1 неделя 1. Бег 60 метров с ходу (скорость бега, быстрота). 2. Ловить мяч на уровне груди двумя руками. 3. Сбей кеглю (ударом мяча ногой), расстояние 3-4 метра. 4. Лазанье по навесной лесенке. 5. Подвижная игра «Гори, гори ясно».	*Наглядный: показ, имитация, зрительные ориентиры, помощь инструктора, использование пособий. *Словесный: объяснение, указания, название упражнения, пояснение, вопросы, распоряжение. *Практический: повторение упражнения, игровой метод.	*Соревноваться на скорость в беге, *Прыгать в высоту с разбега и в длину, *Ловить и перебрасывать мяч через сетку, *Кувыраться вперёд – назад.
		Комплекс ОРУ с мячами большого диаметра	2 неделя 1. Бег 4 мин. (скорость бега, быстрота). 2. Бросать мяча в кольцо с прыжком. 3. Прыжки в высоту с разбега. 4. «Пожарные на ученье» - лазанье на гимнастическую стенку. 5. Подвижная игра «Два мяча на одной площадке».		
		Комплекс ОРУ с гимнастической палкой	3 неделя 1. Бег 90 метров с ходу (скорость бега, быстрота). 2. Перебрасывание мяча через сетку. 3. Прыжки в глубину. 4. Кувыряться вперёд – назад. 5. Эстафета на самокатах.		
		Комплекс ОРУ на балансирах	1. Бег 30 метров на результат (скорость бега, быстрота). 2. Обработка приемов игры в волейбол. Не давать мячу коснуться пола на своей половине, и передавать его так, чтобы он упал на половине соперников. 3. Игра «У кого меньше останется мячей». Две команды, соревнуясь, стараются перебросить мячи на сторону соперника. 4. Эстафета «Спортики».		

Диагностическая карта по физическому развитию детей 5- 6 лет занимающихся в кружке «Спортики».

№	Ф.И. ребёнка	Группа здоровья	Построения и перестроения.	Ходьба	Бег	ОРУ	Основные движения	Равновесие	Прыжки	Подвижные игры	Прыжки на скакалке	Кувёрки	Лазанье по канату, навесной лесенке	Итого
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
Итого														
Н - низкий уровень														
С - средний уровень														
В - высокий уровень														

V. Рекомендации к организации работы по реализации программы по легкой атлетике.

- Для того, чтобы занятия в кружке проходили интересно и увлекательно, занятия должны проходить комплексно. В их содержание включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, аэробика, спортивные игры и т.д. с нетрадиционным инвентарём).
- Музыкальное сопровождение – это дополнительный фактор, положительно влияющий на состояние здоровья детей, на физическое здоровье в целом и на совершенствование двигательных функций. Использование музыки на занятиях спортивного кружка способствует яркой эмоциональной насыщенности занятия, создает ощущение психологической комфортности.
- Самое главное физическое качество, которое необходимо развивать у дошкольника, для достижения положительных результатов в любой двигательной деятельности – выносливость. Применительно к дошкольникам целесообразно говорить лишь о развитии общей выносливости (способность продолжительно выполнять (с высокой эффективностью) работы умеренной интенсивности). Циклические упражнения, с повторяющимися длительное время двигательными циклами – лучшее средство для развития общей выносливости. В условиях детского сада ее можно сформировать с помощью бега, ритмической гимнастики, различных видов прыжков, а также подвижных и спортивных игр.

Какой бы двигательной деятельностью не руководил педагог, и какие физические качества дошкольников не развивал, он всегда должен придерживаться в своей деятельности трех основных **правил**:

1. Помоги, но не навреди!

2. Заинтересуй, но не настаивай!

3. Каждый ребенок индивидуален!

Методическая литература:

1. Адашкявичене, Л.В. Карманова, Л.М. Коровина и др.: Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе: (Из опыта работы) / Э.И. Под ред. А.В. Кенеман и др. – М.: Просвещение, 2007.
2. Вавилова Е.Н. Учите детей бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя дет. сада – М.: Просвещение, 2000.
3. Литвинова М.Ф. -Русские народные подвижные игры.
4. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. – М.: Просвещение, 2004.
5. Фомина Н.А. Сюжетно-игровая ритмическая гимнастика. Методические рекомендации к программе по физическому воспитанию дошкольников. – М.: Баласс, Изд. Дом РАО, 2005.
6. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. – Физическое воспитание дошкольников. – М.:2005.
7. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: ВЛАДОС, 2003.







№1 КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ (без предметов)
«ВСПОМНИМ ЛЕТО»

- | | | |
|--|--|----------|
| 1 | «НАРИСУЕМ СОЛНЫШКО»
И.П.: ноги слегка расставить, руки за спину.
«Рисуем» солнышко, круговые движения головы. | 8-10 раз |
| 2 | «СОЛНЫШКО ВЗОШЛО»
И.П.: о.с., руки опущены.
1-руки в стороны; 2-руки вверх;
3-посмотрели на руки; 4-и.п. | 8-10 раз |
| 3 | «ЗАСТРЕКОТАЛИ КУЗНЕЧИКИ»
И.П.: ноги слегка расставлены, руки в стороны (слегка).
1-правое плечо вверх; 2-левое;
3-4-плечи вниз; | 8-10 раз |
| 4 | «СДУЕМ ОДУВАНЧИКИ»
И.П.: ноги на ш.п., руки за спиной.
1-надуем щеки; 2-наклон вперед(выдыхаем) | 6-8 раз |
| 5 | «ПОДСОЛНУХ»
И.П.; ноги слегка расставлены, руки на поясе.
1,3-поворот вправо, развести руки.
2,4-и.п. | 8-10 раз |
| 6 | «КОЛОКОЛЬЧИК»
И.П.; ноги вместе, руки на поясе.
Полуприседание, наклон головы вправо (влево)
«динь-дон» | 8-10 раз |
| 7 | «КОШКА ДОБРАЯ И ЗЛАЯ»
И.П.: стоя на четвереньках.
1-округлить спину, голова вниз.
2-прогнуть спину, голову вверх «Мяу» | 4-6 раз |
| 8 | «ЖУКИ»
И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища.
1-круговые движения ног (медленно-быстро)
2-отдых.
3- круговые движения ног (быстро - медленно) | 4-6 раз |
| 9 | «ЗАЙЧИКИ БЬЮТ В БАРАБАНЧИКИ»
Прыжки на двух ногах. | |
| 10 УПРАЖНЕНИЕ НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ ДЫХАНИЯ. | | |

№2 КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ
(НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СКАМЕЙКАХ)

- | | | |
|---|--|----------|
| 1 | И.П.: сесть верхом на скамейку, ноги согнуть, руки опущены.
1-руки в стороны;
2-руки вверх;
3-посмотреть на руки – вдох;
4-руки в стороны, вниз - выдох; | 8-10 раз |
| 2 | И.П.: сесть верхом на скамейку, ноги согнуть, руки за голову | 8-10 раз |

1-поворот вправо, руки в стороны, ладони кверху;
3- поворот влево, руки в стороны, ладони кверху;
2,4-и.п.)

3И.П.: сесть с одной стороны скамейки, ноги вытянуть вдоль скамейки, 8-10 раз
руками держаться за её край сзади.

1-подтянуть ноги к груди;
2-голову наклонить к ногам - выдох;
3-голову поднять - вдох;
4- ноги выпрямить, хорошо оттянуть носки;

4И.П.: сесть с одной стороны скамейки, ноги вдоль скамейки, руки за 6-8 раз
голову, спина прямая;

1-наклон вперед;
2-коснуться руками носков - выдох;
3-выпрямиться - вдох;
4-руки за голову;

5И.П.: встать на скамейку, ноги вместе, ступни параллельно, руки внизу. 8-10 раз

1- присесть;
2- отвести руки назад;
3- спрыгнуть со скамейки на пол;
4- руки вперед;
Повернуться лицом к скамейке.

6И.П.: встать около скамейки, руки опущены, спина прямая. 8-10 раз

1- руки через стороны вверх - вдох;
2- встать на носочки, посмотреть на руки;
3- опуститься с носочков;
4- руки через стороны вниз, наклон вперед – выдох;

7 УПРАЖНЕНИЕ НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ ДЫХАНИЯ

№3 КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ (С ЭЛЕМЕНТАМИ АЭРОБИКИ)

1И.П.: о.с. руки в стороны, ладони вверх: 8-10 раз

1-руки вверх - хлопок;
2-руки в стороны, ладони вниз;

2И.П.: стойка, руки на поясе: 6-8 раз

1-наклон вперед;
2-и.п.;
3- наклон назад;
4- и.п.;

3И.П.: сед, ноги скрестно, руки к плечам: 8-10 раз

1-поворот туловища вправо;
2-и.п.;
3- поворот туловища влево;
4-и.п.;

4И.П.: лежа на спине, руки вверх: 4-6 раз

-поднять ноги вверх;
-принять и.п.;
(ноги не сгибать носки оттянуть)

5 И.П.: упор руками, лежа на животе: 8-10 раз
1-2-прогнуться (голову отвести назад);
3-4-принять и.п.;
(прогибаясь постепенно выпрямлять руки, отводить голову и плечи назад);

6 И.П.: о.с, руки на поясе: 8-10 раз
1-2-присесть, руки вперед;
3-4- принять и. п.;
При приседании шире разводить колени. Спину держать прямо.

7 УПРАЖНЕНИЕ НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ ДЫХАНИЯ

№4 КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ (С МЯЧАМИ)

1 «Круговорот» 8-10 раз

И.П.: о.с. мяч в обеих руках, руки опущенные вниз:
1-4-круговые движения головы вправо (влево);

2 «Подтянись» 6-8 раз

И.П.: о.с. мяч в обеих руках, руки опущенные вниз:
1-руки перед собой;
2-руки над головой;
3-встать на носочки, посмотреть на мяч;
4-и.п.;

3 «Вперед-назад» 8-10 раз

И.П.: о.с. ноги на ширине плеч, мяч перед грудью (локти в стороны):
круговые движения кисти вперед – назад

4 «Повороты с мячом» 8-10 раз

И.П.: ноги на ширине плеч, мяч перед грудью (локти в стороны):
1,3-поворот вправо, влево;
2,4-и.п.;

5 «Наклоны» 8-10 раз

И.П.: ноги узкой дорожкой, руки опущены, мяч в руках;
1-руки перед собой;
2-наклон вперед (положить мяч на пол);
3-выпрямиться, руки перед собой;
4-и.п.;

6 «Поднимись» 4-6 раз

И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты, мяч под коленями;
1-поднять туловище, обнять колени; 2-и.п.;

7 «Поскачи»

И.П.: о.с., руки с мячом перед собой:
1-прыжок, ноги широкой дорожкой, руки с мячом вверх;
2-прыжок, ноги вместе, руки с мячом перед собой;
(8-10 раз), чередуя с ходьбой на месте.

8 «Прокати мяч» 8-10 раз

И.П.: сидя на полу, скрестив ноги, мяч переел собой, спина прямая;
1-наклониться вправо, провести мячом по полу, подальше от себя;
2- наклониться влево, провести мячом по полу, подальше от себя;

9 УПРАЖНЕНИЕ НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ ДЫХАНИЯ

№5 КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ (С МЕШОЧКОМ)

- 1 «Круговорот» 8-10 раз
И.П.: о.с. мешочек в правой руке, руки опущенные вниз;
1-4-круговые движения головы вправо (влево);
- 2 «Переложил мешочек» 6-8 раз
И.П.: о.с. мешочек в правой руке, руки опущенные вниз;
1- руки в стороны;
2- руки перед собой передать мешочек в левую руку;
3-руки в стороны;
4-и.п.;
- 3 «Наклоны» 8-10 раз
И.П.: о.с. руки опущены, мешочек в правой руке;
1-руки перед собой;
2-наклон вперед, передать мешочек в левую руку;
3-выпрямиться, руки перед собой;
4-и.п.;
- 4 «Мешочек под коленом» 8-10 раз
И.П.: о.с., руки опущены, спина прямая;
Высокое поднятие колена, под коленом передать мешочек из правой в левую руку;
- 5 «Приседание» 8-10 раз
И.П.: о.с., пятки вместе носки врозь, мешочком на голове;
Приседание с мешочком на голове, колени в стороны, руки перед грудью;
- 6 «Волна» 4-6 раз
И.П.: стойка на коленях, руки на поясе, мешочек на голове;
1-сед на пол вправо, руки влево; 2-и.п.
- 7 «Лодочка» 4-6 раз
И.П.: лежа на животе, руки вдоль туловища, мешочек впереди;
Прогнуться.
- 8 «Поскачи» 8-10 раз
И.П.: о.с., руки опущены, мешочек перед собой:
1-прыжок, ноги широкой дорожкой, руки вверх - хлопок;
2-прыжок, ноги вместе, руки опущены; чередуя с ходьбой на месте.

9 УПРАЖНЕНИЕ НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ ДЫХАНИЯ

№6 КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ (СГИМНАСТИЧЕСКИМИ ПАЛКАМИ)

- 1 «КРУГОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ ГОЛОВЫ» 8-10 раз
И.п.-о.с., руки с палкой за спиной.
- 2 «ПОТЯНИСЬ» 6-8 раз
И.п.—о.с., руки с палкой опущены.
1-руки вверх, 2-пр.нога назад, 3-посмотр.на палку, 4-и.п.
- 3 «НАКЛОНЫ» 8-10 раз
И.п.-ноги на ш.п., руки с палкой за спиной.
1-2 – наклон влево-вправо, 3-4 – наклон вперед-назад

4 «ПОВОРОТЫ»	8-10 раз
И.П.-ноги на ш.п., руки с палкой за плечами.	
5 «ПРИСЕДАНИЯ»	8-10 раз
И.п. –пятки вместе носки врозь, руки с палкой опущены.	
6 «ПОДНИМИ ПАЛКУ»	4-6 раз
И.П. – сесть на пол, ноги согнуть в коленях, палку зажать между стопами, опираясь руками об пол.	
7 «КАЧАЛКА»	4-6 раз
И.П. –сед на полу, палка под коленями	
8 ПРЫЖКИ на месте на двух ногах перед/за палкой	8-10 раз
9 УПРАЖНЕНИЕ НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ ДЫХАНИЯ	

Самомассаж

С целью повышения интереса детей к занятиям, предлагается проводить их в сюжетно-игровой форме, представляя себя, например, просыпающимися медвежатами. преподаватель рассказывает сказку, а ребята ее представляют, выполняя разнообразные приемы массажа. До тех пор, пока ребята не выучат приемы, рассказ должен сочетаться с показом.

Сюжет сказки периодически необходимо менять, сохраняя порядок приемов массажа. Просыпаться может барсук, енот, кот... Герой может не просыпаться, а готовиться к каким-либо спортивным или иным достижениям, например, к выступлению в зверином театре, встрече деда Мороза, иным событиям, значимым для детей.

Методика проведения:

Методика изложена на примере сюжета весеннего пробуждения медвежат.

1. Зима. Маленькие медвежата спят в берлоге, свернувшись калачиком, обняв ноги руками, лобиками уткнувшись в коленки.

Исходное положение лежа на боку в группировке.

2. Пришла весна. Светит яркое солнце. Снег тает. В берлоге становится сыро, не уютно. Медвежата перекатываются с боку на бок, перекатываются на спинке от головы к хвосту и обратно. Сыро...

Перекаты в группировке с боку на бок, перекаты на спине по 4 раза.

3. Надо просыпаться. Медвежата сели, потеряли друг о друга ладошки, начали будить пальчики.

Потирание ладоней 4-6 раз.

Поочередное циркулярное растирание пальцев по 4-6 раз, растяжение пальцев по оси 1-2 раза, массаж боковых поверхностей пальцев 4-6 раз, сухое «умывание» рук 1-2 раза, круговое растирание запястий 2-4 раза.

4. Разбудили пальчики, начали приводить в порядок передние лапки. Погладили шерсть на передних лапах по тыльной поверхности до плеча, по ладонной - до пальчиков. Сначала легко гладим, не прикасаясь к коже. У медведя шерсть длинная, густая. Сначала разглаживаем самый верхний слой. Потом поглубже слой шерсти, уже чуть прикасаемся к коже. А теперь плотно прижимаем ладошки к телу. Постучали слабо сжатым кулачком чтобы хорошо проснулись лапочки.

Бесконтактный массаж, ладонное плоскостное поглаживание, растирание, поколачивание верхних конечностей по ходу энергетических каналов слабо сжатым кулачком. Все приемы проводим 1-2 раза.

5. Вновь потеряли друг о друга ладошки, начинаем будить голову. Погладили себя по голове от затылка к темени, от ушей к темени, ото лба к темени. Простучали слабо сжатым кулачком по тем же направлениям. Подергали себя за волосики - проверили медвежата, крепко ли держится их шерсть и вновь погладили.

Граблеобразное поглаживание, прерывистая вибрация и непрерывистая вибрация, потягивая за волосы, граблеобразное поглаживание волосистой части головы. Все приемы проводим 2-4 раза.

6. Потерли ладошки и подушечками пальцев легко погладили лоб над бровями снизу-вверх. Погладили по верху шерсти. Кожа едва чувствует прикосновение, но остается совершенно гладкой. Ладонками погладили лоб от середины в стороны.

Ладонное плоскостное поглаживание лба по ходу лобной мышцы и лобной фасции 2-4 раза.

7. Потерли ладошки и погладили брови от центра в стороны подушечками 1-2 пальцев.

Щипцеобразное поглаживание бровей 2-4 раза.

8. Пора будить глаза. Шея у медведя не очень хорошо двигается, двигать будем только глазами. Медвежонок увидел первую бабочку, следит за ней. Поглядели на вдох - вверх, на выдох - вниз, на вдох - вправо, на выдох - влево, на вдох - влево, на выдох - вправо, сделали большие круги глазами по часовой стрелке, против часовой стрелки. Все движения медленные, сочетаются с дыханием. А теперь быстро-быстро и легко поморгали, представили, что веки - это крылья бабочки.

Упражнения для глаз выполняем с максимальной комфортной амплитудой по 1-2 раза медленные, 4-8 раз быстрые.

9. Медвежата потеряли лапы и умыли мордочки снизу-вверх, не прикасаясь к ним, по верху шерсти.

Бесконтактный массаж лица 1-2 раза.

Начинаем будить уши. Уши - очень важный для медведя орган. Медвежата тщательно будят уши. Потерли ладони друг об друга 4-6 раз. Подергали оба ушка за верхние края вверх, за мочки вниз, за серединку назад по 4-6 раз. Большим и указательным пальцами гладим, разминаем и гладим завитки ушей по 1-2 раза. Кончиком указательного пальца круговыми движениями 2-4 раза массируем внутреннюю часть ушной раковины. Разогреваем трением ладошки и массируем ушные раковины вперед-назад 2-4 раза, при движении вперед заворачиваем ушную раковину. Делаем вилочку из 2 и 3 пальцев и массируем уши снизу-вверх 4-6 раз.

Самомассаж ушей.

11. Будим шею и предплечья. Потерли ладони друг об друга. Погладили заднюю поверхность шеи, предплечья сверху вниз правой и левой лапками поочередно, размяли шею и предплечья в тех же направлениях по 2 раза.

Ладонное плоскостное поглаживание, разминание задней поверхности шеи, предплечий.

12. Медвежата славно поработали. Они довольны. Переплели пальчики, прижали лапки ладошками к груди - вдох, повернули ладошки наружу, потянули лапочки вперед - выдох. Прижали ладошки к груди - вдох, повернули ладошки от себя, потянулись лапками вверх - выдох. Почувствовали, как расправляется спинка, растут медвежата.

Упражнения на растяжение мягких тканей верхних конечностей, межлопаточной области.

13. Пришла очередь просыпаться и задним лапкам. Сели поудобнее, потерли ладони друг о друга и будим пальчики на одной задней лапке: растираем, двигаем каждый пальчик, чтобы он проснулся.

Поочередное циркулярное растирание пальцев 4- 6 раз, растяжение пальцев по оси 1-2 раза, массаж боковых поверхностей пальцев 4-6 раз, максимальное сгибание и разгибание их 1-2 раза.

14. Разбудили пальчики, начали приводить в порядок стопы. Погладили подошвы 2-4 раза, постучали их слабо сжатым кулачком 1-2 раза и опять погладили, и растерли кулачком в направлении от пальцев к пятке и обратно 2-4 раза. Погладили тыльную поверхность стопы от пальцев к голеностопному суставу 2 раза, тщательно растерли ее 2-4 раза. Нашли выше пяточки сухожилие, взяли его в щепотку с одной стороны большим пальцем, а с другой - остальными и растерли вверх-вниз 4-6 раз. Взяли стопу за пальчики и поворачивали внутрь и наружу по 4 раза.

Ладонное и гребнеобразное поглаживание, растирание подошвенной, ладонное поглаживание, растирание тыльной и боковых поверхностей стопы, щипцеобразное поглаживание, растирание области ахиллова сухожилия, пассивные движения в голеностопном суставе.

Повторили то же с другой лапкой.

15. Разбудили стопы, будим задние лапки. Выпрямили ноги. Похлопали икрами ног по полу, поочередно слегка сгибая колени, 2-4 раза. Максимально напрягли мышцы ног, стопы под прямым углом, т.е. пальцы ног направлены вверх. Расслабили ноги. Потерли ладони друг о друга. Погладили колени вокруг надколенников 2 раза, растерли ладонями 2- 4 раза, слегка подвигали надколенники вверх, вниз, в стороны по 1-2 раза.

16. Погладили шерсть на задних лапах по наружной поверхности - к стопе, по внутренней - к туловищу. Сначала легко гладим, не прикасаясь к коже, по шерсти 1-2 раза. Потом поглубже слой шерсти, уже чуть прикасаемся к коже 1-2 раза. И, наконец,

плотно прижимает ладони к телу. Постучали по ножкам слабо сжатыми кулачками в тех же направлениях 1-2 раза. Потянули задние лапки пальцами вперед, теперь - пяточками вперед, а теперь - одну пальцами, а другую пяткой вперед и наоборот. Вот и готовы лапки бегать, прыгать и играть.

Медвежата играют.

Разделились на пары, встали на четвереньки лицом друг к другу. Округлили спинку, потянули спинку кверху, пошипели; прогнули спинку, повиляли хвостиками. Выпрямили ноги, потянули хвостики кверху, кто выше поднимет свой хвост? Прогнули спинку, повиляли хвостиками. Повернули пятки вправо, пальцы влево, выпрямили ноги, потянули кверху хвостики, порычали; прогнули спинку, повиляли хвостиками. Повернули пятки влево, пальцы вправо, потянули кверху хвостики, порычали; прогнули спинку, повиляли хвостиками.

Теперь медвежата полностью проснулись, размялись. Они готовы к играм, соревнованиям, прогулкам, словом всему, что им предложит жизнь.

8. Релаксации:

В использовании приёмов релаксации важно придерживаться техники поэтапного перехода в состояние расслабления. Упражнения рекомендуется выполнять в сопровождении приятной, спокойной музыки.

1 этап

Лечь удобно и расслабиться.

2 этап

Прочувствовать и «осмотреть» всё своё тело мысленным взором, вызывая чувство тепла, и последовательно «осмотрев» все его части: голову, руки, ноги, туловище. Желательно при этом закрыть глаза.

3 этап

Ощущение приятного тепла, удовольствия, покоя, комфорта от расслабленного тела.

Вводная часть перед каждым настроем

Дети ложатся на ковёр, устраиваются поудобнее. Руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены. Ноги прямые, не скрещенные. Играет тихая спокойная музыка.

Инструктор: «Ложитесь поудобней. Закройте глаза. Дышим спокойно и ровно. Дадим нашим ногам и рукам отдохнуть, вытянем и расслабим их. Давайте помолчим и прислушаемся к звукам вокруг себя... (пауза). Прислушайтесь к вашему дыханию... (пауза) Дыхание ровное и спокойное. Позвольте своему телу расслабиться и отдохнуть... (пауза). Послушайте, что я хочу вам рассказать...»

Релаксационные настроения:

“Воздушные шарики”

Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и весёлые. Вас надувают, и вы становитесь всё легче и легче. Все ваше тело становится лёгким, невесомым. И ручки лёгкие, и ножки стали лёгкие, лёгкие. Воздушные шарик поднимаются всё выше и выше. Дует тёплый ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик ... (пауза – поглаживание детей). Обдувает шарик ..., ласкает шарик ... Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарик.

“Облака”

Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие. Все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако ... (пауза – поглаживание детей). Гладит ..., поглаживает ... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

“Лентяи”

Сегодня мои дети много занимались, играли и, наверное, устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы - лентяи и нежитесь на мягком, мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает всё ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги ... (пауза – поглаживание детей). Отдыхают ручки у ..., отдыхают ножки у ... Приятное тепло охватывает всё ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всему телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счёт «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

“Водопад”

Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, тёплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нём падает мягкий белый свет. Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет

струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льётся по лбу, затем по лицу, по шее... Белый свет течёт по вашим плечам ..., помогает им стать мягкими и расслабленными ... (пауза – поглаживание детей). А нежный свет течёт дальше по груди у ..., по животу у ... Пусть свет гладит ваши ручки, пальчики. Свет течёт и по ногам, и вы чувствуете, как тело становится мягче, и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света обтекает всё ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно, и с каждым вздохом вы всё сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежими силами и энергией.

Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног:

“Спящий котёнок”

Представьте себе, что вы весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали...начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2 – 3 раза).

“Шишки”

Представьте себе, что вы – медвежата и с вами играет мама – медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах. Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама – медведица снова кидает шишки медвежатам... (повторить 2 – 3 раза)

“Холодно – жарко”

Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замёрзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились...Но вот снова подул холодный ветер... (повторить 2–3 раза).

“Солнышко и тучка”

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко – все расслабились (на выдохе). Повторить 2 – 3 раза.

“Драгоценность”

Представьте себе, что вы держите в кулачках что-то очень ценное, дорогое для вас и кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулачки все крепче и крепче...ещё крепче, уже побелели косточки, кисти начинают дрожать... Но вот обидчик ушёл, а вы разжимаете свои кулачки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях... они отдыхают... (повторить 2-3 раза).

“Игра с песком”

Представьте себе, что вы сидите на берегу моря. Наберите в руки песок (на вдохе). Сильно сжав пальцы в кулак, удерживать песок в руках (задержка дыхания). Посыпать колени песком, постепенно раскрывая кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела, лень двигать тяжелыми руками (повторить 2-3 раза).

“Муравей”

Представьте себе, что вы сидите на полянке, ласково греет солнышко. На пальцы ног залез муравей. С силой натянуть носки на себя, ноги напряжены, прямые. Прислушаемся, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Сбросим муравья с ног (на выдохе). Носки идут вниз – в стороны, расслабить ноги: ноги отдыхают (повторить 2-3 раза).

Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц лица:

“Улыбка”

Представьте себе, что вы видите перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой улыбке. Улыбайтесь в ответ солнышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. Сделайте это ещё раз и попробуйте улыбнуться. Растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек... Дышите и улыбайтесь..., ваши руки и ладони наполняются улыбающейся силой солнышка (повторить 2-3 раза).

“Солнечный зайчик”

Представьте себе, что солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот – погладьте его и там. Он не озорник – он ловит и ласкает вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним (повторить 2-3 раза).

“Пчелка”

Представьте себе теплый, летний день. Подставьте солнышку ваше лицо, подбородок тоже загорает (разжать губы и зубы на вдохе). Летит пчелка, собирается сесть кому-нибудь на язык. Крепко закрыть рот (задержка дыхания). Прогоняя пчелку можно энергично двигать губами. Пчелка улетела. Слегка открыть рот, облегченно выдохнуть воздух (повторить 2-3 раза).

“Бабочка”

Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, носик тоже загорает – подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (задержка

дыхания). Прогоняя бабочку можно энергично двигать носом. Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе) (повторить 2-3 раза).

“Качели”

Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, ласковое солнышко гладит вас (мышцы лица расслаблены). Но вот летит бабочка садится к вам на брови. Она хочет покачаться как на качелях. Пусть бабочка качается на качелях. Двигать бровями вверх – вниз. Бабочка улетела, а солнышко пригревает (расслабление мышц лица) (повторить 2-3 раза).



Рецензия

Модифицированная программа инструктора по физической культуре дополнительного образования по выявлению и развитию предпосылок одарённости в физическом развитии детей 5 - 6 лет в условиях детского сада, Сафиуллиной А.А. представляет собой интересный теоретический и практический материал, использование которого будет способствовать развитию и укреплению здоровья детей, повышению спортивных способностей; созданию условий для развития у дошкольников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Актуальность программы определяется в соответствии с основными принципами концепции физической культуры и спорта в Российской Федерации реализация стратегических задач предполагает активизировать меры по поиску спортивно одаренных детей и создать оптимальные условия для их развития. Поэтому изучение закономерностей формирования и развития спортивно одаренной личности позволит выйти на новый уровень понимания потенциальных возможностей детей для самореализации в процессе жизнедеятельности, так как спортивная деятельность – одна из важнейших моделей для изучения состояния человека в различных жизненных проявлениях. Ведущим в познании спортивной одаренности является определение возможностей моторной организации ребенка и его психических способностей, которые могут быть как врожденными, так и приобретенными в процессе деятельности. Точнее двигательную одаренность можно определить, как сочетание врожденных антропометрических, морфологических, психологических, физиологических и биохимических особенностей человека, однонаправлено влияющих на успешность какого-либо вида двигательной деятельности.

Новизна данной программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения с нетрадиционным инвентарём, оптимальное сочетание которых в ходе занятий позволяет решать комплексные задачи по физическому развитию одаренных детей. Программа соответствует специфике дошкольного образования детей и способствует: расширению функциональных возможностей растущего организма; повышению работоспособности детей посредством эффективности закаливания и других нетрадиционных методов; формированию и совершенствованию двигательных умений и навыков; формированию двигательных качеств, развитию мотивации к регулярным занятиям физкультурой; формированию потребности в здоровом образе жизни и воспитанию дружеских взаимоотношений между детьми.

Структура рецензируемой программы в целом выдержана. В пояснительной записке чётко обозначена цель, задачи программы, принципы, методические рекомендации.

Перспективно - календарный план по развитию одаренностей детей учитывает основные требования к созданию условий для повышения двигательной активности детей. Содержание программы носит практико ориентированный характер.

Реализация данной модифицированной программы позволит совершенствовать движения детей, использовать новые технологии и решать приоритетную задачу – укрепление и сохранение здоровья подрастающего поколения

Таким образом, рецензируемая модифицированная программа дополнительного образования по выявлению и развитию предпосылок одарённости в физическом развитии детей 5 - 6 лет в условиях детского сада «Спортики» инструктора по физической культуре Сафиуллиной А.А. соответствует требованиям, предъявляемым к работам данного вида, учитывает особенности среды реализации, предполагает достижение конкретного практического результата.

Старший воспитатель МДОУ «Золотая рыбка»: Ильиных Т.А.