Управление по образованию и науке администрации г.Сочи

Центр развития ребенка детский сад № 86

«Утверждена»

Педагогическим советом

ЦРР детского сада №86

«____»_____2010г.

ПРОГРАММА

(дополнительного образования)

по физическому воспитанию и развитию детей дошкольного возраста от 4 до 7 лет

«Крепыш»

.

Разработана инструктором
по физическому воспитанию
высшей категории
Малышевой М.В.

Г.Сочи 2010 год

Пояснительная записка

Актуальность, новизна и педагогическая целесообразность. Важнейшими задачами, решаемыми в процессе физического воспитания дошкольников, являются задачи, предполагающие оптимизацию физического развития, всестороннее развитие физических качеств, укрепление здоровья и обеспечение условий для нормального биологического развития (Л.П.Матвеев, 1991; Ю.Ф.Курамшин, 2004).

В дошкольном возрасте интенсивно развиваются все физические качества. Это происходит гетерохронно в зависимости от особенностей возрастных периодов развития ребенка. В сенситивные периоды повышается восприимчивость организма к избирательным воздействиям среды. Поэтому в процессе физического воспитания необходимо планировать этапы акцентированного воздействия на определенные физические качества для максимального их развития (А.А.Гужаловский, 1978; Л.В.Волков, 1981; А.А.Ругина, 1999; В.К.Бальсевич, 2000; В.И.Лях, 2000), что обеспечивает сбалансированное повышение физического потенциала дошкольника.

В последнее время появились данные о том, что природно-климатические условия проживания существенно влияют на динамику физического развития детей, в зависимости от региональных особенностей меняется картина сенситивных периодов развития (И.В.Азарова, 1983; В.И.Лях, 1990; В.А.Нестеров, 1995). Кроме того, факторы внешней среды в значительной мере предопределяют выбор средств и методов физического воспитания (Т.И.Осокина, 1981; В.В.Пономарёв, 1993; Н.В.Алябьева, 1994; В.А.Нестеров, Г.И.Мызан, Н.Н.Чекулаев 1995; В.А.Нестеров, 1995; Н.Н.Колесникова, 1999; О.П.Лебедева, 2000; И.Ю.Юсупов, 2003). Это дает основание утверждать, что процесс физического воспитания детей должен строиться на основе учета природно-климатических особенностей мест их проживания (Г.В.Сендек, 1972; Т.И.Осокина, 1983; В.В.Пономарёв, 1993,

1995, 1997; И.И.Григорьев, А.И.Григорьев, К.И.Григорьев, 1998; Н.Н.Колесникова, 1999; О.П.Лебедева, 2000; И.Л.Макарова, 2002 и др.).

Город Сочи единственное место в России, где наблюдается субтропический климат. Анализ возможностей прямого переноса содержания и форм физического воспитания на детей, находящихся в условиях субтропического климата из систем физического воспитания разных стран, показал, что такой перенос невозможен. Так как система физического воспитания в своих исходных положениях адаптирована к условиям страны разработчика и не принимает в расчет многих обстоятельств реальной жизни человека как биологического существа.

В современной науке есть упоминания об использовании сезонно ориентированных средств двигательной активности и вариативности содержания региональных программ в физическом воспитании дошкольников, но в этих работах не рассматривается необходимость учета различий детей, проживающих в различных природно-климатических условиях.

Анализ научной и методической литературы показал важность и актуальность проблем физического воспитания дошкольников. Ученые и практические работники предлагают следующие пути физического совершенствования детей 4-6 лет:

- Учитывать региональные особенности проживания детей в процессе их физического воспитания.

- Большую часть времени на занятиях уделять развитию физических качеств.

- Увеличивать физическую нагрузку, получаемую детьми в дошкольном учреждении, поднимая показатели продолжительности и интенсивности занятий физическими упражнениями.

- Интегрировать познавательную и двигательную активности детей.

- Осуществлять индивидуально-дифференцированный подход в воспитании, обучении и развитии ребенка.

Все изученные нами программы физического воспитания детей дошкольного возраста ставят разные цели перед процессом физического воспитания дошкольников и используют свои подходы, методы и средства для достижения поставленных целей. Разнообразие программ очень обширно, но все они рассчитаны на полноценное использование зимнего периода для обучения детей различным умениям и развитию их физических качеств. А реализация данных разделов, как было показано в обзоре литературы, затруднительна в условиях субтропического климата.

Высказываются мнения о необходимости максимально возможного использования сенситивных периодов для развития физических качеств ребенка, а также сбалансированного повышения его физического потенциала. Анализ литературы показал отсутствие единого мнения специалистов о сроках наступления периодов ускоренного роста показателей физических качеств детей дошкольного возраста, в то же время появились данные о том, что природно-климатические условия проживания существенно влияют на динамику физического развития детей – в зависимости от региональных особенностей меняется картина сенситивных периодов развития. Кроме того, факторы внешней среды в значительной мере предопределяют выбор средств и методов физического воспитания. А исследования А.А. Малышева, 2009 показали, что Сенситивные периоды развития физических качеств дошкольников Субтропического района Черноморского побережья Кавказа существенно отличаются от направленности общепринятых программ физического воспитания детей в ДОУ.

Отличительные особенности программы. Направленность дополнительной образовательной программы.

Таким образом, существует объективная необходимость в использовании для дополнительного образования детей регионально ориентированной программы физического воспитания дошкольников субтропического климатического района ЧПК базирующейся на следующих основных положениях:

- Направленность процесса физического воспитания должна учитывать особенности сенситивных периодов развития физических качеств дошкольников, соответствующих природно-климатическим условиям мест проживания детей.

- Оценка показателей физического развития и физической подготовленности дошкольников должна основываться на значениях, полученных в результате массового обследования детей субтропического климатического района ЧПК.

- Процесс физического воспитания детей дошкольного возраста должен включать регионально обусловленные разделы (рис. 1).

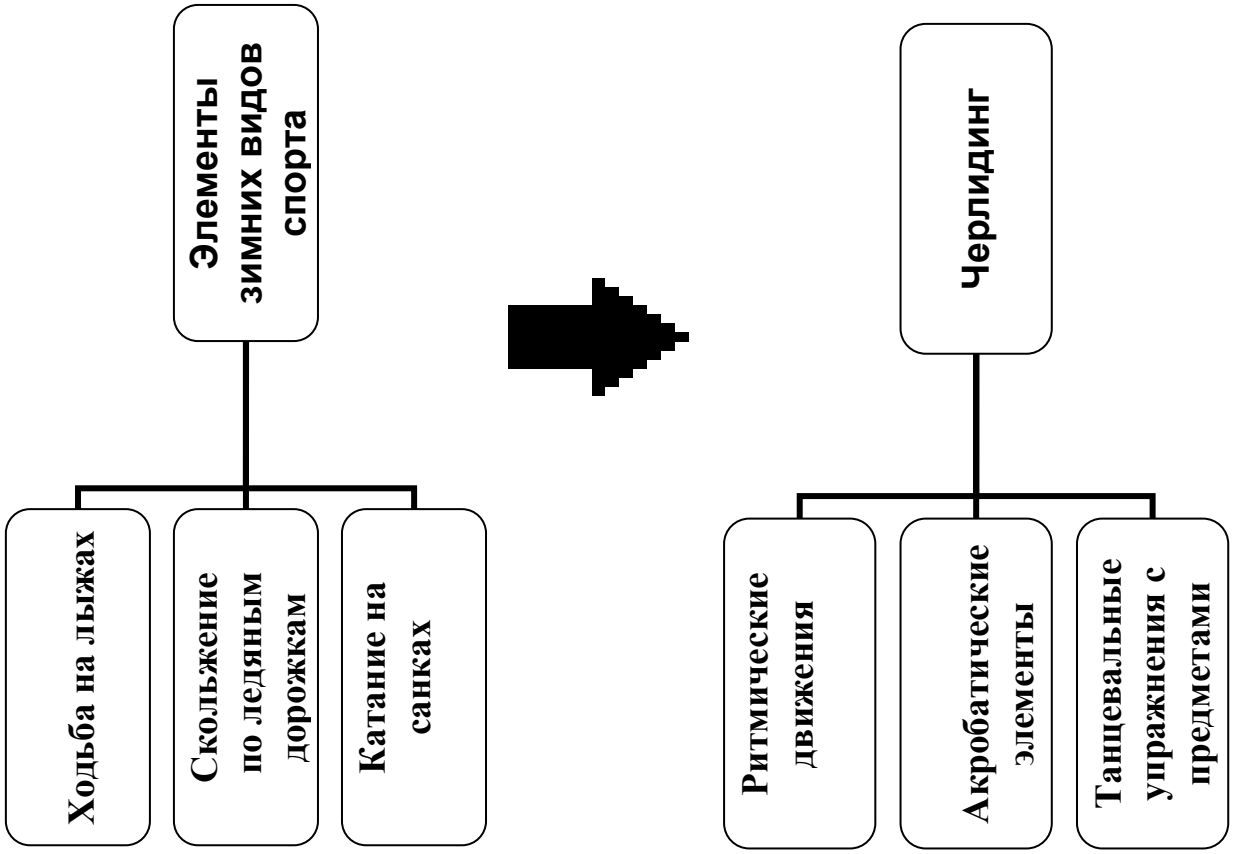

Рис. 1. Замена разделов, связанных с зимними видами двигательной активности, регионально обусловленным разделом экспериментальной программы.

В качестве регионально обусловленного раздела в процесс дополнительного физического воспитания детей 4-7 лет введен раздел «Черлидинг», вместо разделов, направленных на обучение детей зимним

видам спорта, играм, забавам. Выбор раздела связан с возрастающей популярностью данного вида спорта в городе Сочи в связи с приближением Олимпийских игр 2014.

В таблице 1 показана направленность развития физических качеств на занятиях по физической культуре.

Таблица 1

Направленность развития физических качеств на занятиях по физической культуре

Возрастная группа	Направленность программы
4 -5 лет	Ловкость
5-6 лет	Быстрота, ловкость, гибкость и сила мелких мышечных групп (кисти)
6-7 лет	Быстрота, сила мышц рук и гибкость

Целью вводимого раздела является способствование повышению уровня здоровья, физического развития и физической подготовленности детей 4-7 лет, в ЦРР МДОУ № 86.

В ходе реализации перед разделом ставятся следующие **задачи**:

- Стимулировать развитие физических качеств, сенситивных для данного возраста.
- Способствовать укреплению здоровья.
- Сформировать элементарные навыки ритмики и акробатики, движений с помпонами под музыку в группе.
- Воспитать ребенка, любящего спорт и подвижные занятия под музыку.

Возраст детей, участвующих в реализации программы – 4-7 лет.

Дети средней группы – 4-5 лет; дети старшей группы – 5-6 лет; дети подготовительной группы – 6-7 лет.

Сроки реализации программы – 3 года.

Формы и режимы занятий. Занятия предполагается проводить в урочной форме 2 раза в неделю по 30 минут.

Формы подведения итогов реализации программы. Результаты реализации программы предполагается оценивать по выступлениям на праздниках МДОУ №86 и других учреждениях города, а так же по результатам оценки уровня физического развития, физической подготовленности и показателей здоровья детей в ходе ежегодной диагностики детей.

Учебно-тематический план дополнительной образовательной программы

Учебно-тематический план дополнительной образовательной программы представлен в таблице 2 для детей средней группы, в таблице 3 для детей старшей группы и таблице 4 для детей подготовительной группы. Программа на каждый из трех годов обучения рассчитана на 72 академических часа.

Таблица 2

Учебно-тематический план дополнительной образовательной программы в средней группе

Месяц	№ занятия	Вводные занятия	Элементы спортивных игр	Обучение основным двигательным действиям	Равновесие	Акробатика, гимнастика	Обучение двигательным действиям с предметами	Ритмическая гимнастика	Черлидинг	Диагностика
Сентябрь	1,2	X								
	3,4		X							
	5,6		X							
	7,8		X							
Октябрь	9,10			X						
	11,12			X						
	13,14			X						
	15,16				X					
Ноябрь	17,18				X					
	19,20				X					
	21,22					X				
	23,24					X				
Декабрь	25,26					X				
	27,28			X						
	29,30			X						
	31,32			X						
Январь	33,34						X			
	35,36						X			
	37,38						X			
	39,40							X		
Февраль	41,42							X		
	43,44							X		
	45,46					X				
	47,48					X				
Март	49,50					X				
	51,52						X			
	53,54						X			
	55,56						X			
Апрель	57,58								X	
	59,60								X	
	61,62								X	
	63,64								X	
Май	65,66								X	
	67,68								X	
	69,70									X
	71,72									X

Таблица 3

Учебно-тематический план дополнительной образовательной программы в старшей группе

Месяц	№ занятия	Диагностика	Элементы спортивных игр	Черлидинг	Гимнастика, упражнения на развитие гибкости	Акробатика	Обучение двигательным действиям с предметами	Бег, упражнения с элементами бега
Сентябрь	1,2	X						
	3,4			X				
	5,6			X				
	7,8			X				
Октябрь	9,10			X				
	11,12			X				
	13,14			X				
	15,16		X					
Ноябрь	17,18		X					
	19,20				X			
	21,22				X			
	23,24				X			
Декабрь	25,26					X		
	27,28					X		
	29,30					X		
	31,32						X	
Январь	33,34						X	
	35,36						X	
	37,38							X
	39,40							X
Февраль	41,42							X
	43,44				X			
	45,46				X			
	47,48				X			
Март	49,50						X	
	51,52						X	
	53,54						X	
	55,56		X					
Апрель	57,58		X					
	59,60			X				
	61,62			X				
	63,64			X				
Май	65,66			X				
	67,68			X				
	69,70			X				
	71,72	X						

Таблица 4

Учебно-тематический план дополнительной образовательной программы в подготовительной группе

Месяц	№ занятия	Диагностика	Элементы спортивных игр	Черлидинг	Гимнастика, упражнения на развитие гибкости	Акробатика	Обучение двигательным действиям с предметами	Бег, упражнения с элементами бега
Сентябрь	1,2	X						
	3,4			X				
	5,6			X				
	7,8			X				
Октябрь	9,10			X				
	11,12			X				
	13,14			X				
	15,16							X
Ноябрь	17,18							X
	19,20							X
	21,22		X					
	23,24		X					
Декабрь	25,26		X					
	27,28						X	
	29,30						X	
	31,32				X			
Январь	33,34				X			
	35,36				X			
	37,38					X		
	39,40					X		
Февраль	41,42					X		
	43,44						X	
	45,46						X	
	47,48		X					
Март	49,50		X					
	51,52		X					
	53,54							X
	55,56							X
Апрель	57,58							X
	59,60			X				
	61,62			X				
	63,64			X				
Май	65,66			X				
	67,68			X				
	69,70			X				
	71,72	X						

Содержание программы

Вводные занятия. Группа комплектуется на добровольных началах. Как правило, хотят все. Но не следует включать, в группу детей с противопоказаниями по состоянию здоровья. Учитывается также и мнение родителей. Если они категорически против, то не стоит принуждать. В ходе вводного занятия педагог объясняет, чем будут заниматься и что это даст детям.

Диагностика. Определение уровня физического развития, физической подготовленности и здоровья детей очень важно, для дальнейшего процесса дифференциации во время занятий. На этих занятиях определяются такие показатели каждого ребенка, от которых будет зависеть сложность выполняемых элементов на занятии и необходимая общая нагрузка.

Элементы спортивных игр. На этих занятиях происходит дополнительное обучение детей элементам спортивных игр:

- футбола;
- баскетбола;
- волейбола (пионербола);
- боулинга;
- бадминтона;
- хоккея;
- гандбола и др.

Черлидинг. В этом разделе дети обучаются совместным действиям детей под музыку со специальным инвентарем – помпонами. Используются построения, перестроения, танцевальные шаги и ритмические движения.

Гимнастика, упражнения на развитие гибкости. В этом разделе материал направлен на обучение детей плавным, правильным и четким по выполнению движениям, а так же развития гибкости, подвижности в суставах, пластичности и координации. Выполняются упражнения на равновесие, обще развивающие упражнения.

Акробатика. В этом разделе дети обучаются акробатическим упражнениям предлагаемыми программой «Старт».

Обучение двигательным действиям с предметами. В разделе происходит обучение движениям с обручем, скакалкой, мячами, лентами и прочими предметами.

Бег, упражнения с элементами бега. Раздел посвящен обучению детей бегу, разновидностям бега и беговым упражнениям, а так же играм и забавам на основе и с преимущественным использованием бега.

Методика выполнения упражнений в разделе «Черлидинг»

Средняя группа весна

Равновесия

Равновесия могут быть: горизонтальное на правой (левой) ноге, переднее, боковое, с наклоном, «кольцом», вертикальное (шпагатом).

Горизонтальное равновесие выполняется из основной стойки. Для этого надо отвести правую (левую) ногу назад до отказа, руки в стороны, туловище и голову держать прямо. Затем медленно наклонить туловище вперед, поднимая ногу до отказа назад, сохранить прогнутое положение. При обучении этому упражнению предварительно выполняются: взмахи ногами, держась за опору на высоте пояса; то же, но с задержкой ноги в крайнем верхнем положении; равновесие с помощью товарища, держась руками за опору на высоте пояса, с кратковременным опусканием рук.

Равновесие на правой (левой)

И.п. – стоя правым боком к стенке, хват на уровне груди;

1 – левая к колену;

2 – и.п.;

3-4 – то же;

Дозировка: 10 раз, равновесие удерживать два счета.

ОМУ: спину не сгибать, левая рука в сторону, опорную ногу не сгибать.

И.п. – стоя левым боком к стенке, хват на уровне груди;

1 – правая к колену;

2 – и.п.;

3-4 – то же;

Дозировка: 10 раз, равновесие удерживать два счета.

ОМУ: спину не сгибать, правая рука в сторону, опорную ногу не сгибать.

И.п. – о.с.;

1 – правая к колену;

2 – и.п.;

3-4 – то же другой ногой;

Дозировка: каждое упражнение выполнять по 10 раз, равновесие держать 2 счета;

ОМУ: опорная нога прямая, руки на пояс, спина прямая.

Переднее равновесие

И.п. – стоя правым боком к стенке, хват на уровне груди;

1 – левая вперед;

2 – и.п.;

3-4 – то же;

Дозировка: 10 раз, равновесие удерживать два счета.

ОМУ: спину не сгибать, левая рука в сторону, опорную ногу не сгибать, ногу поднять параллельно полу.

И.п. – стоя левым боком к стенке, хват на уровне груди;

1 – правая вперед;

2 – и.п.;

3-4 – то же;

Дозировка: 10 раз, равновесие удерживать два счета.

ОМУ: спину не сгибать, правая рука в сторону, опорную ногу не сгибать, ногу поднять параллельно полу.

И.п. – о.с.;

1 – правая вперед;

2 – и.п.;

3-4 – то же другой ногой;

Дозировка: каждое упражнение выполнять по 10 раз, равновесие держать 2 счета;

ОМУ: опорная нога прямая, руки на пояс, спина прямая, ногу поднять параллельно полу.

Боковое равновесие

И.п. – стоя правым боком к стенке, хват на уровне груди;

1 – левая в сторону;

2 – и.п.;

3-4 – то же;

Дозировка: 10 раз, равновесие удерживать два счета.

ОМУ: спину не сгибать, левая рука в сторону, опорную ногу не сгибать, ногу поднять параллельно полу.

И.п. – стоя левым боком к стенке, хват на уровне груди;

1 – правая в сторону;

2 – и.п.;

3-4 – то же;

Дозировка: 10 раз, равновесие удерживать два счета.

ОМУ: спину не сгибать, правая рука в сторону, опорную ногу не сгибать, ногу поднять параллельно полу.

И.п. – о.с.;

1 – правая в сторону;

2 – и.п.;

3-4 – то же другой ногой;

Дозировка: каждое упражнение выполнять по 10 раз, равновесие держать 2 счета;

ОМУ: опорная нога прямая, руки на пояс, спина прямая, ногу поднять параллельно полу.

Горизонтальное равновесие

И.п. – стоя лицом к стенке, хват на уровне груди;

1 – мах правой;

2 – и.п.;

3 – мах левой;

4 – и.п.

Дозировка: 10 раз.

ОМУ: спина прямая, ногу не сгибать.

И.п. – стоя лицом к стенке, хват на уровне пояса;

1 – мах правой;

2 – задержать ногу в крайнем верхнем положении;

3 – опустить ногу назад на носок;

4 – и.п.;

5-8 – то же другой ногой.

Дозировка: 10 раз, удерживать ногу 2 счета.

ОМУ: спина прямая, ногу не сгибать.

И.п. – стоя лицом на расстоянии шага друг от друга с полунаклоном вперед;

1 – мах правой;

2 – задержать ногу в крайнем верхнем положении;

3 – опустить ногу назад на носок;

4 – и.п.;

5-8 – то же другой ногой.

Дозировка: 10 раз, удерживать ногу 2 счета.

ОМУ: спина прямая, ногу не сгибать.

И. п. – стоя лицом к стенке, хват на уровне пояса;

1 – мах правой;

2 – задержать ногу в крайнем верхнем положении, опустить руки;

3 – опустить ногу назад на носок;

4 – и.п.;

5-8 – то же другой ногой.

Дозировка: 10 раз, удерживать ногу 2 счета.

ОМУ: спина прямая, ногу не сгибать.

Обучение гимнастическим элементам

Мост, корзиночка, колечко, плуг.

Старшая группа, осень

(сентябрь)

Шпагат

Шпагаты выполняются продольно левой (правой), поперек, вертикально, полушпагат. Шпагат можно выполнять из приседа, опираясь на руки, скольжением вперед и назад правой и левой; скольжением вперед из основной стойки, а также из других и.п. При их выполнении происходит сильное растягивание мышц и связок ног. Поэтому подходить к изучению этих упражнений нужно с осторожностью, каждый раз обеспечивая тщательное разогревание основных мышечных групп. Для этого предварительно выполняются: полушпагат; пружинящие движения в выпадах; махи ногами вперед, назад, в сторону; то же с помощью партнера; пружинящие движения с использованием гимнастической стенки в положении шпагата (не до конца) на полу и др.

И.п. – стойка на коленях.

1 – полушпагат на правую;

2 – и.п.;

3-4 – то же другой ногой.

Дозировка: по 10 раз каждой ногой;

ОМУ: руки на полу, спина прямая.

И.п. – стойка на правом колене, левая впереди;

1 – скольжением опуститься в шпагат;

2 – выполнить 10 пружинящих движения;

3 – зафиксировать положение;

4 – и.п.

5-8 – то же другой ногой.

Дозировка: по 10 раз на каждую ногу, удерживать 5 счетов.

ОМУ: ноги не сгибать, руки на полу, спина прямая.

И.п. – упор присев;

1 – ноги в стороны;

2 – выполнить 10 пружинящих движений;

3 – зафиксировать положение;

4 – и.п.

Дозировка: 10 раз, положение удерживать 5 счетов.

ОМУ: ноги прямые, руки на полу, спина прямая.

Октябрь

Стойка на лопатках

Стойки могут выполняться на лопатках, на голове и руках, на голове и предплечьях, на предплечьях, на руках, на груди, на плече, на одной руки.

Стойка на лопатках выполняется из различных исходных положений: седа с прямыми и согнутыми ногами, упора присев, упора стоя согнувшись и др. Для ее выполнения надо сделать перекат назад в стойку на лопатках с согнутыми ногами, руки как можно быстрее подставить под спину, пальцами обхватить поясницу. Принять устойчивое положение, равномерно распределив тяжесть тела на затылок, шею, лопатку и руки; разогнуть ноги вверх. Страховку оказывают стоя, сбоку, за ноги.

И.п. – упор присев;

1 – группировка;

2 – перекат на спину;

3 – группировка;

4 – и.п.

Дозировка: 5 раз.

ОМУ: выполнять плотную группировку.

И.п. – упор присев;

1 – группировка;

2 – стояка на лопатках согнутыми ногами;

3 – группировка;

4 – и.п.

Дозировка: 5 раз.

ОМУ: выполнять плотную группировку, спина прямая.

И.п. – упор присев;

1 – группировка;

2 – стойка на лопатках;

3 – группировка;

4 – и.п.

Дозировка: 5 раз.

ОМУ: выполнять плотную группировку, спина прямая, ноги не сгибать.

Старшая группа, весна

(апрель)

Переворот в сторону

Переворот влево выполняется из стойки на правой ноге, левая впереди, руки ладонями вперед, лицом по направлению движения. С широким шагом левой надо быстро наклонить туловище и, сгибая левую ногу, поставить левую руку вперед на одной линии с левой ногой. После этого без остановки взмахом правой и толчком левой ноги, последовательно опираясь руками, пройти через стойку на руках, ноги врозь. Поочередно отталкиваясь руками и опуская ноги, встать в стойку ноги врозь, руки в стороны. Руки и ноги ставить на одной линии. При разучивании последовательно выполняются: стойка на руках, стойка на руках с поворотом и широким разведением ног в стороны с помощью товарища, вторая половина переворота в сторону с помощью; переворот в сторону с использованием гимнастической скамейки; переворот в целом с помощью, а затем и самостоятельно. Изучать переворот следует в обе стороны. Страховка осуществляется стоя сзади, за поясницу.

И.п. – стоя лицом к стенке;

1 – стойка на руках;

2 – и.п.;

3-4 – то же.

Дозировка: 5 раз.

ОМУ: руки не сгибать.

И.п. – стоя лицом к стенке;

1 – стойка на руках с широким разведением ног;

2 – и.п.;

3-4 – то же;

Дозировка: 5 раз.

ОМУ: руки и ноги не сгибать.

Далее выполняют те же упражнения, только с помощью преподавателя, стоя на середине зала.

Далее выполняю переворот в сторону самостоятельно.

Май

Кувырок вперед

Кувырок вперед выполняется из упора присев. Наклоняясь вперед, надо поставить руки на ширине плеч впереди ступней и перенести на них тяжесть тела. Сгибая руки и полностью выпрямляя ноги, наклонить голову к груди, приблизить затылок к мату; оттолкнуться ногами и, группируясь, мягко перекатиться вперед с круглой спиной до упора присев без дополнительной опоры руками. В том случае, если упражнение не получается, его изучают по частям. Сначала овладевают плотной группировкой и перекатом на спине, постепенно увеличивая амплитуду для перехода в упор присев. Затем из упора стоя согнувшись или упора согнувшись, а после паузы за счет плотной группировки выполняется вторая половина упражнения. При обучении кувырку используют повышенную опору и наклонную плоскость. Переворачиванию через голову помогают активным разгибательным движением ног, а при переходе в упор присев активным движением плеч и головы вперед. Кувырок выполняется в одном темпе.

И.п. – о.с.;

1 – упор присев;

2 – группировка;

3 – упор присев;

4 – и.п.

И.п. – о.с.;

1 – группировка;

2 – перекат на спину;

3 – группировка;

4 – и.п.;

И.п. – о.с;

1 – упор углом;

2 – перекат на спину;

3 – группировка;

4 – и.п.;

И.п. – упор присев;

Выполнить кувырок вперед полностью;

Подготовительная группа, осень

(сентябрь)

Кувырок назад

Из упора присев надо опуститься в сед, не изменяя принятого положения группировки, энергично перекатится по мату назад, захватить руками ноги около коленных суставов, активным движением усилить вращение. К моменту касания затылком мата быстро поставить руки у головы пальцами как можно ближе к плечам и разогнуть ноги до касания носками пола. Разгибание рук облегчит переворачивание через голову, одновременно согнуть ноги и принять упор присев. Успешное выполнение кувырка назад во многом зависит от своевременной постановки рук. Голова должна быть наклонена на грудь. Страховка осуществляется сбоку, за поясницу в направлении движения.

И.п. – о.с.;

1 – упор присев;

2 – группировка;

3 – упор присев;

4 – и.п.;

И.п. – о.с.;

1 – группировка;

2 – перекат на спину;

3 – группировка;

4 – и.п.;

И.п. – о.с.;

1 – группировка;

2 – стойка на лопатках;

3 – группировка;

4 – и.п.;

И.п. – упор присев;

1 – группировка;

2 – перекат в стойку на лопатках;

3 – ногами коснуться пола;

4 – и.п.;

И.п. – упор присев;

Выполнить кувырок назад полностью.

Октябрь

Элементы художественной и ритмической гимнастики

К элементам художественной гимнастики относятся разновидности шагов и бега, пружинные движения, «волны» и волнообразные движения, мази и взмахи, равновесия, повороты, прыжки, упражнения с предметами.

Разновидности шагов и бега.

Мягкий шаг. Он выполняется перекатом с носка на всю стопу с незначительным сгибанием ноги в коленном суставе.

Высокий шаг выполняется с подниманием согнутой ноги.

Острый шаг выполняется резко, отрывисто, из стойки на всей стопе небольшим шагом вперед, стопа другой ноги – на носок.

Широкий шаг выполняется выпадом вперед с разноименным движением рук.

Перекатный шаг выполняется из стойки на носках небольшим перекатом с носка на всю стопу, одновременно с этим сгибая и затем разгибая ногу в коленном суставе, встать на носок, другую вперед-книзу. Движение повторяется с другой ноги.

Пружинный шаг выполняется аналогично перекатному шагу, но в быстром темпе, резко и энергично.

Бег. Многие разновидности бега являются аналогами ходьбы и сохраняют соответствующие названия (высокий бег, острый бег, широкий бег и т.д.).

Пружинные движения характеризуются одновременным сгибанием во всех суставах и последующим их разгибанием. Они выполняются равномерно, непрерывно, упруго, с большим мышечным напряжением и различной скоростью. Пружинные движения могут быть одновременные, поочередные и попеременные.

«Волны» и волнообразные движения характеризуются последовательным сгибанием и разгибанием суставов. «Волны» выполняются руками, туловищем, целостно, равномерно без излишнего мышечного напряжения. «Волна» руками выполняется из исходного положения руки в стороны, соединяя лопатки, последовательно согнуть руки во всех суставах. «Волна» туловищем характеризуется последовательным протеканием гребня «волны» в поясничном, грудном и шейном отделах позвоночника. Она может выполняться в упоре стоя на коленях, в седее на пятках, в стойке на носках и т.д. Исходным положением для целостной «волны» является круглый полуприсед. При этом последовательно выводятся вперед коленный, тазобедренный суставы, поясничный и грудной отделы позвоночника, круг руками вперед-книзу выполняется равномерно.

Махи выполняются руками, ногами и туловищем. Маховые движения туловищем связаны с наклонами вперед, в сторону, назад и с поворотами. Махи руками и ногами выполняются в основных и промежуточных плоскостях, в различных направлениях, по дуге и кругу, одноименно, разноименно, поочередно и последовательно.

Взмахи выполняются руками, туловищем и всем телом. Для взмахов характерен начальный толчок и продолжение движения по инерции в других звеньях тела. При взмахе последовательность движений такая же, как при «волне», но скорость неравномерная – максимальная вначале и затухающая к концу.

Повороты делятся на повороты на двух ногах и одной. Повороты на двух ногах – переступанием, скрестно на 180, 360 и т.д.; на одной – одноименные и разноименные.

Одноименные повороты выполняются на правой ноге в правую сторону, на левой ноге – в левую. Разноименные повороты выполняются на правой ноге в левую сторону, на левой – в правую, с различными положениями свободной ноги, туловища, рук. Сложность поворотов зависит от количества градусов, на которое выполняется поворот, от положения свободной ноги и туловища в момент поворота.

Прыжки в художественной гимнастике делятся на прыжки толчком двух ног и одной.

Прыжки толчком двух ног: выпрямившись, согнув ноги назад, касаясь, «разножка» продольно и поперек и т.д.

Прыжки выпрямившись выполняются на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону, с поворотами на 90, 180, 360; при выполнении прыжка согнув ноги назад прогнуться и слегка согнуть ноги так, чтобы между туловищем и бедрами не было угла; при выполнении «разножки» ноги в полете максимально разведены, приземление на обе ноги.

К прыжкам толчком одной относятся: скачок, открытый, закрытый-открытый, шагом, перекидной и т.д.

Скачок выполняется аналогично высокому шагу, но с подскоком.

Открытый прыжок выполняется шагом одной вперед, другая назад, руки в стороны.

Закрытый-открытый прыжок начинают шагом левой, правую согнуть вперед, прыжок, руки дугами книзу-вперед, плечи и голова слегка опущены. Затем выполняется шаг правой с последующим прыжком на ней, левую назад, руки дугами книзу в стороны, прогнутся.

Прыжок шагом выполняется толчком одной ноги с приземлением на другую. В фазе полета одна нога вперед, другая назад, рука противоположна маховой ноге.

Перекидной прыжок выполняется шагом левой с последующим прыжком на ней, правой энергичный мах вперед с подъемом рук дугами вперед-вверх. В фазе полета после маха правой ногой быстрый поворот налево на 180 с последующей сменой ног сзади и приземлением на правую ногу.

Подготовительная группа, весна

Апрель, май

Элементы ритмической гимнастики

Ритмическая гимнастика – одна из разновидностей оздоровительных видов гимнастики. Ее содержанием являются разнообразные, простые по технике исполнения физические упражнения. Они выполняются поточным способом под эмоционально-ритмическую музыку.

В ритмической гимнастике применяется несколько групп упражнений: строевые, специальные упражнения для согласования движений с музыкой, общеразвивающие, танцевальные упражнения, упражнения художественной гимнастики, упражнения нетрадиционных видов гимнастики и др.

Строевые упражнения служат средством организации занимающихся и их удачного размещения в зале, на площадке.

Упражнения для согласования движений с музыкой. Они помогают занимающимся лучше согласовывать движения с музыкой, регулировать скорость и силу мышечного напряжения.

Общеразвивающие упражнения в ритмической гимнастике включают в себя ходьбу, бег, прыжки, многообразные по форме, величине мышечных усилий и продолжительности выполнения.

Общеразвивающие упражнения могут выполнятся без предметов, с предметами, на различных гимнастических снарядах, в парах.

С помощью этих упражнений развивают подвижность в суставах, эластичность мышц и связок.

Упражнения из других видов спорта носят имитационный характер. Они применяются для того, чтобы вызвать повышенный интерес обучаемых к занятиям и улучшить их двигательную активность, обогатить их двигательным опытом.

Из упражнений художественной гимнастики применяются плавные, волнообразные и пружинные движения, взмахи, «волны», упражнения без предметов и с предметами.

Вольные упражнения в ритмической гимнастике включают в себя все выше перечисленные упражнения. Вольные упражнения носят групповой характер, при этом каждое из них имеет определенную направленность.

Подготовка отдельных танцев и выступлений из изученных элементов подготавливается после каждого цикла занятий.

Мост

Мосты выполняют опорой руками и ногами, на предплечьях, на одну руку, на одну ногу, разноименно, на коленях.

Начинают обучать этому упражнению из положения лежа на спине. Согнутые ноги ставят на ширине плеч, руки опираются у головы (пальцы к плечам). Из этого исходного положения разгибаются ноги и руки, голова отводится назад, плечи над кистями, колени слегка согнуты, вес тела равномерно распределен на ноги и руки. По мере овладения упражнением

постепенно сокращается расстояние между руками и ногами. Если ребенок первоначально не может выполнить мост лежа, ему помогает преподаватель, придерживая ребенка за поясницу, стоя сбоку от него.

И.п. – лежа на спине;

1 - встать в мост;

2 – и.п.;

3-4 – то же;

Дозировка: 5 раз, удерживать мост по 2 счета.

ОМУ: руки полностью выпрямить, на носки не подниматься, страховка осуществляется с помощью преподавателя, стоя сбоку от ученика.

Далее разучивают мост назад, стоя у гимнастической стенки и с помощью преподавателя. Мосты выполняют на мягкой опоре до его уверенного выполнения учеником.

И.п. – стоя спиной к гимнастической стенке;

1 – наклон назад, руками держаться за рейку;

2 – перебирая руками опуститься на пол;

3 – встать в мост;

4 – и.п.

Дозировка: 5 раз, удерживая мост 2 счета.

ОМУ: руки полностью выпрямить, на носки не подниматься, страховка осуществляется с помощью преподавателя, стоя сбоку от ученика.

И.п. – о.с.;

1 – мост;

2 – и.п.;

3-4 – то же.

Дозировка: 5 раз, удерживая мост 2 счета.

ОМУ: руки полностью выпрямить, на носки не подниматься, страховка осуществляется с помощью преподавателя, стоя сбоку от ученика.

Следующим разучивают мост с опорой на руки и одну ногу.

И.п. – стоя спиной к гимнастической стенке;

1 – встать в мост;

2 – поднять правую(левую) ногу вверх;

3 – приставить ногу;

4 – и.п.

5 – 8 – то же другой ногой.

Дозировка: 5 раз, удерживая ногу 2 счета;

ОМУ: руки не сгибать, нога прямая, страховка осуществляется сбоку от занимающегося.

И.п. – лежа на спине.

1 – встать в мост;

2 – поднять правую(левую) ногу вверх;

3 – приставить ногу;

4 – и.п.

5 – 8 – то же другой ногой.

Дозировка: 5 раз, удерживая ногу 2 счета;

ОМУ: руки не сгибать, нога прямая, страховка осуществляется сбоку от занимающегося.

И.п. – о.с.

1 – встать в мост;

2 – поднять правую(левую) ногу вверх;

3 – приставить ногу;

4 – и.п.

5 – 8 – то же другой ногой.

Дозировка: 5 раз, удерживая ногу 2 счета;

ОМУ: руки не сгибать, нога прямая, страховка осуществляется сбоку от занимающегося.

Список литературы

1. Активизация темпов физического развития детей 4-5-летнего возраста: В помощь воспитателю / В.К. Бальсевич, Н.Д. Васильев, К.М. Седов, Р.В. Парамонов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1996. - N 3. - С. 55-56.
2. Алямовская, В. Г. Как воспитать здорового ребенка. / В.Г. Алямовская. – М.: Линка-Пресс, 1993.-95 с.
3. Алямовская, В.Г. Как воспитать здорового ребенка / В.Г. Алямовская // Дошкольное воспитание. – 1993. – № 11. – С. 4-18; № 12 – С. 8-14.
4. Алямовская, В.Г. Как воспитать здорового ребенка. Опыт создания авторской программы на базе дошкольного учреждения № 199 г. Н. Новгород. / В.Г. Алямовская. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1993. - С. 3-64.
5. Анисимов, В.И. Экология и проблемы развития территориально-рекреационного комплекса г. Сочи. / В.И. Анисимов, Б.А. Лукашин, М.М Трунев // Известия РАН, серия география. – М., 1996. – №1 .– С. 15–18.
6. Вавилова, Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателей детского сада./ Е.Н. Вавилова. – М.: Просвещение, 1983. – 96 с.
7. Венгер, Л.А. Планы занятий по программе «Развитие» для подготовительной группы детского сада (седьмой год жизни). / Л.А. Венгер. – М., 1992. – 146с.
8. Горина, Е.В. Физкультурно-оздоровительная методика музыкально-ритмической дыхательной гимнастики для детей дошкольного возраста: дис. ... канд. пед. наук / Е.В. Горина – Москва, 2006 - 223 с.ил.
9. Гужаловский, А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: дис. ... д-ра пед. наук / А.А. Гужаловский - Минск-Челябинск, 1978. - 285 с.: 42 л. прил.

10. Гуляйкин, В.А. Методика физической подготовки детей дошкольного возраста: Рекомендации. / В.А. Гуляйкин, А.И. Кравчук. – Омск, 1986. – 22 с.
11. Дворкина, Н.И. Дифференциация подвижных игр по преимущественному развитию физических качеств и психических процессов у детей дошкольного возраста / Н.И. Дворкина // Теория и практика физ. культуры. - 2004. - № 8. - С. 52-54.
12. Демидова, Е.В. Игры-эстафеты и подвижные игры с мячом в детском саду: Метод. реком. в помощь работникам дошкольных учреждений. / Е.В. Демидова. - Краснодар, 1992. - 44 с.
13. «Детство». Программа развития и воспитания детей в детском саду / В.И. Логвинова, Т.Н. Бабаева, Н.А. Ноткина и др. – СПб., 1995. — 284с.
14. Земскова, Г.В. Реабилитация детей среднего школьного возраста со сколиотической болезнью I-II степени средствами ЛФК / Г.В. Земскова, Н.А. Пилосян // Здоровьесохраняющие технологии и формирование гармонично развитой личности: Сб. науч. ст. – Сочи: ИФК СГУТиКД, 2007. – С.66-70.
15. Змановский, Ю.Ф. Авторская программа «Здоровый дошкольник» / Ю.Ф. Змановский // Обруч. — 1996. — № 3. — С. 4-5.
16. Змановский, Ю.Ф. Программа «Здоровый дошкольник» / Ю.Ф. Змановский // Дошкольное воспитание. — 1994. – № 6. — С. 11-18. 86
17. Карманова, Л.В. Занятия по физкультуре в старшей группе детского сада / Л.В. Карманова. - Минск: Народная асвета. - 1980. - 124 с.
18. Кенеман, А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Учеб. для студентов пед. ин-тов – 3-е изд., испр. и доп. / А.В. Кенеман, Д. В. Хухлаева. – М.: Просвещение, 1985. – 271 с., ил.
19. Кистяковская, М.Ю. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. / М.Ю. Кистяковская. – М.: Просвещение, 1978. – 160 с.
20. Леви-Гориневская, Е.Г. Развитие основных движений у детей / Е.Г. Леви-Гориневская. - М.: Изд-во АПН РСФСР, 1955. - 168 с.

21. Малышев А.А. Содержание и организация регионально ориентированного физического воспитания детей дошкольного возраста субтропического района Черноморского побережья Кавказа: дис. … канд. пед. наук / А.А. Малышева – Краснодар: 2009. – 169с.
22. Мальцева, И.Г. Структура физических нагрузок при воспитании выносливости у детей шестилетнего возраста: дис. ... канд. пед. наук. / И.Г. Мальцева – Омск, 1988. – 207 с.
23. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с.
24. Мухина, М.П. Концентрированное обучение основным движениям в процессе физического воспитания детей среднего и стершего дошкольного возраста: дис. … канд. пед. наук / М.П. Мухина – М.: 2003. – 176с.
25. Овчинникова, Ю.Г. Состояние здоровья организованных детей шести-семилетнего возраста г. Сочи и возможности прогнозирования их адаптационных способностей к обучению в общеобразовательной школе / Ю.Г. Овчинникова, Т.Н. Овчинникова // Студенческие научные исследования в сфере туризма и курортного дела: Материалы 1-й всерос. науч.-практ. конф., г. Сочи, 5-8 февр. 2007 г. – Сочи: РИО СГУТиКД, 2007. – С. 309-312.
26. О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения: Инструктивно-методическое письмо от 14.03.2000 № 65/23-16 // Дошкольное воспитание. - 2000. - № 5. - С. 145-149; Вестн. образования. - 2000. - № 11. - С. 27-35.
27. О комплексном развитии физических качеств у детей 3-7 лет в режиме детского сада / В.А. Иванов, А.Я. Райбекас, Т.И. Терешкина [и др.] // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1998. - № 4. - С. 52-61.
28. Программа «Детство» / Под ред. Т.И. Бабаевой, З.А. Михайловой, Л.М.

Гурович. — СПб.: Акцидент, 1995. — 228 с.

29. Программа воспитания и обучения в детском саду. / Под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Мозаика-Синтез, 2005. — 208с.
30. Программа и руководство для воспитателей детей дошкольного возраста. Радуга. / Т.Н. Доронова и др. – М.: Просвещение, 1993. - 224 с.
31. Теория и методика физической культуры: учеб. пособие для студ. вузов, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 521900 "Физ. культура" и спец. 022300 - "Физ. культ. и спорт" / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Сов. спорт, 2004. - 463 с.: табл.
32. Фомина, Н.А. Интеграции двигательной и познавательной деятельности дошкольников средствами сюжетно-ролевой ритмической гимнастики / Н.А. Фомина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2004. - № 1. - С. 53-55.
33. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физ. культура" / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 6-е изд., стереотип. - М.: ACADEMIA, 2008. - 479 с.: табл.
34. Целевая программа «Образование и здоровье ребенка в городе Сочи» на 2001 – 2005г.г.: / Под ред. И.М. Бадаян – Сочи, 2002, 24 с.
35. Шарманова, С.Б. Инновационные подходы в физическом воспитании детей дошкольного возраста / С.Б. Шарманова, А.И. Федоров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2004. - № 4. - С. 51-54.
36. Шарманова, С.Б. Применение сюжетных занятий на основе ритмической гимнастики в физическом воспитании дошкольников / Шарманова С.Б., Федоров А.И. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1997. - № 3. - С. 18-22.
37. Шарманова, С.Б. Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста / С.Б. Шарманова, А.И. Федоров, Е.А.

Черепов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2002. - № 2. - С. 60-63.

38. Шарманова, С.Б. Оздоровительная направленность художественной гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного / С.Б. Шарманова, Г.К. Калугина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2004. - № 2. - С. 9-13.
39. Яковлева, Л.В. Работаем по программе «Старт». / Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина // Дошкольное воспитание. – 1996. – №2. – С. 43; №3. – С. 22; №4. – С. 32; №5. – С. 33; №6. – С. 63; №7. – С. 54; №8. – С. 72; №9. – С. 75; №10. – С. 32; №11. – С. 34.
40. Яковлева, Л.В. Работаем по программе «Старт». / Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина // Дошкольное воспитание. – 1997. – №1. – С. 27; №2. – С. 14; №3. – С. 55; №4. – С. 31; №5. – С. 27; №6. – С. 40; №7. – С. 2; №8. – С. 36; №10. – С. 21; №11. – С. 24; №12. – С. 31.
41. Яковлева, Л.В. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: пособие для педагогов дошк. Учреждений : в 3 ч. / Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2004. – Ч.1. Программа «Старт». Методические рекомендации. – 315 с.

Электронные ресурсы

42. Сборник с анализом показателей здоровья и деятельности здравоохранения в муниципальных образованиях зоны Побережья [Электронный ресурс] \ Департамент здравоохранения краснодарского края. – 2005. – Режим доступа: http://www.kubanzdrav.ru/_files/miac/poberezh.zip