

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества»

Принята на заседании
педагогического совета
от «01» апреля 2024г.
Протокол №2



Утверждаю:
Директор МАОУ ДО «ДДТ»
Караульщикова Л.Ю.
№ 100-Н от «01» апреля 2024г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивная карусель»**

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 1 год

Авторы-составители:

Караульщикова Людмила Юрьевна
методист,

Кодочигова Елена Алексеевна
методист

г. Верхняя Пышма, 2024

Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана с учетом Федерального Закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»; Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ.; Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Санитарных требований 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28); методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18 ноября 2015 № 09-3242; Устава муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества» от 01.06.2021г. № 450; Локальных нормативных актов МАОУ ДО «ДДТ».

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

В настоящее время отмечается увеличение количества детей дошкольного возраста с различными отклонениями в состоянии физического здоровья, отставанием в физическом развитии, снижением сопротивляемости организма к вредным факторам среды, в том числе инфекционно-вирусным инфекциям, поэтому в современном мире возникла необходимость укрепления связей ребёнка с разными видами активной деятельности. Родители (законные представители) в качестве приоритетной выдвигают проблему охраны физического и психического здоровья ребенка. При разработке данной программы учитывалась специфика регионального компонента образовательного пространства городского округа Верхняя Пышма, где важная роль отводится успешному применению оздоровительных технологий и методов, создающих развивающие условия организации воспитательно-образовательного процесса, при которых улучшается физический статус дошкольника. Учреждение дополнительного образования поддерживает родителей в их педагогических и родительских функциях, способствует активизации успешности ребенка и раскрытию его здорового позитивного имиджа.

Актуальность программы. В современных условиях развития общества проблема здоровья ребенка является как никогда ранее актуальной. Занятия по программе удовлетворяют естественные потребности ребенка в движении и ощущении «мышечной радости», при этом особое внимание педагог обращает на интерес обучающегося к физическим упражнениям, способствующим укреплению разных групп мышц и в целом всего детского организма. Разнообразные упражнения оказывают тренирующее воздействие на физическое тело, укрепляют мышцы рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног, развивают силу, быстроту движений, ловкость, гибкость и общую выносливость растущего организма. Кроме того, занятия значительно повышают эмоциональный тонус дошкольника, влияют на активизацию его познавательной деятельности, воспитывают выдержку, решительность, помогают управлять своим поведением в общении со сверстниками.

Новизна программы. Быстроразвивающиеся технологии, современные условия жизни и образования предъявляют высокие требования к уровню психофизического состояния ребенка, к его общекультурной готовности, особенно в период подготовки к

школьному обучению. Поэтому в качестве одной из эффективных форм физкультурно-оздоровительной работы в учреждении дополнительного образования являются занятия с использованием специального спортивно-оздоровительного оборудования. В виду интенсивно развивающегося опорно-двигательного аппарата, в данном возрастном периоде, у ребенка повышаются адаптационные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем к физическим нагрузкам, поэтому физкультурно-спортивная практика успешно решает проблему гиподинамии и гипокинезии детского организма. В зависимости от конструкции и структуры специального оборудования, от характера движений, у ребенка качественно развиваются двигательные качества, происходит совершенствование жизненно важных физиологических систем, повышается устойчивость к внешним воздействиям окружающей среды.

Отличительные особенности программы. Кроме обучения технике выполнения упражнений на специальном оборудовании и тренажерах, занятия включают обучение релаксации (умение расслаблять и восстанавливать свой организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения), дыхательную гимнастику, развитие крупной и мелкой моторики, профилактику плоскостопия и элементы самомассажа.

- Польза дыхательных упражнений заключается в планомерной работе с дыханием, что необходимо при хронических заболеваниях носоглотки и органов дыхания: бронхите, астме, ларингите, тонзиллите, рините. Упражнения укрепляют мышцы брюшной полости, носоглотки, верхних дыхательных путей, способствуют выравниванию осанки, насыщают кровь кислородом и усиливают ее приток к головному мозгу. Поэтому после занятий у ребенка наблюдается бодрость, хорошее настроение и повышение концентрации внимания.
- Влияние на качественную связь овладения предметными действиями и развитие продуктивных видов деятельности – письма и речи ребёнка, оказывают упражнения для развития мелкой моторики. Упражнения, формирующие двигательные функции, совершенствует тонкие движения рук, помогают стать настоящим хозяином своих пальчиков и умело совершать сложные манипуляции с предметами.
- Очень большое значение имеют упражнения, позволяющие ребенку профилактировать плоскостопие. Нарушение анатомии стоп может привести к проблемам с позвоночником и опорно-двигательного аппарата, ввиду этого, плоскостопие далеко не безобидно и является одним из самых частых недугов опорно-двигательной системы. Для правильного формирования стоп выполняются специальные упражнения, корректирующие наметившуюся деформацию.
- Самомассаж выполняется в забавной игровой форме - в стихах, с использованием массажных мячиков, карандашей и других предметов. Детские игры с участием рук и пальцев приводят в гармоничное взаимодействие тело и разум, поддерживают мозговые системы в здоровом состоянии. Главная ценность самомассажа заключается в том, что он, прежде всего, влияет на нервную систему, помогает снять общую усталость и обеспечивает эффективную работу всех органов на фоне позитивных ответных реакций ребенка.

Педагогическая целесообразность. Физическое воспитание ребенка предусматривает обязательное выполнение золотого правила – «не навреди». Знакомство с новыми упражнениями происходит постепенно, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающегося в несколько этапов, начиная с упрощённой формы, с

постепенным усложнением техники выполнения задания. Занятия строятся под контролем нагрузки, дозированной, подбора индивидуальной интенсивной деятельности и мотивацией ребенка на правильное выполнение упражнений с опорой на личный пример педагога.

Адресат программы. Программа адресована обучающимся от 5-ти до 7-ми лет.

Условия формирования группы. Набор обучающихся по программе осуществляется по принципу добровольности, без отбора и предъявления требований к наличию специальных умений. При комплектовании групп учитывается возраст и пол детей, не имеющих медицинских противопоказаний. Зачисление на программу проводится в начале учебного года по желанию детей и с согласия родителей (законных представителей). Учебная группа формируется до 12 человек.

Возрастные особенности физического развития детей 5-7 лет.

Возраст 5-6 лет – период стремительного роста ребенка, когда происходят ежегодные прибавки роста (от 8-ми до 10-ти см.). Наиболее быстро растут нижние конечности, интенсивно протекает окостенение скелета (вместе с тем скелет ребенка еще достаточно эластичен), усложняется центральная нервная система, развивается мелкая мускулатура, совершенствуются мышечные движения. На основе расширения и обогащения двигательного опыта качественно улучшается координация движений, активно развиваются основные такие виды движений как - ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание. Продолжается увеличение массы сердца, хотя его мышцы еще слабы (существует опасность перегрузки сердца работой). Улучшается состав крови и увеличивается жизненная емкость легких.

Возраст 6-7 лет - скелет становится более крепким и выдерживает допустимую нагрузку при выполнении различных движений, требующих гибкости, упругости и силы. Детское тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся не только более сильными, но и значительно более выносливыми, подвижными, ловкими. Развитие крупной и мелкой мускулатуры способствует совершению длительных прогулок, интенсивных прыжков, бегу без переутомления, выполнению сложных трудовых поручений и физкультурных упражнений. Мозг и нервная система совершенствуются, чем влияют на качественную физическую деятельность ребенка с растущей возможностью управления разнообразными движениями.

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа. В соответствии с нормами СанПиН продолжительность одного учебного часа для дошкольников составляет 30 минут.

Объем программы. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы – 144ч.

Срок освоения программы - 9 месяцев, продолжительность образовательного процесса - 36 учебных недель.

Уровень освоения программы – ознакомительный. Обучение соответствует первому уровню сложности по реализации общедоступных, универсальных форм организации образовательного процесса. Содержание учебного материала способствует решению задач физического воспитания дошкольников 5-7 лет с использованием специального детского развивающего оборудования и спортивных тренажеров.

Форма обучения – очная.

Виды занятий – теоретические, практические, контрольные.

Формы подведения результатов - педагогическое наблюдение, устный опрос, смотр и анализ упражнений, тестирование, контрольные задания, конкурс, турнир, открытое занятие.

Цель программы – укрепление здоровья и содействие физическому развитию ребенка через разные виды деятельности, удовлетворяющие потребности детского организма в активном движении.

Задачи программы:

Обучающие:

- овладение определенными двигательными умениями и навыками при занятиях на тренажерах;
- обучение расслаблению и восстановлению организма после физической нагрузки и эмоционального возбуждения;
- обучение элементарным знаниям о многообразии физических и спортивных упражнений;
- формирование двигательного опыта при обучении на тренажерах;
- формирование знаний о приемах страховки при работе на тренажерах.

Развивающие:

- развитие общей выносливости детского организма и его физических качеств;
- развитие мышечного тонуса с укреплением постановки правильной осанки;
- развитие двигательных способностей (координации движений, гибкости, силы, быстроты и выносливости);
- творческое развитие в естественной потребности двигательной активности.

Воспитательные:

- воспитание потребности в здоровом образе жизни, любви к спорту и движениям;
- воспитание самостоятельности во время работы на тренажерах;
- воспитание коммуникативных качеств, дисциплинированности, целеустремленности в достижении результата.

Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в программу «Спортивная карусель»	2	1	1	Входная диагностика
2	Упражнения на спортивных снарядах и тренажерах	44	4	40	Педагогическое наблюдение
2.1	Полоса препятствий	12	1	11	Устный опрос
2.2	Игры с обручем	12	1	11	Тест
2.3	Упражнения для профилактики плоскостопия	12	1	11	Контрольные задания
2.4	Упражнения с мешочками	8	1	7	Конкурс
3	Упражнения со специальным оборудованием	32	2	30	Педагогическое наблюдение
3.1	Тактильно развивающие упражнения	16	1	15	Турнир
3.2	Игры и интерактивные упражнения	16	1	15	Анализ упражнений
4	Упражнения на координацию и мозжечковую стимуляцию	24	1	23	Педагогическое наблюдение
5	Дыхательные упражнения	20	1	19	Контрольные задания
6	Элементы самомассажа	20	1	19	Педагогическое наблюдение
7	Итоговое занятия	2	-	2	Открытое занятие
	Итого	144	10	134	

Содержание учебного (тематического) плана

Раздел 1. Введение в программу (2ч.)

Теория. Цели и задачи с программы «Спортивная карусель». Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Беседа о здоровом образе жизни и о влиянии движений на физическое тело человека. Правила использования современных специальных тренажеров.

Практика. Игра на знакомство. Просмотр тематической презентации. Пробная разминка. Выполнение самомассажа. Первичная диагностика (оценка уровня физической подготовленности детей).

Раздел 2. Упражнения на спортивных снарядах и тренажерах (44ч.)

Тема 2.1. Полоса препятствий (12ч.)

Теория. Новые понятия - координация, сила, выносливость, ловкость, равновесие, баланс, гибкость. Правила выполнения упражнений.

Практика. Выполнение упражнений на координацию, силу, выносливость, ловкость, равновесие, баланс, гибкость (по устной инструкции педагога).

Полоса препятствий с произвольными заданиями - имитация разной ходьбы (как уточка на корточках, как краб, перебирая руками и ногами, в стиле лягушки – отрывочными прыжками). Применение скакалки - выложить ею линию и ступать по линии «ёлочкой», как ходят балерины. Упражнения на поднимание по лестнице, скатывание с горки, выполнение прыжков через нарисованные мелом линии.

Тема 2.2. Игры с обручем (12ч.)

Теория. Приемы выполнения новых упражнений. Устная инструкция педагога. Игровые правила.

Практика. Выполнение упражнений на координацию, силу, выносливость, ловкость, равновесие, баланс, гибкость.

Инструкция педагога: соединить между собой четыре обруча так, чтобы полученная фигура была похожа на цветок - положить ее на пол.

Задание №1: ребенку нужно кидать монетки или камешки в импровизированный цветок, стараясь при этом попасть в центр, если он попал в центр между обручами – 3 очка, если в круг одного обруча – 1 очко. Победитель тот, у кого наберется больше очков.

Задание №2: педагог держит хула-хуп вертикально пола, ребенок должен пролезть через него ногами вперед, опираясь на руки сзади, после удачной попытки задание можно усложнить – пролезть через хула-хуп сначала одним боком, а потом другим.

Задание №3: ребенок должен постараться попасть небольшим мячиком в центр хула-хупа, который педагог держит в вытянутой руке.

Задание №4: «Кто быстрее пройдет по дорожке» - дети делятся на две команды; командам дается задание, например, «В обруч смело ты шагай, четко фрукты (страны, имена) называй». По сигналу дети начинают перешагивать из обруча в обруч и на каждый шаг называют один из фруктов. Выигрывает тот, чья дорожка окажется длиннее или кто дальше пройдет от линии старта.

Задание №5: «Катание на лошадке» - проводится аналогично игре «Перевези утопающего», только здесь первый игрок стоит в обруче. По команде ребенок добегают до стойки, обегает ее и возвращается к старту. Следующие игроки цепляются руками за ободок обруча и «сажаются в тележку».

Тема 2.3. Упражнения для профилактики плоскостопия (12ч.)

Теория. Приемы выполнения новых упражнений. Устная инструкция педагога. Игровые правила.

Практика. Выполнение упражнений на координацию, силу, выносливость, ловкость, равновесие, баланс, гибкость.

Комплекс №1

—И. п.- стоя, носки и пятки вместе, спина прямая, держась за опору (спинка стула, шведская стенка), выполнить подъем на носки, 5-8 сек. и снова опуститься на стопу.

—И. п.- сидя на стуле постараться поднять с пола мячик для настольного тенниса или иной мелкий предмет при помощи пальцев ног.

- И. п.- сидя на стуле, широко расставив ноги, ребенок приближает и отдаляет от себя стопы по полу при помощи сгибания и разгибания пальцев ног, имитируя движения тела гусеницы.
- И. п.- сидя на стуле, ноги вместе, ступни сомкнуты, ребенку следует развести колени в стороны и, оторвав пятки от пола, сомкнуть подошвы.
- Ходжение 1-2 минуты на носочках, потом 30-60 сек. на пятках, на внутренней и на внешней сторонах стоп.
- Стоя сомкнуть стопы вместе, далее развести как можно шире носки, а потом из того же положения развести как можно шире пятки.
- Не отрывая стоп от пола, выполнить 5-10 приседаний.
- Стоя на одной ноге, вторую согнуть под прямым углом в колене и выполнять вращательные движения голенью, а потом стопой. Сначала по часовой стрелке, затем против. Выполнив по 4 оборота в каждую сторону повторить то же самое с другой ногой.
- Ходьба гусиным шагом 30-60 секунд, затем столько же в полуприседе.
- Захватывание пальцами одной стопы карандаша и ходьба с ним 30-40 секунд.

Комплекс №2

- Ходьба по коврику с пуговицами.
- Сидя на стуле, катание палки ступнями.
- Ходьба по толстой веревке- «змее».
- Катание пальцами ног специальный гимнастический обруч.
- Подпрыгивание на пальчиках (осторожно).
- Сидя на стуле, подтягивание к себе пальцами ног коврик.
- Захватывание пальцами ног карандаш или ручку, пытаться что-то нарисовать в воздухе или на листе бумаги.

Комплекс №3 (упражнения выполняются сидя на стуле)

- Выполнение стопами круговых движений.
- Подтягивание носочков на себя, затем от себя, не сгибая колени.
- Сгибание-разгибание пальцев ног.
- Сведение-разведение носков, при этом пятки не отрывать от пола.
- Соединение подошв (колени не согнуты).
- Большим пальцем ноги провести по голени другой снизу-вверх, затем сменить ногу.
- Отрывание от пола носков, затем пяток - поочередно.
- Захватывание пальчиками ног предметов вокруг себя.
- Проведение подошвой и внутренним краем левой ступни по правой голени, поменять ногу.
- Катание подошвой различных овальных предметов.

Тема 2.4. Упражнения с мешочками (8ч.)

Теория. Приемы выполнения новых упражнений. Устная инструкция педагога. Игровые правила.

Практика. Выполнение упражнений на координацию, силу, выносливость, ловкость, равновесие, баланс, гибкость.

Комплекс:

- И. п. сидя на коленях, мешочек на голове - удержание мешочка.
- И. п. то же, мешочек на голове, 1-2 встать на коленях, руки вверх, 3-4 и т.п.

- И. п. сидя боком, мешочек на голове, 1-2 встать на колени, 3-4 сед на другой бок, не уронив мешочек.
- И. п. стойка ноги врозь, мешочек лежит на полу между стоп. Наклоны вперед до касания мешочка ладонями (делать лепешку).
- И. п. стойка ноги врозь, мешочек на полу между стоп. Делать прыжки вверх, соединяя ноги над мешочком (не наступать на него).
- И. п. стойка сзади мешочка с прыжками через мешочек вперед, назад.
- И. п. стойка сбоку мешочка, то же справа налево и наоборот.
- И. п. сидя, мешочек в руках - имитация броскового движения от груди. Повтор с небольшим броском.
- И. п. стоя, бросок мешочка вверх двумя руками с последующей ловлей и повтором одной рукой.
- И. п. стоя, бросок мешочка вверх двумя руками с хлопком во время полета мешочка.
- И. п. стоя, броски мешочка обеими руками на дальность.
- И. п. стоя, броски мешочка обеими и одной рукой в цель с места (горизонтальные и вертикальные цели).
- И. п. стоя, броски мешочка в движущуюся цель - катящийся по полу большой мяч.
- И. п. сидя на полу - передача мешочка под согнутыми ногами из руки в руку.
- И. п. лежа на животе, поднимая плечи и голову, передача мешочка из руки в руку за спиной.
- И. п. лежа на спине, мешочек вверх, поднимая ноги, захват мешочка ногами и опускание его на пол без помощи рук с повтором в обратном направлении

Раздел 3. Упражнения со специальным оборудованием (32ч.)

Тема 3.1. Тактильно-развивающие упражнения (16ч.)

Теория. Приемы выполнения новых упражнений. Устная инструкция педагога. Игровые правила.

Практика. Выполнение упражнений на развитие тактильности.

Перечень оборудования и виды деятельности:

- Сенсорная тропинка - коррекция двигательной функции, совершенствование координации движений, корригирующий эффект для стопы, усиление тактильной чувствительности.
- Хожение босиком по массажным следочкам.
- Балансировочная дорожка - хождение по ограниченной поверхности различной высоты, прыгивание, перешагивания, удержание баланса.
- Балансировочные кочки - на кочки можно наступать с двух сторон, ставить их на основание и на вершину, хождение по дорожке из кочек.
- Балансировочная платформа «Качели» - развитие мышечного баланса

Тема 3.2. Игры и интерактивные упражнения (16ч.)

Теория. Приемы выполнения новых упражнений. Устная инструкция педагога. Игровые правила.

Практика.

Выполнение игровых упражнений в сухом бассейне на отработку тактильных ощущений и снятие эмоционального напряжения. Выполнение упражнений на отработку навыков пространственного восприятия и воображения, мелкую моторику, зрительное восприятие и ловкость рук, а также коммуникативных навыков.

- Игра №1 «Найди ежика». Задание: среди волшебных шариков найти маленьких ежиков (массажные мячики или игрушки).
- Игра №1 «В гостях у волшебных пузырьков». Задание: подойти к сухому бассейну, обратить внимание на волшебные пузырьки, посмотреть сколько их, взять каждому по одному пузырьку и рассказать, какой он (определить цвет, форму и др. свойства), покатавать его между ладоней, затем положить обратно, потрогать другие пузырьки, поиграть с ними.
- Игра №2 «Озеро». Задание: сухой бассейн – это волшебное озеро, чтобы искупаться нужно зайти в него постепенно, сначала опустить правую ногу – почувствовать ощущения, затем опустить левую ногу, присесть, а затем тихонько лечь, полностью погрузится в волшебное озеро и поплавать в нем, плавая, прикасаться к шарикам и ловить новые ощущения.
- Игра №3 «Море шариков». Задание: представить детям, что они плавают в море, имитировать плавание под музыкальное сопровождение, рассказать о своих ощущениях и настроении.
- Игра №4 «Достань со дна». Задание: на дне бассейна спрятано несколько предметов, нужно их найти (для усложнения задания можно прятать более мелкие предметы).
- Игра №5 «Кто больше?». Задание: набрать и удержать в руках как можно больше шариков (для усложнения задания можно собирать шарики определенного цвета).
- Игра №6 «Поздоровайся». Задание: сесть в бассейне кругом здороваться друг с другом «под водой».

Выполнение игровых упражнений с пучком фиброоптических волокон на отработку восприятия свойств и признаков предметов, тактильных ощущений, мелкой моторики, коммуникативных навыков, мотивации в общении со сверстниками, преодоление негативных эмоций и своего отношения к ним.

- Игра №1 «Сжимаем в кулачке». Задание: обратить внимание на светящиеся волокна, назвать их признаки (мягкие, длинные и т.д.), показать, как можно собрать волокна в ладошке.

Выполнение упражнений на отработку навыков зрительного восприятия – плетение цветных (сверкающих) шнуров (используется пучок фиброоптических волокон с боковым свечением «Звездный дождь»). В процессе этой деятельности дети, находясь под воздействием сложного сенсорного потока, могут сконцентрировать свое внимание на определенном световом раздражителе. Эти упражнения направлены на отработку навыков произвольного внимания.

- Игра №2 «Наматывание» (на палец, на ладонь, на руку). Игра №3 «Заплетем косу». Задание: всем вместе погладить и расчесать «волшебные волосы» фиброоптические волокна, чтобы они стали красивыми.
- Игра № 4 «Узелки». Игра №5 «Шарфики для медвежат». Задание-история: дети-медвежата вышли на улицу, очень холодно (напряжение мышц рук, тела, шей, головы), пришла мама и раздала медвежатам шарфики (каждый ребенок получает светящееся волокно из пучка фиброоптических волокон с боковым свечением «Звездный дождь»), чтобы они больше не мерзли (расслабление мышц). Полусонные медвежата, не открывая глаз, повязали шарфики на свои шейки. Покрутили медвежата головой из стороны в сторону: хорошо, тепло шейкам.

- Игра №6 «Фигуры». Задание: из светящихся нитей (пучок волоконно-оптических волокон с боковым свечением «Звездный дождь») по примеру выложить разные геометрические фигуры, затем сделать из них дороги и покатать по ним воображаемые машинки (если трудно играть воображаемыми машинками, можно использовать игрушку).
 - Игра №7 «Поймай нить». Задание: обратить внимание как нити переливаются разными цветами, играть с ними, называть цвет, ловить нить нужного цвета, как только цвет меняется – отпускать.
 - Игра №8 «Волшебные нити». Задание: узнать лучше друг друга с помощью волшебных нитей, по очереди брать в руки нить и называть любое хорошее качество своего соседа, не отпуская запомнить его, набирать в руки все больше нитей.
 - Игра №9 «Струйки силы». Задание: рассказать о себе другим детям, взяв в руки нить сказать: «Я самый...» (перебирая нити, ребенок называет свои качества).
- Выполнение упражнений на мягких пуфах-креслах с гранулами под спокойную музыку.*
- Упражнение №1. Дети ложатся спиной на пуфики и, делая глубокие вдохи-выдохи, слушают сказку, по окончании звучания музыки открывают глаза и тихо встают.
 - Упражнение №2. Дети ложатся спиной на пуфики слушают спокойную музыку, рассматривая абстрактную картину, спроецированную на стену с помощью проектора (космические или морские пейзажи), и фантазируют, затем рассказывают, какие детали вызвали у них определенные ассоциации и с чем они связаны.
 - Упражнение №3. Дети-путешественники преодолевают горы, жару, препятствия в пустыне (перебираются через мягкие модули) и добиваются до оазиса, здесь прохладно, щебечут птицы и плещется вода (слуховой образ).

Раздел 4. Упражнения на координацию и мозжечковую стимуляцию (24ч.)

Теория. Приемы выполнения новых упражнений. Устная инструкция педагога. Правила выполнения упражнений.

Практика.

Выполнение упражнений на балансире с отработкой умений чувствовать расположение и вес своего тела, контролировать равновесие. Неустойчивая поверхность тренажера, сделанная из пластика или дерева, воспринимается как увлекательная и смешная игра. Для тренировки координации с стимуляции мозжечка применяются различные балансиры.

Упражнения с балансиром для рук.

— Стоя на полу, держать в руках балансир для рук и катить мячик по лабиринту балансира.

— Стоя на правой ноге, а затем на левой ноге прокатывать шарик по рисунку балансира.

Выполнение упражнений с доской Бильгоу на улучшение работы мозга и укрепление мышц всего тела. В зависимости от уровня наклона доски изменяется уровень сложности упражнений (ее поверхность имеет специальную разметку, а угол наклона платформы регулируется рокерами, имеющими радиус от 5 до 50 градусов).

Приемы выполнения упражнений (доска располагается перед ребенком):

— Встать на доску, покачаться на ней.

— Залезть и слезть с доски: а) спереди; б) сзади; в) справа; г) слева.

Ребенок в положении стоя медленно покачивается вперед-назад.

— Встать на доску, закрыть глаза и медленно покачаться на доске.

- Сесть на доску и медленно покачаться вправо-влево.
- Сидя на доске на коленях, имитировать плавательные двумя движения руками, затем только правой рукой и только левой рукой.
- Сесть на доску «по-турецки» и покачаться вправо-влево.
- Сесть на доску «по-турецки» и имитировать плавательные движения сначала двумя руками, потом только правой, левой и поочередно.
- Встать на доску на колени, зафиксировать взгляд на одном предмете и производить вращательные движения головой в разные стороны.

Раздел 5. Дыхательные упражнения (20ч.)

Теория. Приемы расслабления и восстановления организма после физической нагрузки и эмоционального возбуждения. Приемы регулирования процесса дыхания и концентрации на нём своего внимания. Приемы укрепления мышц дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей. Приемы укрепления мышц органов брюшной полости и осуществление вентиляции нижней части лёгких с концентрацией внимания на нижнем дыхании. Приемы укрепления межрёберных мышц, концентрация внимания на их движении и осуществление вентиляции средних отделов лёгких. Приемы укрепления, стимуляции верхних дыхательных путей с обеспечением вентиляции верхних отделов лёгких. Приемы укрепления дыхательных мышц всей дыхательной системы и осуществление вентиляцию лёгких во всех отделах.

Практика. Выполнение комплексов упражнений на отработку навыков применения всех приемов.

Комплекс №1

Упражнение №1 «Послушаем своё дыхание».

И. п.: стоя, сидя, лёжа (как удобно в данный момент). Мышцы туловища расслаблены. В полной тишине слушание собственного дыхания и определение:

- куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;
- какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части – волнообразно);
- какое дыхание: поверхностное (лёгкое) или глубокое;
- какова частота дыхания: часто происходит вдох – выдох или спокойно с определённым интервалом (автоматической паузой);
- тихое, неслышное дыхание или шумное.

Упражнение №2 «Дышим тихо, спокойно и плавно».

- И. п.: стоя, сидя, лёжа (это зависит от предыдущей физической нагрузки). Если сидя, спина ровная, глаза закрыты.
- Медленный вдох через нос, когда грудная клетка начинает расширяться, прекращается вдох и делается пауза (кто сколько сможет), затем плавный выдох через нос. Повторить 5-10 раз. Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

Упражнение №3 «Дышим одной ноздрей».

- И. п.: сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.
- Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание).
- Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки – через правую ноздрю сделать тихий продолжительный выдох

с максимальным опорожнением лёгких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалась «ямка» 3-4 раза.

— То же самое повторить поочередно с каждой ноздрей 3-6 раз.

После этого упражнения несколько раз подряд одной ноздрёй сделать вдох – выдох (сначала той ноздрёй, которой легче дышать, затем другой). Повторить по 6-10 дыхательных движений каждой ноздрёй отдельно. Начинать со спокойного и переходить на глубокое дыхание.

Упражнение №4 «Воздушный шар» (дышим животом, нижнее дыхание).

— И. п.: лёжа на спине, ноги свободно вытянуть, туловище расслабить, глаза закрыть, внимание сконцентрировать на движении пупка: на нём лежат обе ладони.

— Выдохнуть спокойно воздух, втянуть живот к позвоночному столбу, пупок как бы опустить.

— Сделать медленный и плавный вдох, без каких-либо усилий, живот медленно поднимать вверх и раздувать, как круглый шар.

— Сделать медленный и плавный выдох, живот медленно втянуть к спине, повторить 4-10 раз.

Упражнение №5 «Воздушный шар в грудной клетке» (среднее, рёберное дыхание).

— И. п.: лёжа, сидя (стоя), руки положить на нижнюю часть рёбер и сконцентрировать на них внимание. Сделать медленный и ровный выдох, сжать руками рёбра грудной клетки, ощутить дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществляя вентиляцию лёгких во всех отделах.

— Выполнить медленный вдох через нос, зажать руки на грудной клетке и почувствовать ее распирание (медленно ослабить зажим).

— На выдохе грудную клетку вновь медленно зажать двумя руками в нижней части рёбер. Повторить 6-10 раз.

Выполнение упражнений на отработку навыков владения мышцами живота и плечевого пояса. В начальной фазе обучения детям оказывается помощь в легком сжимании на выдохе и разжимании на вдохе нижней части рёбер грудной клетки.

Упражнение №6 «Воздушный шар поднимается вверх» (верхнее дыхание).

— И. п.: лёжа (сидя, стоя) положить руки накрест между ключицами и сконцентрировать внимание на плечах.

— Выполнять вдохи и выдохи со спокойным, плавным поднятием, опусканием ключиц (плеч). Повтор 4-8 раз.

Упражнение №7 «Ветер» (очистительное полное дыхание).

— И. п.: сидя (стоя, лёжа) расслабить туловище, сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

— Сделать полный вдох, выпячивая живот и рёбра грудной клетки, задержать дыхание на 3-4 с. и сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. Повтор 3-4 раза.

Выполнение упражнений на отработку навыков очищения (вентиляции) лёгких и приемов помощи организму в согревании при переохлаждении или снятии усталости. Данные упражнения выполняются после физической нагрузки.

Упражнение №8 «Радуга, обними меня».

— И. п.: стоя или в движении, сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны с задержкой дыхания на 3-4 с.

— Растянуть губы в улыбке, произнести звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки снова направить вперёд, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идёт под мышку, другая на плечо. Повторить 3-4 раза.

— Повторить 3-5 раз предыдущее упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно».

Комплекс №2

Упражнение №1 «Дышим одной ноздрей».

— Повторить упражнение «Дышим одной ноздрей» из комплекса №1 с меньшей дозировкой.

Упражнение №2 «Ёжик».

— Делать повороты головой вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (как ёжик), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы. Повторить 4-8 раз.

Упражнение №3 «Губы «трубкой»».

— Делать полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межрёберные мышцы. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все лёгкие до отказа. Сделать глотательное движение (как бы глотаешь воздух). Пауза в течении 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно. Повторить 4-6 раз.

Упражнение №4 «Ушки».

— Покачивая головой вправо – влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо – влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох произвольный. Повторить 4-5 раз.

Упражнение №5 «Пускаем мыльные пузыри».

— При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки. Выдох спокойный через нос с опущенной головой. Повторить 3-5 раз.

Упражнение №6 «Язык «трубкой»».

— Губы сложены «трубкой», как при произношении звука «о». Язык высунуть и тоже сложить «трубкой». Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все лёгкие, раздувая живот и рёбра грудной клетки. Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза 3-5 с. Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос. Повторить 4-8 раз.

Упражнение №7 «Насос».

— Руки соединить перед грудью, сжав кулаки, выполнять наклоны вперёд – вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов). Выдох произвольный. Повторить 3-6 раз.

— Напрягать все мышцы носоглотки при вдохах, с усложнением. Повторить 3 раза. Сделать наклоны вперёд-назад (большой маятник), делая при этом вдох – выдох. Руки при наклоне вперёд свободно тянуть к полу, а при наклоне поднимать назад к плечам. При каждом вдохе напрягать мышцы носоглотки. Повторить 3-5 раз.

Упражнение №8 «Дышим тихо, спокойно и плавно»

- Повторить упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно» из комплекса №1 с меньшей дозировкой.

Раздел 6. Элементы самомассажа (20ч.)

Теория. Приемы и правила выполнения новых упражнений, точечного самомассажа. Устная инструкция педагога.

Практика. Выполнение в игровой форме упражнений на отработку приемов точечного самомассажа, умений управлять мимикой лица (имитируя работу скульптора) для профилактики простудных заболеваний.

Комплекс упражнений №1

- Поглаживание щек, крыльев носа, лба по направлению от середины лица к вискам.
- Нажимать пальцами на переносицу и точку между бровями, делать вращательные движения по часовой стрелке и против часовой стрелки. Выполнить 5-6 раз.
- Прилагать усилия на «рисование бровей», оказывая на них давление, придавать им красивый изгиб при помощи щипков «лепка густых бровей».
- Прикасаться к глазам легкими нежными движениями «лепка глаз», расчесывать реснички.
- Проводить пальцами от переносицы к кончику носа «лепка длинного носа для Буратино».

Комплекс упражнений №2 «Нос, умойся!»

- «Кран, откройся!» - правой рукой делать вращательные движения, «открывая» кран.
- «Нос, умойся!» - растирать указательными пальцами обеих рук крылья носа.
- «Мойтесь сразу оба глаза» - нежно проводить руками над глазами.
- «Мойтесь, уши!» - растирать ладонями уши.
- «Мойся, шейка!» - аккуратными движениями гладить шею спереди.
- «Шейка, мойся хорошенько!» - гладить шею сзади, от основания черепа к груди.
- «Мойся, мойся, обливайся!» - аккуратно поглаживать щеки.
- «Грязь, смывайся! Грязь, смывайся!» - тереть ладошки друг о друга.

Комплекс упражнений №2 «Индеец».

- «Рисуем» линии от середины лба к ушам сильными движениями – 3 р.
- «Рисуем» линии от носа к ушам, при этом широко расставляем пальцы – 3 раза.
- «Рисуем» линии от середины подбородка по направлению к ушам – 3 раза.
- «Рисуем» линии на шее по направлению от подбородка к груди – 3 раза.
- «Пошел дождик» - легкое постукивание пальцами по лицу, словно играя на пианино.
- «Вытираем с лица потекшую краску» - легкое поглаживание лица разогретыми ладонями.
- «Стряхиваем с рук оставшиеся капельки воды» - стряхнуть руки, опустив вниз.

Комплекс упражнений №3 «Неболеяка» (для профилактики простудных заболеваний).

- Чтобы горло не болело, мы его погладим смело (поглаживать шею ладонями сверху в низ).
- Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать (указательными пальцами растирать крылья носа).
- Лоб мы тоже разотрём, ладошку держим козырьком (приложить ко лбу ладони «козырьком» и растирать его движениями в стороны).

— «Вилку» пальчиками сделай и массируй уши смело (раздвинуть указательный и средний пальцы и массировать ушную зону).

— Знаем, знаем, да-да-да нам простуда не страшна (потирать ладошки друг о друга).

Раздел 7. Итоговое занятие (2ч.)

Практика. Просмотр фильма «Наши достижения». Проведение игрового мероприятия «Спортивная карусель». Подведение итогов учебного года.

Планируемые результаты

Личностные:

- наличие позитивного отношения к здоровому образу жизни;
- проявление коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в игровой деятельности;
- умение соблюдать правила безопасности и принципы жизнедеятельности;
- проявление личностных качеств и инициативы;
- проявление интереса к занятиям по укреплению здоровья.

Метапредметные результаты:

- наличие умений выбирать способы деятельности в соответствии с поставленной задачей;
- умение адекватно оценивать правильность выполнения устной инструкции педагога;
- понимание алгоритма действий и соответствующего ему конечного результата;
- осуществление контроля за результатом по способу действия;
- умение устанавливать причинно-следственные связи;
- умение строить логические рассуждения, умозаключения и выводы;
- проявление навыков дисциплинированного поведения и культуры общения;
- наличие коммуникационных навыков группового взаимодействия.

Предметные результаты:

- знание правил сохранения и укрепления здоровья;
- проявление гибкости, подвижности позвоночника и суставов, правильной осанки;
- наличие знаний, представлений о своем теле и оздоровительной гимнастике;
- проявление физиологических и координационных навыков детского организма;
- овладение приемами правильного дыхания, самомассажа, техники выполнения гимнастики и упражнений на специальных тренажерах.

Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации программы

Календарный учебный график

Продолжительность учебного года	Продолжительность учебного периода			Сроки каникул	Праздничные дни
Начало уч. года: 01.09.2023 г.	1 полуг.	с 01.09.2023г.- по 31.12.2023г.	16 недель	Зимние: 01.01.-08.01	04 ноября 31 декабря 23 февраля
Конец уч. года: 31.05.2024 г.	2 полуг.	с 09.01.2024г. по 31.05.2024г.	20 недель	Летние 01.06-31.08	08 марта 01-03 мая 09 мая
Итого за уч. год	9 месяцев – 36 недель				

Образовательный процесс - очный.

Организация образовательного процесса предполагает создание для ребенка специальной развивающей среды, в которой при помощи использования детского оборудования и тренажеров он получит максимальную пользу для здоровья и радость от учебных занятий. Исходя из психофизических особенностей обучающегося, применяются методы и формы работы, отвечающие принципам развивающей педагогики.

Методические особенности проведения занятий

Стрежнем содержания обучения является модульно-кольцевая структура, которая включает в себя чередование занятий по разделам учебного (тематического) плана. В ходе обучения ребенок изучает программный материал не последовательно блоками, а с постоянным перемещением учебных тем. Вариативность программной тематики (в соответствии с актуальными потребностями детей, изменяющимися условиями реализации программы и интересами педагога), способствует развитию физических и творческих способностей ребенка, углублению и активизации познавательного интереса к здоровому образу жизни.

Программа построена на общих дидактических принципах педагогики:

- систематичности (занятия проводятся регулярно);
- доступности (с учетом особенностей возраста);
- прогрессирования (возрастания физической нагрузки).

Содержание программы соответствует принципам гуманистической педагогики:

- без оценочной деятельности (освобождение детей от страха делать ошибки);
- сознательности и активности (предусматривает воспитание у детей инициативы, активности, самостоятельности в решении поставленных перед ними задач, умения регулировать свое психофизическое состояние);
- творческой деятельности (предусматривает возможность применения ребенком знаний и умений в нестандартной, новой для себя обстановке);
- сотрудничества и кооперации (дается возможность выполнять движения как самостоятельно, так и в паре с кем-то или группой);
- взаимодействия с родителями (семья во многом определяет отношение детей к физической культуре, их интерес к спорту, активность и инициативу).

Родители — частые гости на занятиях, они участвуют в различных совместных физических досугах и праздниках. Педагог их постоянно информирует о состоянии физического развития детей.

Структура проведения игровой деятельности на тренажёрах

1. *Вводная часть* - разминка, целью которой является подготовка организма ребёнка к более интенсивной работе в основной части НОД. Её содержание соответствует содержанию традиционной физкультурной НОД: различные виды ходьбы, бега, корригирующие упражнения и т.д. (*длительность 3 – 5 минут*).

2. *Основная часть* включает комплекс общеразвивающих упражнений, упражнения на тренажёрах и игру.

Комплекс упражнений проводится с целью развития у дошкольников чувства ритма, артистичности, творческих способностей; используется музыкальное сопровождение.

После выполнения ОРУ дошкольники приступают к выполнению упражнений непосредственно на тренажёрах.

Способ организации детей – круговая тренировка, которая эффективна для данного вида ОД.

Для проведения круговой тренировки организуются так называемые «станции» - количество тренажёров в соответствии с количеством детей в группе. Сущность круговой тренировки заключается в том, что каждый ребёнок упражняется последовательно на каждом виде тренажёров, причём сложность движений и степень нагрузки предлагается каждому ребёнку в зависимости от его индивидуальных особенностей и физических возможностей, т.е. предлагается выполнить определённое количество повторений упражнения или даётся временной коридор для выполнения данного задания.

От занятия к занятию число повторений увеличивается, а временной коридор удлиняется. Так, на первой ОД дети выполняют упражнение минимальное количество раз и минимальное время – 1 минута, а на каждом последующем занятии время выполнения увеличивается и доводится до 2 минут на каждой «станции» - тренажёре.

По сигналу педагога дети одновременно приступают к упражнениям на своих местах. По истечении определённого времени инструктор подаёт сигнал о смене «станции» - тренажёра, тем самым определяя временную продолжительность выполняемого упражнения.

По окончании выполнения каждого задания на «станциях», во избежание переутомления, все дети выполняют дыхательные упражнения, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, а также упражнения на релаксацию, которые разучивались на предыдущих занятиях и поэтому уже хорошо знакомы детям и могут проводиться ими самостоятельно.

Дети продолжают переходить от одного упражнения на тренажёрах - «станциях» к другому, передвигаются по кругу, выполняя, таким образом, все предложенные педагогом упражнения.

Особенно важно обеспечить индивидуальный подход к детям, так как ОД на тренажёрах является достаточно сложной для освоения дошкольниками и требует учёта возрастных, половых особенностей и возможностей каждого ребёнка.

После завершения круговой тренировки педагог организует подвижную игру, которая подбирается с учётом степени нагрузки, полученной детьми, а также с учётом их пожеланий.

3. *Заключительной части* ОД на тренажёрах отводится не более 3 – 4 минут. Она включает элементы дыхательной гимнастики, самомассажа, упражнения – релаксации, игровые упражнения для формирования правильной осанки, укрепления свода стопы, игр и упражнений для развития творческих способностей детей.

Общепедагогические приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса

В целях четкой организации учебно-воспитательного процесса, травм безопасности занятий, а также учитывая специфику программы, на занятиях используются:

- базовые упражнения;
- фронтальный метод сочетания одновременного показа и рассказа педагога, выполняющего упражнения вместе с обучающимися;
- вербальные и визуальные инструкции педагога;
- зеркальный показ и медленное пошаговое выполнение упражнений;
- моторная плотность 100%;
- музыкальное сопровождение, определяющее темп занятия и направленное на решение педагогических задач.

Методы обучения:

- *Фронтальный* - в ходе разучивания простых движений, когда ребенок способен сразу овладеть новыми упражнениями.
- *Структурный* - последовательное разучивание и усвоение движений, соединений, комбинаций.
- *Комбинированный* - сочетание нескольких видов гимнастики, с чередованием строго дозированной работы и отдыха.
- *Повторный* - выполнение гимнастических и игровых упражнений, движений, заданий определенное количество раз.
- *Круговой* - выполнение комплекса упражнений с повторением.
- *Игровой* – выполнение заданий на снятие эмоционального перенапряжения и увеличение интереса к занятиям.
- *Тестовый* - задания на выявление результатов обучения и мобилизации скрытых резервных возможностей.
- *Контрольный* - самостоятельное воспроизведение освоенных комплексов упражнений с использованием специальных терминов, отражающих уровень понимания пройденного материала.

Формы организации учебного занятия:

- беседа;
- практическая деятельность;
- самостоятельная работа;
- игра;
- конкурс;
- турнир;
- викторина.

Формы организации образовательного процесса

Основной формой организации деятельности является *групповое занятие*. Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные виды деятельности с обучающимися:

- фронтальная работа;
- работа в парах.

В образовательном процессе используются следующие формы деятельности:

- беседа;
- разминка-ходьба, прыжки;
- элементы самомассажа;
- упражнения для глаз;
- суставная гимнастика;
- игровой стретчинг;
- гимнастика для глаз;
- пальчиковая гимнастика;
- дыхательная гимнастика.

1. *Ходьба*. Ходьба обычная, на носках, на пятках, наружных сторонах стоп, с высоким подниманием бедра, перекатом с пятки на носок, мелким и широким шагом, приставным шагом в левую и правую сторону. Ходьба с использованием игровых подражательных движений, с выполнением различных заданий педагога. Ходьба по массажным коврикам, ребристой доске, «следам», по канатам. Ходьба с предметами: мешочками с песком, «шляпкой», бабочкой на голове, с кубиками в руках, с гимнастической палкой за спиной, на плечах.
2. *Прыжки*. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги крестно; ноги врозь; одна нога вперед, другая назад), с поворотом, с продвижением вперед (на расстояние 3-4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед.
3. *Игровой стретчинг*. Стретчинг – это растяжка, специальная поза, предназначенная для увеличения и сохранения длины мышц. Растяжки воздействуют на все мышцы и суставы, повышают эластичность связок, снижается опасность отложения в суставах шлаков, увеличивается их подвижность. Упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц. Это позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупреждать многие заболевания, т.к. воздействие на позвоночник, органы, мышцы, железы внутренней секреции, дыхательную и нервную системы, помогает повысить иммунные силы организма и его естественную сопротивляемость. Занятия игровым стретчингом с детьми дошкольного возраста показывают стабильно высокие результаты: дети гораздо меньше болеют, становятся более открытыми для общения между собой и со взрослыми. А близкие и понятные детям образы сказочного мира позволяют легко выполнять сложные физические упражнения, направленные на профилактику различных деформаций позвоночника, укрепление связочного аппарата, формирование правильной осанки. Также у ребенка совершенствуется эластичность мышц, развивается координация движений, воспитывается выносливость и старательность.

4. *Элементы самомассажа.* Воздействие на кожу с точечного массажа улучшает энергетический баланс детского организма, стимулирует и успокаивает вегетативную нервную систему, усиливает артериальное кровоснабжение, уменьшает боль, снижает нервное и мышечное напряжение. самомассаж активных точек на подошве и пальцах ног, некоторых точек на голове, лице, ушах, а также на пальцах рук оказывает благотворное влияние на весь организм и используется не только как элемент психофизической тренировки, но и как средство профилактики ОРЗ и ОРВИ. В отличие от лечебного массажа, ребенок проводит массаж биологически активных точек самостоятельно в игровой форме. Здесь он не просто «работает», а играет, лепит, мнет, разглаживает свое тело, видя в нем предмет заботы, ласки и любви. Делая массаж определенной части тела, ребенок, как в голографическом оттиске, воздействует на весь организм в целом. Полная уверенность в том, что он действительно творит что-то прекрасное, развивает у него позитивное ценностное отношение к собственному телу.
5. *Дыхательные упражнения.* Частота и глубина дыхания связаны с интенсивностью и характером физической и эмоциональной нагрузки. Движения, которые сопровождаются натуживанием, вызывают временную задержку дыхания. Упражнения, требующие динамического равновесия, выполняются с равномерным дыханием. Педагог подсказывает детям наиболее удобный в каждом отдельном случае ритм дыхания, привлекает внимание к наиболее удобному согласованию вдоха и выдоха с определенными моментами движения. Общие дыхательные упражнения улучшают легочную вентиляцию, укрепляют дыхательную мускулатуру, а специальные дыхательные - оказывают активное профилактическое действие на устойчивость ребенка к заболеваниям ОРЗ и ОРВИ.
6. *Релаксация.* Использование игр и игровых упражнений на расслабление: «Качели», «Шарик», «Ветер и заячка», «Кораблик» и др. с использованием элементов самомассажа. Аутотренинг с применением музыкального сопровождения.
7. *Пальчиковая гимнастика.* Пальчиковые игры и упражнения не только совершенствуют ловкость и точность движений, но и улучшают внимание, память, помогают научиться терпению, вырабатывают усидчивость. Это прекрасный стимул для развития творческих способностей детей, пробуждающий воображение и фантазию. Исследования показали, что уровень развития детской речи находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук.

Материально-техническое обеспечение

- *Помещение:* хорошо освещенная и тематически оформленная просторная аудитория, с мягким покрытием и зеркалами.
- *Техническое обеспечение:* музыкальный центр, стереоколонки, компьютер, проектор «Солнечный 100».
- *Специальное профилактическое и развивающее оборудование:*
 1. Набор для профилактики плоскостопия «Полоса препятствий» - в него входят: платформа на колесах для детей «FLOOR SURFER»; балансировочные качели «ТОР»; пирамида для развития равновесия; балансировочная платформа «Качели»; активные кольца тонкие; массажные коврики «Тактильные диски»; балансировочные платформы «Речные камни»; балансировочные платформы; тактильная дорожка «Улыбка».

2. Набор для развития координации и мозжечковой стимуляции: балансиры и доски Бельгоу.
 3. Тактильно-развивающий набор: мягкие пуфы-кресла с гранулами, сухой бассейн, пучок с фиброоптическими волокнами.
- *Специальное спортивное оборудование*: (стандартное и нестандартное): мячи (разного диаметра), мячи-прыгуны, мячи-массажеры, обручи (разного диаметра), кольца плоские разного диаметра, дуги для подлезания, доски для ходьбы (в том числе и ребристые, мелкие предметы для профилактики плоскостопия, массажеры для ног, корригирующие дорожки, кегли, кубики, султанчики и др.
 - *Информационное обеспечение*: аудио и видеотека, мультимедийные презентации.
 - *Дидактические и методические пособия*: специальная литература, тематические иллюстрации и плакаты.

Педагогические кадры

Реализацию данной программы обеспечивает педагог дополнительного образования, имеющий высшую квалификационную категорию, высшее профессиональное образование и стаж работы с детьми дошкольного возраста.

Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Мониторинг освоения образовательной программы

Формы аттестации разработаны индивидуально для определения результативности усвоения образовательной программы:

- *Входной контроль*: первичная диагностика.
- *Текущий контроль*: педагогическое наблюдение, устный опрос, анализ работ, тестовые и контрольные задания/упражнения.
- *Итоговый контроль*: открытое занятие, итоговая диагностика.
- *Педагогический контроль* за физическим состоянием обучающихся.

Оценочные материалы. В программе заложены диагностические мероприятия по отслеживанию уровня усвоения учебного материала: устные вопросы, тестовые и творческие задания.

При проведении диагностики применяется контрольный материал для полной оценки физических возможностей ребенка, определяющий качественные изменения его образа жизни.

Регулярно в таблице наблюдений педагогом регистрируется следующая информация:

- изменение физической формы, происходящие у ребенка в процессе обучения,
- изменение, с точки зрения понимания ребенком, учебных требований,
- применяемая конкретная помощь, в которой, по мнению педагога, нуждается ребенок.

Проверка выполнения контрольных заданий выявляет уровень развития движений и физических качеств, а так определяет степень соответствия возрастным нормам обучающегося.

Критерием эффективности образовательной деятельности является уровень физической подготовленности ребёнка (под физической подготовленностью понимается уровень развития двигательных умений и навыков, физических качеств обучающегося).

Список литературы

Нормативные документы:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ.;
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Санитарные требования 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28);
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18 ноября 2015 № 09-3242;
6. Устав муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества» от 01.06.2021г. № 450;
7. Локальные нормативные акты МАОУ ДО «ДДТ».

Литература для педагогов:

1. Ангелова О. Ю. Основы инновационной деятельности в сфере физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. - М.: Лань, 2023. - 102 с.
2. Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры. - М.: Юрайт, 2023. - 182 с., ил.
3. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. - М.: КноРус, 2020. - 312 с., ил.
4. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. - М.: Юрайт, 2019. - 174 с.
5. Гимазов Р. М. Теория и методика физической культуры и спорта: обучение двигательным действиям. Учебное пособие для вузов, 2-е изд. - М.: Лань, 2024. - 156 с., ил.
6. Королев А. С. Круговая тренировка как средство массовой физической подготовки. Учебное пособие для вузов. - М.: Лань, 2023. - 68 с.
7. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. - М.: КноРус, 2020. - 256 с.
8. Ловягина А. Е., Ильина Н. Л., Медников С. В. Психология физической культуры и спорта. - М.: Юрайт, 2023. - 610 с.
9. Ловягина А. Е., Ильина Н. Л., Медников С. В. Психология физической культуры и спорта. - М.: Юрайт, 2024. 391 с.
10. Манжелей И. В. Организация физкультурно-спортивной досуговой деятельности детей. Учебное пособие для вузов. - М.: Лань, 2023. - 192 с.
11. Никитушкин В. Г. Теория и методика детско-юношеского спорта. Учебник для вузов. - М.: Спорт, 2021. - 328 с.

12. Никитушкин В. Г., Чесноков Н. Н., Чернышева Е. Н. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания. - М.: Юрайт, 2023. - 280 с.
13. Пашарина Е. С. Основы профессиональной этики тренера. Курс лекций. - М.: Лань, 2023. - 88 с.
14. Ростомашвили Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития. - М.: Спорт, 2020. - 164 с.
15. Рубанович В. Б. Педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. - М.: Юрайт, 2019. - 254 с.
16. Рубин В. С. Разделы теории и методики физической культуры. Учебное пособие для вузов, 3-е изд. - М.: Лань, 2023. - 104 с.
17. Хухлаева Д. В. Методика физического воспитания в школьных учреждениях. - М.: Альянс, 2022. - 208 с.
18. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка / под ред. Зайцев А. А. - М.: Юрайт, 2020. - 228 с.
19. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. - М.: Юрайт, 2019. - 114 с., ил.

Литература для родителей:

1. Капилевич Л. В. Физиология человека. Спорт. - М.: Юрайт, 2024. - 160 с., ил.
2. Карелова И. И. Комплексное развитие детей. Познавательная, речевая, игровая, социальная деятельность. ФГОС ДО. - М.: Учитель, 2020. - 134 с.
3. Никитушкин В. Г., Чесноков Н. Н., Чернышева Е. Н. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии. - М.: Юрайт, 2023. - 280 с.
4. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. - М.: Юрайт, 2019. - 184 с., ил.
5. Эммерт М. С., Фади́на О. О., Шевелева И. Н. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий. - М.: Юрайт, 2023. - 130 с.

Литература для обучающихся:

1. Вареник Е. Н. Физкультурно-оздоровительные занятия. - М.: ТЦ Сфера, 2009. - 89 с.
2. Правдина Н. Б. Упражнения для детей. Практическое пособие для детей и родителей. - М.: Издательский дом Наталии Правдиной, 2009. - 234 с., ил.
3. Шихи К. Фитнес-терапия: Исчерпывающее руководство для тех, кто хочет сохранить силу и здоровье своего тела и преодолеть болезни / Пер. с англ. А.В. Гришин. - М.: Терра-Спорт, 2011 - 216 с., ил.

Интернет-ресурсы:

1. www.edu.ru [Федеральный портал «Российское образование»].
2. <https://www.pinterest.ru> [Социальный интернет-сервис].
3. <https://www.livemaster.ru> [Российский интернет-портал].
4. <http://festival.1september.ru> [Образовательный портал «1 сентября»].
5. <http://pedsovet.org> [Всероссийский дистанционный педсовет].
6. <https://infourok.ru> [Библиотека методических материалов для учителя].
7. <http://dopedu.ru> [Федеральный информационно-методический портал «Дополнительное образование»].

Анкета (совместные действия педагога и родителей)

- 1) Как Вам представляется урок физической культуры?
(Ваш ответ _____)
- 2) Тревожит ли Вас уровень физического развития Вашего ребенка?
(Ваш ответ _____)
- 3) Какие физические навыки необходимо развить Вашему ребенку?
(Ваш ответ _____)
- 4) Следует ли формировать у ребенка сознательную потребность к спорту?
(Ваш ответ _____)
- 5) Какой Вы видите совместную работу с педагогом?
 - Присутствие на занятиях
 - Личная консультация
 - Тематическая беседа

**Диагностика признаков утомления обучающегося
по программе «Спортивная карусель»**

Признаки	Степени утомления	
	1 (легкая) Допустимая норма	2 (средняя) требуется снижение нагрузки
1.Окраска кожных покровов	Локальное покраснение (в области щек)	Диффузное покраснение (лицо, плечевой пояс)
2. Характер потоотделения	Локальное (в области подмышечных впадин)	Диффузное (лицо, плечевой пояс)
3.Характер дыхания	Незначительное учащение (до+ 10 в 1 мин.)	Значительное учащение, возможно поверхностный характер
4. Внимание	Не нарушено, активное участие, адекватное выполнение команд	Нарушено, отвлечение от хода занятия, возможно возбуждение или торможение(вялость)
5.Координация движений	Не нарушена, четкое выполнение движений	Нарушена: неуверенность, неточность при выполнении движений, добавочные движения, отказ от выполнения сложных или малознакомых упражнений
6. Самочувствие	Нет жалоб, ощущение «мышечной радости», эмоциональный подъем	Жалобы на мышечные боли, усталость, одышку, сердцебиение, нежелание продолжать занятие

Способы регулирования физической нагрузки по следующим параметрам:

- количество повторений каждого упражнения;
- темп выполнения;
- продолжительность интервалов отдыха между упражнениями;
- продолжительность выполнения упражнений.

Меры безопасности при занятиях с детьми дошкольного возраста:

- учить ребенка приемам самостраховке;
- избегать упражнений на прогибание в поясничном отделе;
- длительное удержание трудных поз заменить повторением.

Методическое обоснование введения упражнений на развитие крупной моторики

Шесть характеристик физических качеств, определяемых у ребенка

- *Гибкость* определяет степень подвижности опорно-двигательного аппарата и имеет особое значение для здоровья. Способность выполнять повороты и круговые движения в суставах тела свидетельствует о хорошем физическом состоянии ребенка. Показателем гибкости служит наибольшая амплитуда движения.
- *Быстрота* – способность ребенка совершать двигательные действия в максимально короткий отрезок времени. Она относится к числу консервативных, т.е. трудно развиваемых качеств. Развитие быстроты во многом зависит от природных данных, часто передаваемых по наследству.
- *Выносливость* является одним из важнейших физических качеств ребенка, характеризующее его физическое состояние. Это способность противостоять утомлению и какой-либо деятельности. Она определяется функциональной устойчивостью нервных процессов, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.
- *Сила* - способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного аппарата.
- *Координация* является важнейшим фактором, от которого в решающей мере зависят успешность обучения новым двигательным действиям и совершенствование ранее разученных упражнений. Под координационными качествами понимается способность быстро согласовывать отдельные двигательные действия в меняющиеся условиях, выполнять движения точно и рационально.
- *Ловкость* – более общее по сравнению с координацией понятие. Это комплексное качество обеспечивает рациональное и быстрое выполнение движений в меняющихся условиях.

Выявление у ребенка трудностей с недостаточным развитием крупной моторики:

- проблемы с овладением навыками рисования и письма;
- письмо или рисование в течение длительных периодов времени;
- повседневные навыки ухода за собой (самостоятельное одевание, использование столовых приборов);
- поддержание позы, сидя на полу или за партой;
- неуклюжесть (часто падает, спотыкается о мебель, сталкивается с др. людьми);
- низкий уровень энергии (часто кажется усталым или апатичным, медленно реагирует на раздражители);
- плохая артикуляция звуков;
- трудности с манипулированием маленькими игрушками и посудой;
- не может перенести навык в новую деятельность (например, с трудом переключается, если после большого мяча нужно поймать маленький или наоборот);
- низкая самооценка и трудности в контакте со сверстниками.

При развитии крупной моторики у ребенка развиваются следующие навыки:

- повышается уверенность ребенка в своих движениях;

- развивается сила и выносливость для выполнения любой нагрузки;
- обеспечивается устойчивая база, для более эффективного использования рук и кистей рук при выполнении тонких моторных навыков;
- поддерживается и растет самооценка;
- повышаются спортивные способности.

Критерии оценки уровня физического развития ребенка:

- *Низкий.* Ребенок допускает существенные ошибки в технике движения. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа взрослого. Нарушает правила в играх, с интересом в них участвует. Ошибок в действиях других не замечает.
- *Средний.* Ребенок владеет главными элементами техники большинства движений. Способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа. Иногда замечает ошибки при выполнении упражнений и нарушение правил в играх. Увлечен процессом и не всегда обращает внимание на результат. В играх активен, положительно относится ко всем предлагаемым, особенно новым упражнениям.
- *Высокий.* Ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям. Осуществляет элементы контроля за действиями сверстников, замечает нарушение правил в играх. Наблюдается перенос основных упражнений в самостоятельную деятельность.

*Для определения развития крупной и мелкой моторики, моторной координации (одного из основных компонентов движения) используются упражнения-тесты с предметами, для выполнения которых ребенку нужно произвести движения своего тела относительно того или иного предмета. Подбор упражнений осуществляется таким образом, чтобы у педагога была возможность быстро и легко определить результат выполнения задания. *Физические нагрузки в упражнениях соответствуют оптимальной возрастной норме.*

Методическое обоснование введения упражнений на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия

Важная составляющая всех разделов программы, имеющая место практически на каждом занятии - упражнения на *формирование правильной осанки*. У детей данного возраста наблюдается отставание роста силы глубоких мышц спины, отсюда и нарушения осанки, невозможность длительного сохранения позы. Поэтому очень важны общеразвивающие упражнения, направленные на развитие мышечного корсета, а также формирующие правильную осанку. Неправильная осанка меняет форму и объем грудной клетки, мешает нормальной жизнедеятельности внутренних органов и систем, приводит к снижению физических резервов детского организма. А это в свою очередь приводит к целому ряду заболеваний. Для исправления дефектов осанки рекомендуются упражнения, когда одновременно вовлекаются несколько мышечных групп и суставов.

Особенно важно включать в занятия с дошкольниками упражнения, направленные на *профилактику плоскостопия*. Это одно из тяжелых ортопедических заболеваний, которое встречается у взрослых из-за отсутствия в детском возрасте профилактических и лечебных мер. В основе «борьбы» с плоской стопой лежит укрепление мышц свода стопы (различные виды ходьбы – босиком, по гимнастической палке), укрепление мышц опорно-двигательного аппарата в целом, разгрузка мышц нижних конечностей.

В программу внесены нетрадиционные оздоровительные технологии (*дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, упражнения на расслабление, психогимнастика, босохождение*). Каждая из обозначенных технологий имеет оздоровительную направленность, а в комплексе здоровьесберегающая деятельность, в итоге, формирует у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни и полноценное развитие.

Для повышения эффективности освоения образовательной программы предусмотрено использование такого метода как создание вариативности педагогических условий (*за счет введения в учебный процесс нового тренажера, усложнения содержания двигательных заданий и т.д.*). Использование приёмов - создание поисковых ситуаций, предоставление ребенку самостоятельного выбора способа выполнения действий, включение специальных игр и заданий для проявления воли, решительности, смелости и находчивости – способствует активизации мыслительной и двигательной деятельности ребенка.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 447200959609934981311677372486379060188671997366

Владелец Караульщикова Людмила Юрьевна

Действителен с 05.09.2024 по 05.09.2025