

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 37 «ВЕСНЯНКА»
города Рубцовска

658224, г. Рубцовск, ул. Громова, 23
тел. (38557) 5-68-93,

e-mail: belochka.vesnyanka@yandex.ru сайт: <http://ds37.educrub.ru>

РАССМОТРЕНО:

Педагогическим советом
МБДОУ «Детский сад № 37
«Веснянка»

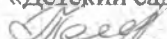
Протокол № 3
от «30» 08 2021

СОГЛАСОВАНО:

Советом МБДОУ «Детский сад
№ 37 «Веснянка»

Протокол № 2
от «31» 08 2021

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 37 «Веснянка»
 Т.М.Голмачева

Приказ № 202
от «31» 08 2021

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ
«АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»**

Возраст обучающихся: 4-7 лет

Срок реализации: 3 года

Уровень усвоения: базовый

Автор - составитель:

Инструктор по физической культуре

Голубева Виктория Германовна

Рубцовск, 2021

СОДЕРЖАНИЕ:

Раздел 1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка.....	4
1.2. Планируемые результаты	12

Раздел 2. Содержательный

Комплекс организационно – методических условий

2.1. Содержание программы.....	14
2.2. Система контроля и зачетных требований.....	26

Раздел 3. Организационный

3.1. Правила поведения и техника безопасности.....	30
3.2. Обязанности воспитанников.....	31
3.3. Обязанности инструктора.....	31
Список литературы.....	33

Раздел 1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука здоровья» ориентирована на детей в возрасте от 4 до 7 лет и определяет содержание и организацию образовательной деятельности на уровне дошкольного образования. Она задает основополагающие принципы, цели и задачи, создает простор для творческого использования различных педагогических технологий.

Программа раскрывает структуру организации, последовательности осуществления, информационное, технологическое и ресурсное обеспечение образовательного процесса, является индивидуальным образовательным маршрутом личности. Программа включает три основных раздела: Целевой, Содержательный, Организационный.

Основные участники реализации Программы: дети дошкольного возраста, родители (законные представители), педагоги. Социальным заказчиком реализации Программы как комплекса образовательных услуг выступают родители, как гаранты реализации прав ребёнка на уход, присмотр и оздоровление, воспитание и обучение.

Направленность Программы «Азбука здоровья» - физкультурно-спортивная, ориентирована на воспитание и привитие навыков физической культуры воспитанников и, как следствие, формирование здорового образа жизни у будущего выпускника.

Актуальность данной программы востребована временем, в котором мы живём. В последнее время в детский сад поступают дети физически ослабленные, часто болеющие, имеющие хронические заболевания. Это связано с многими факторами: неблагоприятная экологическая обстановка, сниженное качество продуктов питания, неблагоприятные личностные особенности родителей, малоподвижный образ жизни детей и многие другие. Проведя мониторинг состояния здоровья воспитанников и влияние двигательной активности на физическое развитие детей, становится значимым формирование интереса детей к физкультуре и спорту, а также развитие личностных и физических качеств.

Физическое развитие – это процесс формирования и изменения на протяжении жизни индивидуальных естественных свойств организма ребёнка и основанных на них психофизических качеств. Основу индивидуального развития ребёнка и его жизнеобеспечения составляет двигательная активность.

Двигательная активность – это сумма естественных и специально организованных движений ребёнка, обеспечивающая его успешное физическое и психическое развитие. Потребность в движении является одной из важнейших биологических потребностей человека. **Именно двигательная активность является главной движущей силой и условием развития. Будучи основой жизнеобеспечения детского организма, двигательная активность оказывает влияние на развитие нервно-психической сферы и функциональных возможностей ребёнка.**

В наибольшей степени эта взаимосвязь проявляется в раннем детстве и дошкольном возрасте. Физиологические исследования подтверждают: многие функции центральной нервной системы зависят от активности мышц.

Двигательная деятельность - высшая форма развития двигательной активности, когда ребёнок из субъекта спонтанной активности, связанной с органическими потребностями, превращается в субъекта деятельности, целенаправленно реализующего свою активность в форме двигательных актов и движений.

Роль двигательной активности в развитии дошкольников неоспорима. Поэтому необходимо организовать образовательный процесс таким образом, чтобы реализовать в полном объёме потребность дошкольников в движении. На этой основе развиваются те двигательные качества, которые традиционно рассматриваются как основные направления физического развития ребёнка в процессе физического воспитания: ловкость, сила, скорость, выносливость.

Новизна программы заключается в её разносторонности.

В сфере становления у детей ценностей здорового образа жизни Программа способствует развитию у детей ответственного отношения к своему здоровью, а также формированию полезных навыков и привычек, нацеленных на поддержание собственного здоровья.

В сфере совершенствования двигательной активности детей, Программа направлена на развитие представлений о своем теле и своих физических возможностях, формирование начальных представлений о спорте.

Для удовлетворения естественной потребности детей в движении в Программу включены подвижные игры (как свободные, так и по правилам), занятия, которые способствуют получению детьми положительных эмоций от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, силы, гибкости, правильного формирования опорно – двигательной системы детского организма.

Главным требованием программы и её специфической чертой является стандартизация – повторение на каждом занятии одних и тех же комплексов упражнений с одной и той же последовательностью. При этом также стандартизируется техника выполнения, применяемые команды и терминология.

Практика последних лет показала необходимость использования в процессе физического воспитания детей позитивного опыта и огромного технологического потенциала спорта, так как регулярные занятия физической культурой и спортом играют большую роль в становлении личности и формировании здорового образа жизни подрастающего поколения.

Указом президента от 24.03.2014 №172 возрождено ГТО. Постановлением правительства от 11.06.2014 г. №540 утверждено «Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)». Целями ГТО являются повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения. Программа является подготовительным этапом к прохождению тестирования ГТО.

Педагогическая целесообразность Программы заключается в формировании у дошкольников основ здорового образа жизни, навыков и привычек, нацеленных на поддержание собственного здоровья.; развитию у детей ответственного отношения к своему здоровью.

Основная цель программы – формирование разносторонне – физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения собственного здоровья.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **задач**:

1. Образовательных:

– Обучение технических и тактических приёмов спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики с элементами акробатики.

– Обучение простейшим организационным навыкам, необходимым понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту.

2. Оздоровительные:

– Укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся

3. Воспитательных:

– Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно – игровой деятельности.

– Воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно.

Программа поддерживает интерес детей к подвижным играм, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании и др.; побуждает детей выполнять физические упражнения, способствующие развитию равновесия, координации движений, ловкости, гибкости, быстроты, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также правильного, не наносящего ущерба организму выполнения основных движений.

Уровень освоения программы: базовый

Срок освоения программы: 3 года. Учебно-тренировочный год – 32 недели, с 1 сентября по 31 мая.

Объем программы: 192 часа. Общий годовой объем учебно-тренировочной нагрузки 96 часов.

Недельная нагрузка – 2 часа. 2 раза в неделю по 1 часу (1 час – 30 минут). **Форма обучения:** очная. Занятия проводятся в форме группового обучения.

Методы и приемы обучения:

- **Наглядные:** показ, использование средств наглядности;
- **Практические:** разучивание, имитация упражнений; индивидуальная страховка и помощь; круговая тренировка; контрольные задания.

Словесные: Объяснение, разъяснение, разбор и исправление ошибок; оценка (самооценка) двигательных действий;

Игровые: подвижные игры; соревновательный эффект.

Формы проведения итогового контроля: наблюдение, тестирование физической подготовленности, проведение Спартакиады, опросы и беседы с воспитанниками и их родителями.

Адресат обучающихся: к занятиям допускаются дети от 4 до 7 лет, желающие заниматься оздоровительной гимнастикой, разрешение врача-педиатра (справку) и письменное согласие (заявление) родителей (законных представителей).

Освоение Программы можно начинать как в дошкольном (4-6 лет), так и младшем школьном (7-10 лет) возрасте. Следует отметить, что успешное овладение Программой (адаптация к физическим нагрузкам, умение проявлять максимальные мышечные усилия, качественное освоение технических элементов) зависит, прежде всего, не от возраста детей, а от наследственных данных и стартового состояния здоровья.

Календарный учебный график дополнительного образования воспитанников

Календарный учебный график является локальным нормативным документом, регламентирующим деятельность учреждения по реализации дополнительных образовательных услуг на учебный год.

Календарный учебный график разработан в соответствии с:

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273 - ФЗ;

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

- СанПиН 2.4.1.3049 – 13 (с изм. от 04.04.2014) «Санитарно – эпидемиологические требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях». Утверждены постановлением Главного санитарного врача РФ от 15 мая 2013г.№26.

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.36-48-

20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

- Письмом Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 года № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

- Уставом МБДОУ «Детский сад № 37 «Веснянка».

Календарный учебный график учитывает в полном объеме возрастные психофизические особенности воспитанников и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

Содержание календарного учебного графика включает в себя:

- режим работы учреждения;
- продолжительность учебного года;
- количество недель в учебном году;
- праздничные дни.

Реализация Программы дополнительного образования воспитанников планируется после оформления лицензии на право ведения образовательной деятельности в Главном управлении образования и молодежной политики Алтайского края.

Годовой календарный учебный график в полном объеме учитывает индивидуальные, возрастные, психофизические особенности обучающихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

Годовой календарный учебный график утверждается приказом заведующего МБДОУ.

Изменения в годовой календарный учебный график вносятся также приказом заведующего МБДОУ.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Режим работы ДОУ	7.00-19.00
Продолжительность учебной недели	5 дней (понедельник-пятница), 2 выходных дня (суббота, воскресенье)
Продолжительность учебного года по реализации Программы дополнительного образования воспитанников	с 01.10.2021 г. по 31.05.2022 г. Реализация Программы дополнительного образования воспитанников планируется после оформления лицензии на право ведения образовательной деятельности в Главном управлении образования и молодежной политики Алтайского края.
Количество недель в учебном году	32 недели

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

№п/п	Наименование дополнительной услуги	Количество в неделю / в год					
		Средняя группа		Старшая группа		Подготовительная группа	
		кол-во занятий в неделю	кол-во занятий в год	кол-во занятий в неделю	кол-во занятий в год	кол-во занятий в неделю	кол-во занятий в год
1	«Азбука здоровья»	2	64	2	64	2	64

УЧЕБНО-КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН

Месяц	№ занятия	Задачи:	Содержание:
сентябрь	Вводное №1	Повторение с детьми правил техники безопасности на занятиях.	Беседа с детьми о правилах поведения во время занятий.
сентябрь	Занятие № 2-3	Дать детям знания о строении человеческого тела, функциях основных органов и систем. Формировать знания детей о пользе занятий физической культурой. Подкреплять их на практике.	Беседа с детьми о строении своего тела (части тела, скелет, мышцы). Разминка. Основная часть. Комплекс упражнений для разных частей тела (дети самостоятельно вспоминают упражнения, педагог направляет детей). Игровые упражнения: «Кошка», «Лягушка», «Лодочка», «Черепашка». Подвижная игра «Сделай фигуру» (виды спорта) Заключительная часть. Игра м/п «Улитка»
сентябрь	Занятие № 4	Познакомить детей с органами дыхания. Научить детей правильно дышать во время выполнения физических упражнений.	Разминка. Игра на дыхание с воздушным шариком. Основная часть. Комплекс дыхательной гимнастики. Игровые упражнения на растяжку (игровой стретчинг). Подвижная игра. «Сделай фигуру» Заключительная часть. Игра м/п «Не теряй равновесие».
Октябрь	Занятие №5-8	Содействовать формированию правильной осанки у детей. Способствовать формированию мышц спины.	Разминка с большим мячом. Основная часть. Комплекс упражнений с платочками. Акробатические упражнения: «Медвежонок» (перекаты в группировке) «Кораблик» (лежа на спине, прогиб спины) «Корзиночка» (лежа на спине прогнуться с захватом руками голени) «Книжка» (наклон из п. сидя) Подвижная игра «Хвост дракона» Заключительная часть. Упражнения на расслабление (элементы йоги) - поза «ребенка», поза «кобры», поза «собаки».

ноябрь	Занятие №9-12	Совершенствовать физические способности: развивать мышечную силу, подвижность суставов (гибкость), выносливость, силовые и координационные способности. Воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.	Разминка. Основная часть. Музыкально-ритмическая композиция «Учитель танцев». Игровой стретчинг: «Деревце» «Веселый жеребенок» «Кошечка» «Страус» «Осьминог» «Ласточка» Подвижная игра «Сделай фигуру» Заключительная часть. Самомассаж рук и ног «Черепашка»
декабрь	Занятие №13-16	Обучать детей выполнять упражнения из разных исходных положений. Формировать и закреплять навык правильной осанки. Тренировать способность удерживать равновесие.	Разминка. Упражнения на внимание. Основная часть. Комплекс упражнений на фитболах. Полоса препятствий: пройти по следам, пролезть в туннель, ходьба по скамейке с высоким подниманием колен, пройти по кочкам, обежать змейкой ориентиры. Подвижная игра «Кто быстрее займет свое место» Заключительная часть. Игра малой подвижности: «Кто ушел?»
январь	Занятие №17-20	Познакомить детей с парашютом. Развивать двигательную активность, умение управлять своими движениями. Формировать способность к осознанию себя и своих возможностей.	Разминка. Основная часть. Комплекс упражнений с парашютом. Игры и задания с парашютом. «Волна» «Салют» «Карусель» Подвижная игра «Радуга» (с использованием парашюта). Заключительная часть. Релаксация «Волшебные облака».
февраль	Занятие №21-24	Совершенствовать выполнения шагов с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты). Обучать выпадам в сторону и назад. Развивать гибкость суставов.	Разминка «Ковбой». Основная часть. Комплекс упражнений на степе (под песню «Делайте зарядку») Выпады в сторону и назад. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты) Подвижная игра «Липкие пеньки» Заключительная часть. Пальчиковая игра «Рисунок»
март	Занятие №25-26	Закреплять у детей умение выполнять упражнения. Формировать правильную	Разминка. Основная часть. Комплекс ритмической гимнастики с

		осанку. Укреплять мышцы спины. Развивать гибкость, координационные способности.	лентой. Танцевально-ритмическая композиция «Робот Бронислав». Танцевально-ритмическая композиция «Ква-ква». Имитационная игра «Стадион». Заключительная часть. Игра на расслабление и развитие сенсорной чувствительности: «Водяной»
апрель.	Занятие № 27 - 28	Приобщать детей к активному отдыху посредством занятий спортом Тренировать детей в овладении силовых упражнений с мячами-ежами.	Разминка. Дыхательная гимнастика. Ритмическая гимнастика с султанчиками Основная часть. Комплекс силовых упражнений с мячами-ежами «Путешествие ежей». Подвижная игра «Хвосты» Заключительная часть. Массаж спины «Дождик»
май	Занятие № 29 -31	Совершенствовать двигательные умения и навыки у детей.	Подготовка к сдаче норм ГТО

Этапы освоения программы отражают степень адаптации детей к выполнению требований программы.

На первом этапе подготовки разминочный комплекс составляет основную часть занятия. На последующих этапах он выполняет роль разминочного, а основная часть занятия отводится для выполнения комплексов для развития силы, прыгучести, гибкости и акробатических упражнений.

Темп выполнения невысокий, с незначительными ускорениями.

Продолжительность 1-го этапа – 2-3 месяца регулярных занятий.

Темп выполнения в основном средний, отдельные упражнения выполняются с проявлением максимальных мышечных усилий. Характерны более резкие переходы от невысокого темпа выполнения упражнений к среднему, от среднего к высокому.

Достижение воспитанника средней степени адаптации позволяет сократить время выполнения основного комплекса в два раза. Благодаря этому появляется возможность приступить к обучению гимнастическим и акробатическим упражнениям, а также к выполнению отдельных комплексов для развития силы, прыгучести, гибкости.

Продолжительность 2-го этапа – 3-4 месяца.

Характерной особенностью адаптации на 3-м этапе являются морфофизиологические сдвиги, проявляющиеся в изменении структур организма и параметров их функционирования. У детей с высокой степенью адаптации налицо «хорошая тренированность» – явное преобладание строения тела мышечного типа, с хорошей осанкой, увеличенная подвижность («непоседливость»), желание ежедневно выполнять физические упражнения (появление зависимости от занятий). Уровень развития основных физических качеств приближается к уровню «Супер».

Другой характерной особенностью адаптации на 3-м этапе является повышенная сопротивляемость к заболеваниям.

Продолжительность достижения высокой степени адаптации – 2-3 месяца.

Программа основана на выполнении стандартизованных комплексов строго регламентированных физических упражнений в форме круговой тренировки, проводимой в достаточно высоком темпе с кратковременными паузами для отдыха, и включает в себя основной комплекс, комплексы для направленного развития физических качеств и блок подвижных игр:

- Основной (разминочный) комплекс.
- Комплекс для развития мышц живота, спины и плечевого пояса.
- Комплекс для развития прыгучести.
- Комплекс для развития гибкости.
- Комплекс «Акробатика».
- Подвижные игры.

Главным требованием программы и ее специфической чертой является стандартизация – повторение на каждом занятии одних и тех же комплексов упражнений (состоящих, в свою очередь, из одних и тех же упражнений) с одной и той же последовательностью. При этом также стандартизуется техника выполнения, применяемые команды и терминология.

Стандартизация комплексов и упражнений имеет следующие преимущества:

1. Так как на каждом занятии используются одни и те же известные упражнения, выполняющиеся в одном и том же порядке, и одни и те же команды, стандартизация позволяет увеличить моторную плотность урока.

2. Парадоксально, но, несмотря на повторение одних и тех же комплексов, интерес детей к занятиям увеличивается, потому что у них возникает потребность совершенствоваться в уже изученных упражнениях.

3. Стандартизация приводит к упрощению программы подготовки инструктора.

4. Стандартизация повышает эффективность работы инструктора, так как избавляет его от необходимости изобретать новые упражнения, следовательно, дает возможность сосредоточиться только на контроле за интенсивностью и объемом нагрузки и качеством выполнения упражнений.

5. Стандартизация дает возможность объективно сравнить результативность работы нескольких инструкторов, так как все они выполняют практически одну и ту же работу.

Соответственно, все элементы программы являются общими для всех возрастных групп. Прогрессирование в освоении программы выражается, прежде всего, в степени адаптации к физической нагрузке, то есть темпу выполнения упражнений и объему нагрузки (количеству повторений), а также в качестве овладения упражнениями.

Другим необходимым условием эффективности программы является такая организация занятий, при которой в организме ребенка вызываются оптимальные физиологические сдвиги. Утомление, вызываемое выполнением упражнений с применением максимальных мышечных усилий, имеет своим следствием фазу суперкомпенсации (сверхвосстановления) и способствует выработке долговременной адаптации органов и систем организма к постепенно возрастающим физическим нагрузкам. Моторная плотность занятий в группах высокой степени адаптации должна быть не менее 75-80%.

Важным требованием программы является обязательный, наглядный показ и выполнение большинства упражнений инструктором совместно с детьми.

Программа не требует строительства специальных сооружений и применения специального оборудования и доступна практически для каждого ребенка.

Занятия ведутся в соответствии с годовым планом, рассчитанным на 32 недели.

1.2. Планируемые результаты программы

Если говорить о конкретных результатах реализации Программы, к семи годам организм воспитанника устойчив к изменениям внешней среды (хорошая сопротивляемость заболеваниям). Ребенок становится физически развитым: подвижен, вынослив, владеет основными произвольными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими. У него развита крупная и мелкая моторика. Он обладает элементами техники всех видов жизненно важных движений, базовыми умениями и навыками в спортивных играх, умеет пользоваться приобретенными навыками в различных условиях.

К семи годам дети, благодаря Программе, узнают основы охраны своего здоровья, способны к волевым усилиям, могут следовать социальным нормам поведения и правилам в различных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, приучены соблюдать правила безопасного поведения. ***Ребенок имеет огромную положительную динамику индивидуальной физической подготовленности. А в целом, благодаря Программе, он гораздо сильнее и здоровее своих сверстников!***

Определение результатов воспитанника по Программе происходит на основании таких показателей (оцениваемых параметров), как:

1. Теоретическая подготовка ребенка (теоретические знания по Программе, владение физвоспитательной терминологией). Критерии – соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям, осмысленность и правильность использования терминологии;

2. Практическая подготовка ребенка (практические умения и навыки, предусмотренные Программой). Критерии – соответствие практических умений и навыков программным требованиям, отсутствие затруднений при выполнении физических упражнений и при участии в играх;

3. Коммуникативные умения: умение слушать и слышать инструктора;

4. Организационные умения и навыки: соблюдать в процессе физвоспитательной деятельности правила безопасности, точно выполнять задания). Критерии – адекватность восприятия информации, идущей от инструктора, соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям, точность и ответственность при выполнении заданий.

Отслеживать динамику личностного развития воспитанников предлагается по трем направлениям:

- организационно-волевые качества (терпение, воля, самоконтроль);
- ориентационные свойства личности (самооценка, интерес к занятиям);
- поведенческие характеристики (конфликтность, тип сотрудничества).

Критериями в данном случае выступают: способность переносить нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности, активно побуждать себя к занятиям физическими упражнениями, умение контролировать свои поступки, способность оценивать себя адекватно, осознанное участие ребенка в освоении Программы, способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации, умение воспринимать общие дела как свои собственные.

Таким образом, итоговыми критериями эффективности реализации Программы можно считать:

- степень усвоения знаний о физическом развитии;
- степень освоения способов двигательной деятельности;
- опыт физической деятельности;
- приобретение опыта эмоционально-ценностных отношений в ходе игр

Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий

Работа по программе ведется на протяжении 9 месяцев, начиная с сентября.

В апреле-мае проводится спартакиада, а также тестирование по нормам ГТО.

Занятия проходят согласно расписанию, а также во время спартакиад, медико-восстановительных мероприятий и т. д. При этом могут использоваться различные формы организации занятий:

- занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом возраста детей;
- индивидуальные занятия с одним или несколькими детьми;
- промежуточная и итоговая аттестация воспитанников.

Основными формами проведения занятий являются учебная, учебно-тренировочная и тренировочная. Дополнительно используются контрольная и соревновательная формы.

Учебная форма применяется при ознакомлении с новыми упражнениями. Цель занятий – показ и объяснение, разучивание, создание двигательных представлений.

Учебно-тренировочная форма применяется для закрепления техники упражнений в повторном режиме. Цель занятий – освоение новых и ранее изученных упражнений с учетом не только общих принципов, но и мелких деталей, приобретение двигательных умений.

Тренировочная форма применяется для закрепления и совершенствования ранее изученных упражнений с целью создания прочных двигательных навыков, выработки автоматизма. Отрабатываются быстрота, сила, выносливость, психологическая устойчивость при выполнении упражнений.

Контрольная форма занятий применяется при проведении зачетов по физическому развитию для определения фактического уровня подготовленности детей.

Соревновательная форма занятий – итоговые спартакиады. Участвуя в них, дети стремятся максимально проявить свои физические и волевые качества и адаптироваться к соревновательной обстановке.

Оборудование и спортивный инвентарь

п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Кол-во
	Напольное покрытие (ковровое покрытие или сцепное татами)	комплект	1
	Мат гимнастический	штук	2
	Скамейка гимнастическая	штук	3
	Гимнастическая стенка	секция	2
	Гимнастические ленты (длина 0.4 м)	штук	40
	Резиновые мячи	штук	30
	Зеркальная стена	штук	1
	Массажные дорожки	штук	3
	Мячи массажные «ежики»	штук	25
0	Мячи - фитболы	штук	4
1	Гимнастические палки	штук	15
2	Обручи	штук	15
3	Массажеры для ног	штук	10
4	Шнуры разного цвета	штук	9
5	Скакалки	штук	16
6	Батут	штук	1
7	Дорожка «Островки» малые	штук	8
8	Дорожка «Островки» большие	штук	4
9	Кубики	штук	40

п/п	Наименование спортивной экипировки	Кол-во
	Форма для занятий в помещении (белая футболка, черные шорты, носки)	1 комплект

2.1. Содержание Программы

Разминочный комплекс включает в себя передвижение спортивной ходьбой, силовые упражнения для крупных мышечных групп, упражнения для развития координации, паузы для отдыха.

Комплекс также решает задачи строевой подготовки:

- обучение построению и приветствию в начале и конце занятий; изучение общих команд, обучение основной стойке;
- обучение умению строиться по одной линии и по кругу;
- обучение умению быстро строиться после выполнения хаотичного движения.

Все упражнения разминочного комплекса выполняются в строго регламентированной последовательности, с едиными требованиями к технике выполнения упражнений, терминологии и командам.

Разминочный комплекс является неизменным и обязательным к выполнению на всех занятиях, на всем протяжении действия Программы для всех возрастов.

Изменения в основном разминочном комплексе, а также других комплексах, могут касаться только объема выполненных упражнений, темпа выполнения упражнений и совершенствования техники выполнения упражнений.

1. Построение и приветствие

И.п. – основная стойка: пятки вместе, носки врозь, плечи расправлены, руки вытянуты вниз и прижаты. Вся группа выстраивается по одной линии.

Инструктор (громко, бодро и четко): «Здравствуйтесь, воспитанники!»

Дети (слаженно, громко, бодро): «Здравствуйтесь!»

2. Игра на построение

Инструктор – 2 хлопка в ладони.

Дети – начинают хаотично двигаться по залу.

Инструктор – 1 хлопок в ладони, сразу громко считает: «Раз, два, три!».

Дети – быстро строятся по одной линии на свои места, на счет «три» построение должно быть закончено.

Методические указания:

- хлопать в ладони громко;
- при перемещении нельзя толкаться и касаться друг друга;
- не кричать;
- повторить игру 2-4 раза.

3. Ладонки

Инструктор – хлопая в ладони, командует «Ладонки!» и начинает считать от 1 до 8.

Дети – на 7 счетов интенсивно растирают ладони, на 8-й счет быстро хлопают в ладони.

Методические указания:

- растирать ладони, чтобы было горячо;
- хлопать в ладони, растопырив пальцы;
- повторить упражнение 2-4 раза.

4. Фонарики

Инструктор – хлопая в ладони, командует «Фонарики!» и начинает считать от 1 до 8.

Дети – на каждый счет выполняют разгибание рук в локтевых суставах, одновременно раскрывая кисти и растопыривая пальцы.

Методические указания:

- в исходном положении руки согнуты в локтях на высоте плеч, кисти сжаты;
- разгибание рук в локтевых суставах и раскрытие кистей выполнять стряхивающими бросками, кисти кидать с силой;
- повторить упражнение 2-4 раза.

5. Спортивная ходьба

Инструктор – встает в начале группы. Хлопая в ладони, командует «Спортивной ходьбой марш!» и начинает считать от 1 до 8 следующим образом: «раз-два, раз-два, раз-два, три-четыре, раз, два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь». При этом инструктор, продолжая считать, должен пройти с группой не менее половины круга, затем отойти в сторону и встать вне круга.

Дети – выполняют поворот направо и начинают двигаться спортивной ходьбой по кругу против часовой стрелки.

Инструктор – хлопая в ладони, командует «Стой, раз-два! Лицом в круг, руки в стороны!»

Дети – выполняют прыжок на две ноги в неглубокий присед, вытягивая руки в стороны, затем встают в основную стойку, поворачиваясь лицом внутрь круга.

Методические указания:

- плечи расслаблены, спина круглая;
- ходьба выполняется перекатами с пятки на носок;
- шаги мелкие, частые;
- при выносе ноги вперед коленный сустав разгибать полностью;
- не переходить на бег;
- руки согнуты в локтях и активно работают, пальцы рук двигаются в направлении носа;
- не перегонять друг друга и не наткаться друг на друга;
- дети должны одновременно останавливаться прыжком на равном расстоянии друг от друга, строго по кругу;
- инструктору запрещается стоять внутри круга;
- упражнение выполняется на 1-2 круга.

6. Зарядка

Инструктор – хлопая в ладони, командует «Зарядка!» и начинает считать от 1 до 8.

Дети – из и.п. основная стойка, руки вытянуты вниз и прижаты выполняют:

- на счет 1 – руки на пояс;
- на счет 2 – руки (кисти) к плечам, локти в стороны-вниз;
- на счет 3 – руки вытянуть вверх, ладони обращены внутрь;
- на счет 4 – опустить руки через стороны вниз в и.п.;
- на счет 5-8 – то же, что и на счет 1-4.

Методические указания:

- менять темп выполнения (ускорять, замедлять);
- при счете 3 потянуться вверх, смотреть на пальцы рук;
- повторить упражнение 2-4 раза.

7. Спортивная ходьба (см. п. 5)

8. Высокие полупальцы

Инструктор – хлопая в ладони, командует «Высокие полупальцы!» и начинает считать от 1 до 8, затем, хлопая в ладони, командует «Стоим!» и снова считает от 1 до 8.

Дети – из и.п. пятки вместе, носки врозь, ягодицы сжаты, руки на поясе выполняют:

- на первые 8 счетов: на нечетные счета подъем на носки, на четные счета опускание на пятки.
- на вторые 8 счетов: вытянуть руки в стороны, подняться на носки и удерживать это положение.

Методические указания:

- в и.п. плечи развернуты, смотреть вперед, живот втянут;
- стоя на носках, не прогибаться;
- подниматься на носки как можно выше;
- при подъеме на носки ноги в коленных суставах выпрямлять полностью;
- при удержании положения стоя на носках держать пятки как можно выше;
- повторить упражнение 2 раза.

9. Спортивная ходьба (см. п. 5)

10. Сед между пятками

Инструктор – хлопая в ладони, командует «Сед между пятками!» и начинает считать от 1 до 8.

Дети – принимают и.п. сидя на полу между параллельно установленными голеньями, стопы вытянуты, руки на поясе. Выполняют:

- на нечетные счета приподнимание из седа и выведение таза вперед с небольшим прогибом в спине;

- на четные счета опускание в и.п.

Методические указания:

- в и.п. ягодицы должны быть прижаты к полу;

- при выведении таза вперед живот втянут;

- повторить упражнение 2 раза.

11. Прыжком встать

Инструктор – командует «Прыжком встать!», затем «И-раз-два!».

Дети – из и.п. сидя на полу между пятками, руки на поясе по предварительной команде «И!» вытягивают руки в стороны, по исполнительной команде «Раз-два!» толчком двумя с махом руками выпрыгивают в глубокий присед на высокие полупальцы, колени врозь, руки вытянуты вперед, затем встают в основную стойку, руки вытянуты вверх.

Инструктор – командует «Три-четыре-сели!», затем «И-раз-два!».

Дети – снова садятся между пятками и повторяют выпрыгивание в присед.

Методические указания:

- отдельно отработать взмах руками (без выпрыгивания);

- на стадии освоения допускается выпрыгивание в положение приседа на высоких полупальцах, опора руками в пол («кошачья лапка»), спина круглая;

- при выпрыгивании на пятки не опускаться;

- повторить упражнение 1 раз.

12. Спортивная ходьба (см. п. 5)

13. Высоко поднимая колено

Инструктор – командует «Высоко поднимая колено!», затем начинает считать «И-раз-и-два-и-раз-и-два-и-раз-и-два-и-раз-и-два!».

Дети – из и.п. пятки вместе, носки врозь, спина круглая, руки согнуты перед грудью, голова наклонена поочередно высоко поднимают колени точно вперед. После каждого подъема нога четко и с силой опускается на пол на то место, где она стояла. Под счет «и» работает левая нога, под счета «раз» и «два» – правая.

Методические указания:

- взгляд направлен вниз;

- при подъеме ноги стопу вытягивать;

- при опускании ноги колено выпрямлять полностью;

- менять темп выполнения (ускорять, замедлять);

- повторить упражнение 2 раза.

14. Спортивная ходьба (см. п. 5)

15. Глубокие приседания

Инструктор – командует «Глубокие приседания!» и начинает считать от 1 до 8.

Дети – из и.п. пятки вместе, носки врозь, руки на поясе выполняют: на нечетные счета глубокие приседания, на четные счета подъем в и.п.

Методические указания:

- при приседании подниматься на высокие полупальцы, отрывая пятки от пола;
- повторить упражнение 2 раза.

16. Спортивная ходьба (см. п. 5)

17. Упор присев – упор лежа

Инструктор – командует «Упор присев – упор лежа!» и начинает считать от 1 до 8.

Дети – из и.п. основная стойка, руки вытянуты вниз и прижаты выполняют:

- на счет 1 – опуститься в упор присев, ступни на высоких полупальцах, спина круглая, ягодичные не касаются пяток, взгляд вперед;
 - на счет 2 – толчком двумя принять упор лежа, ноги прямые, носки упираются в пол, ягодичные зажаты, спина круглая, взгляд вниз;
 - на счет 3 – толчком двумя принять упор присев;
 - на счет 4 – встать в основную стойку;
- на счет 5-8 – то же, что и на счет 1-4.

Методические указания:

- менять темп выполнения (ускорять, замедлять);
- при счете 3 потянуться вверх, смотреть на пальцы рук;
- повторить упражнение 1-2 раза.

18. Отдых

Инструктор – командует «Отдыхаем!» и начинает медленно считать от 1 до 8.

Дети – ложатся на живот, ноги вытянуты, голову положить на согнутые руки (щека на тыльной стороне кисти), глаза закрыть.

19. Бег, высоко поднимая колени

Инструктор – хлопая в ладони, командует «Высоко поднимая колени!» и начинает считать от 1 до 8 следующим образом: «раз-два, раз-два, раз-два, три-четыре, раз, два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь». Каждый счет акцентируется хлопком.

Дети – встают и начинают бег с высоким подниманием коленей по кругу против часовой стрелки, руки на поясе.

Инструктор – командует «Стой, раз-два! Лицом в круг, руки в стороны!»

Дети – выполняют прыжок на две ноги в неглубокий присед, вытягивая руки в стороны, затем встают в основную стойку, поворачиваясь лицом внутрь круга.

Методические указания:

- не перегонять друг друга и не наткаться друг на друга;
- дети должны одновременно останавливаться прыжком на равном расстоянии друг от друга, образуя круг;
- пробежать 2-3 круга.

20. Захват большого пальца

Инструктор – командует «Захват большого пальца!» и начинает считать от 1 до 8.

Дети – из и.п. ноги на ширине плеч, руки вытянуты вниз и прижаты, спина круглая, подбородок на грудь, взгляд вниз выполняют:

- на нечетные счета подъем рук через стороны вверх с захватом большого пальца одной руки пальцами другой руки;
- на четные счета опускание рук через стороны вниз в и.п.

Методические указания:

- при поднимании рук потянуться вверх, поднять голову и посмотреть вверх;
- повторить упражнение 1 раз.

21. Лодочка

Инструктор – хлопая в ладони, командует «Лодочка!» и начинает считать от 1 до 8, затем командует «Держим!» и снова считает от 1 до 8.

Дети – из и.п. лежа на животе лицом вниз, тело вытянуто, голова спрятана между рук, ноги вместе, ступни вытянуты, руки вытянуты вперед с захватом большого пальца выполняют:

- на первые 8 счетов:
 - а) на нечетные счета прогибаясь в спине и поднимая голову, одновременно приподнять руки и ноги, взгляд на пальцы рук;
 - б) на четные счета опуститься в и.п.
- на вторые 8 счетов: приподнять руки и ноги и удерживать это положение.

Методические указания:

- приподнимать руки и ноги на максимальную высоту;
- ноги удерживать вместе;
- при опускании ноги и руки класть на пол;
- работать на контрасте «напряжение-расслабление»;
- повторить упражнение 1 раз.

22. Спортивная ходьба (см. п. 5)

23. Отжимания

Инструктор – командует «Отжимания!» и начинает считать от 1 до 8.

Дети – принимают и.п. упор лежа на ладонях и выполняют отжимания на каждый счет.

Методические указания:

- ноги прямые, живот втянут, ягодицы сжаты, ступни вместе, носки упираются в пол;
- шея, спина, ноги на прямой линии;
- в нижнем положении касаться щекой пола, живот пола не касается;
- при разучивании отжиманий нельзя отжиматься с коленей, необходимо отжиматься только с опорой на носки;
- при разучивании отжиманий инструктор должен помогать ребенку, слегка нажимая ладонью снизу в живот;
- повторить упражнение 1 раз.

24. Обезьянки

Инструктор – командует «Обезьянки!» и начинает считать от 1 до 8.

Дети – принимают и.п. глубокий присед, согнутые руки перед грудью и выполняют:

- на счета 1-4 быстрые вращения раскрытыми кистями;
- на счета 5-8 толчком двумя выход в стойку на руках и удержание этого положения.

Методические указания:

- разучивание упражнения проводится со страховкой инструктором;
- упражнение выполняется на 2-м и 3-м этапе адаптации;
- при вращении кистями смотреть на пальцы;
- при выходе в стойку на руках пальцы рук разведены, слегка согнуты, «вцепляются» в пол;
- дети со средней степенью адаптации могут выполнять стойку на руках с согнутыми ногами;
- повторить упражнение 2-4 раза.

25. Отдых (см. п. 18)

26. Спортивная ходьба (см. п. 5)

27. Сед на группировку

Инструктор – командует «Сед на группировку!» и начинает считать от 1 до 8.

Дети – принимают и.п. упор сидя сзади, ноги вместе и выполняют:

- на счета 1-4 принять положение группировка сидя;
- на счета 5-8 возвратиться в и.п.

Методические указания:

- в и.п. ноги вытянуты вперед, спина прямая, руки за спиной создают опору, взгляд вперед;
- для принятия положения группировка сидя ладонями подтянуть голени к груди (каждая рука держит свою ногу), пятки подтянуть к ягодицам, колени врозь, голова между коленей, спина круглая, взгляд вниз;
- в процессе выполнения упражнения инструктор проверяет качество группировки у 1-2 детей, приподнимая их за лодыжки, при этом ребенок должен оставаться в группировке;
- повторить упражнение 2 раза.

Примечание. На 3-й стадии адаптации упражнение можно выполнять из и.п. лежа на спине, руки выпрямлены за головой, ноги вместе, ступни вытянуты.

28. Перекаты в группировке

Инструктор – командует «Перекаты в группировке!» и начинает считать от 1 до 8.

Дети – из и.п. группировка сидя выполняют:

- на счета 1-4 сохраняя группировку, сделать перекат назад на шею;
- на счета 5-8 сохраняя группировку, сделать перекат вперед в и.п.

Методические указания:

- при перекатах не терять группировку, держать пятки притянутыми к ягодицам, голову между коленей;
- при перекате назад таз должен оказаться наверху;
- повторить упражнение 1-2 раза.

29. Спортивная ходьба (см. п. 5)

30. Отскоки в глубоком приседе

Инструктор – командует «Отскоки в глубоком приседе!» и начинает считать от 1 до 8.

Дети – из и.п. глубокий присед, руки на поясе, ступни на высоких полупальцах выполняют:

- на 7 счетов мелкие подскоки;
- на 8-й счет выпрыгивание вверх с полным выпрямлением.

Методические указания:

- при выпрыгивании вверх руки вытянуть вверх, прогнуться в спине, взгляд вверх на пальцы рук;
- при приземлении после выпрыгивания удержаться на высоких полупальцах;
- повторить упражнение 4 раза.

31. Отдых (см. п. 18)

32. Спортивная ходьба (см. п. 5)

33. Отжимания (см. п. 23)

34. Обезьянки (см. п. 24)

35. Наклоны вниз

Инструктор – командует «Наклоны вниз!» и начинает считать от 1 до 8.

Дети – из и.п. основная стойка, руки на поясе, ноги на ширине плеч выполняют:

- на счета 1-4 наклон вниз, коснуться ладонями пола;
- на счета 5-8 вернуться в и.п.

Методические указания:

- допускается и.п. пятки вместе, носки врозь;
- при наклоне ноги в коленных суставах не сгибать;
- доставать пол всей поверхностью ладоней, а не только пальцами;
- повторить упражнение 1-2 раза.

36. Отдых (см. п. 18)

37. Игра на построение (см. п. 2)

38. Построение и завершение занятия

И.п. – основная стойка: пятки вместе, носки врозь, плечи расправлены, руки вытянуты вниз и прижаты. Вся группа выстраивается по одной линии.

Инструктор (громко, бодро и четко): «Занятие закончено! До свидания!»

Дети (слаженно, громко, бодро): «До свидания!»

39. Подтягивание ног в висе

Инструктор – командует «Подтягивание ног в висе!» и начинает считать от 1 до 8, затем снова считает от 1 до 8.

Дети – из и.п. вис стоя на гимнастической стенке спиной к стенке выполняют:

- на первые 8 счетов подтягивание ног в положение вис согнувшись;
- на вторые 8 счетов удержание положения вис согнувшись.

Методические указания:

- залезать на гимнастическую стенку и слезать с нее только по установленным правилам;
- в висе согнувшись голени подтягивать к груди, пятки к ягодицам;
- для страховки в случае падения под каждой секцией гимнастической стенки должен быть положен гимнастический мат;
- повторить упражнение 1 раз.

40. Отжимания (см. п. 23 разминочного комплекса)

41. Поднимание туловища из положения лежа на спине

Инструктор – командует «Поднимание туловища из положения лежа!» и начинает считать от 1 до 8.

Дети – из и.п. лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты, ступнями зацеп за нижнюю перекладину гимнастической стенки на каждый счет выполняют подъем-опускание корпуса.

Методические указания:

- под каждой секцией гимнастической стенки должен быть положен гимнастический мат, то есть дети сидят на матах;
- при подъемах туловища руки должны оставаться в положении за головой;
- подъемы туловища выполнять до касания локтями коленей;
- повторить упражнение 1 раз.

42. Лодочка

Выполняется аналогично упражнению № 21 разминочного комплекса, но на первые 8 счетов приподнимание рук и ног выполняется на *каждый* счет.

Примечание к комплексу № 2. Упражнения №№ 1-4 составляют один круг. На 1-й и 2-й стадии адаптации выполняется два круга. На 3-й стадии адаптации количество повторений в каждом упражнении удваивается, то есть в упражнении № 1 выполняется 16 подтягиваний ног подряд, в упражнении № 2 выполняется 16 отжиманий подряд, в упражнении № 3 выполняется 16 сгибаний туловища подряд, в упражнении № 4 выполняется 16 «лодочек» подряд. На 3-й стадии адаптации также выполняется два круга.

43. Глубокие приседы на гимнастической стенке

Инструктор – командует «Глубокие приседы на гимнастической стенке!» и начинает считать от 1 до 8.

Дети – из и.п. стоя в полный рост на третьей снизу перекладине гимнастической стенки, лицом к стенке, опора на пальцы ног, хват руками за перекладину на уровне живота выполняют на каждый счет глубокое приседание и подъем в и.п.

Методические указания:

- при выполнении глубокого приседания руки должны быть вытянуты;
- при подъеме прижаться к гимнастической стенке;
- упражнение выполнять быстро;
- для страховки в случае падения под каждой секцией гимнастической стенки должен быть положен гимнастический мат;
- повторить упражнение 1 раз.

44. Прыжки в длину с места

Инструктор – командует «Прыжки в длину с места! Начали!»

Дети – подходят к матам и в порядке живой очереди выполняют прыжки в длину с места. И.п. – стоя на полу перед матом, ноги на ширине плеч, руки вытянуты в стороны. Выполнение – быстрый полуприсед и со взмахом рук прыжок в длину с приземлением на мат в глубокий присед на две ноги, на высокие полупальцы, колени врозь, руки вытянуты в стороны.

Методические указания:

- прыгать максимально далеко;
- после прыжка сразу отойти в сторону и вернуться на стартовую позицию;
- выполнить 8 прыжков.

Примечание к комплексу. Упражнения №№ 1, 2 составляют один круг. На 1-й стадии адаптации выполняется один круг. На 2-й и 3-й стадии адаптации выполняется два круга. На 3-й стадии адаптации количество повторений в каждом упражнении удваивается, то есть в упражнении № 1 выполняется 16 глубоких приседаний подряд, в упражнении № 2 выполняется 16 прыжков в длину с места подряд. На 3-й стадии адаптации также выполняется два круга.

Для развития гибкости

1. Наклоны вперед сидя, ноги вместе

Инструктор – командует «Ноги вместе!» и начинает считать от 1 до 8, затем командует «Держим!» и снова считает от 1 до 8.

Дети – из и.п. сидя, ноги вместе, ступни вытянуты, руки вытянуты вверх выполняют:

- на первые 8 счетов наклоны вперед с доставанием пальцами рук пальцев ног;
- на вторые 8 счетов удержание наклона с захватом ступней руками снаружи.

Методические указания:

- наклоняться максимально низко;
- при наклонах спина прямая (не округлять);
- после каждого наклона полностью выпрямляться, поднимая руки над головой;

- повторить упражнение 1 раз.

2. Наклоны в стороны и вперед сидя, ноги врозь

Инструктор – командует «Ноги врозь!» и начинает считать от 1 до 8, затем командует «Держим!» и снова считает от 1 до 8.

Дети – из и.п. сидя, ноги врозь широко, ступни вытянуты, руки вытянуты вверх выполняют:

а) на первые 8 счетов:

- на счета 1-2 к левой ноге с доставанием пальцами рук пальцев ног;
- на счета 3-4 вперед с доставанием пальцами рук пальцев ног;
- на счета 5-6 к правой ноге с доставанием пальцами рук пальцев ног;
- на счета 7-8 два наклона вперед с доставанием пальцами рук пальцев ног;

б) на вторые 8 счетов удержание наклона вперед с доставанием пальцами рук пола.

Инструктор – командует «Только вперед!» и начинает считать от 1 до 8, затем командует «Держим!» и снова считает от 1 до 8.

Дети – из и.п. сидя, ноги врозь широко, ступни вытянуты, руки вытянуты вверх выполняют:

- на первые 8 счетов наклоны вперед с доставанием пальцами рук пола;
- на вторые 8 счетов удержание наклона вперед с доставанием пальцами рук пола.

Методические указания:

- ноги разведены на максимальную ширину;
- наклоняться максимально низко;
- при наклонах спина прямая (не округлять);
- после каждого наклона полностью выпрямляться, поднимая руки над головой;
- повторить упражнение 1 раз.

3. Прямой шпагат

Инструктор – командует «Прямой шпагат! Пружиним!» и начинает считать от 1 до 8, затем командует «Держим!» и снова считает от 1 до 8.

Дети – из и.п. сидя, ноги врозь широко, приподнимаются с помощью рук в прямой шпагат и выполняют:

- на первые 8 счетов пружинистые покачивания вниз-вверх;
- на вторые 8 счетов удержание прямого шпагата с опорой на руки.

Методические указания:

- ноги разведены на максимальную ширину;
- спина прямая (не округлять);
- повторить упражнение 1 раз.

4. Мостики

Инструктор – командует «Мостики! Качаемся!» и начинает считать от 1 до 8, затем командует «Держим!» и снова считает от 1 до 8.

Дети – ложатся на спину, подтягивают ноги (пятки как можно ближе к ягодицам), руки согнуты, ладони на полу около головы пальцами к плечам, локти вверх. Разгибая руки и ноги, поднимаются в гимнастический мост и выполняют:

- на первые 8 счетов пружинистые качания в мосту от ног к рукам и обратно;
- на вторые 8 счетов удержание моста со смещением в сторону рук.

Методические указания:

- подниматься в мост на максимальную высоту;

- руки в локтевых суставах и ноги в коленных суставах разгибать до предела;
- повторить упражнение 1 раз.

Примечание к комплексу № 4. Упражнения №№ 1-4 составляют один круг. Выполнить два круга.

«Акробатика»

1. Кувырок вперед в группировке

Инструктор – командует «Кувырок вперед! Начали!».

Дети – подходят к матам и в порядке живой очереди выполняют 8 кувырков вперед в группировке. И.п. – глубокий присед, ступни на высоких полупальцах, руки вытянуты вперед-вниз. Выполнение – прижать подбородок к груди, опуститься на выставленные руки, округляя спину толчок двумя, выполнить кувырок, в момент переката на спину взять группировку, встать в основную стойку.

Методические указания:

- обучение упражнению производится со страховкой инструктором;
- голову опускать не на теменную часть, а на затылок;
- после кувырка сразу отойти в сторону и вернуться на стартовую позицию;
- повторить упражнение 1 раз.

2. Стойка на руках у стены

В целях обеспечения безопасности перед выполнением упражнения на каждом рабочем месте перед стеной на расстоянии $\approx 0,5$ м укладывается гимнастический мат (мат не должен скользить по полу). Таким образом, ребенок начинает упражнение, стоя на мате. При выходе в стойку на руках ладони ставятся на ковровое покрытие пола между матом и стеной. При возвращении из стойки ребенок снова ставит ноги на мат.

Инструктор – встает у стены на одно колено и командует «Стойка на руках у стены!».

Дети – в порядке живой очереди по одному подходят к инструктору и выполняют выход в стойку на руках со страховкой инструктором. Каждый ребенок выполняет 2-3 выхода в стойку на руках со страховкой.

После этого дети строятся в шеренгу перед стеной и по команде инструктора «Начали!» одновременно выполняют выход в стойку на руках у стены на 2-3 секунды. По команде инструктора «Закончили!» дети одновременно возвращаются из стойки и встают на ноги. Выполнить 8 подходов. Количество детей в шеренге не более 5 человек. Инструктор находится сзади шеренги для контроля и подстраховки в случае необходимости.

Методические указания:

- страховка инструктором выполняется поддержкой одной рукой в плечо сзади, другой рукой в бедро спереди;
- выход в стойку выполняется махом одной ноги и толчком другой;
- руки в локтевых суставах выпрямлять полностью;
- пальцы рук разведены, слегка согнуты, «вцепляются» в пол;
- ноги полностью выпрямлены, ступни вытянуты, живот втянут, взгляд на пол между руками;
- возвращение из стойки выполняется попеременным опусканием ног;
- повторить упражнение 1 раз.

3. Ходьба на руках

Дети строятся в 2 колонны. Перед каждой колонной на расстоянии 1,5-2 м укладывается гимнастический мат (мат не должен скользить по полу).

Инструктор – командует «Ходьба на руках!».

Дети – в порядке живой очереди выполняют выход в стойку на руках и идут на руках до мата, затем опускаются на мат посредством кувырка вперед в группировке и встают в основную стойку. Выполнить 8 подходов.

Методические указания:

- при ходьбе на руках ноги выпрямлены и соединены, стопы вытянуты, живот втянут;
- при опускании на мат не допускается падение спиной плашмя на мат;
- после вставания в основную стойку сразу отойти в сторону и вернуться на стартовую позицию;
- повторить упражнение 1 раз.

4. Стойка на руках у стены

Инструктор – командует «Стойка на руках у стены!».

Дети – строятся в шеренгу перед стеной.

Инструктор – командует «Начали!» и начинает считать от 1 до 8.

Дети – одновременно выполняют выход в стойку на руках у стены.

Инструктор – после окончания счета командует «Закончили!».

Дети – одновременно возвращаются из стойки и встают на ноги. Количество детей в шеренге не более 5 человек. Инструктор находится сзади шеренги для контроля и подстраховки в случае необходимости.

Методические указания:

- техника стойки – см. методические указания к упражнению № 2;
- повторить упражнение 1 раз.

5. Игра на построение (см. п. 2 разминочного комплекса)

6. Построение и завершение занятия (см. п. 38 разминочного комплекса)

Примечание к комплексу № 5. Комплекс предназначен для 3-го этапа адаптации.

В конце занятий для психологической разрядки после выполнения упражнений, а также для развития быстроты и ловкости рекомендуется устраивать подвижные игры:

- салочки;
- эстафеты;
- «карлики-великаны» и др.

Все комплексы осваиваются постепенно, частями.

При освоении «Игры на построение» у детей необходимо выработать четкий рефлекс – на 2 хлопка бегаем, на 1 хлопок строимся. В строю должна соблюдаться полная тишина, никто не шевелится.

При построении инструктор должен все время проверять стойку, осанку.

При счете во всех упражнениях избегать монотонности.

Упражнение «Обезьянки» выполняется только во второй половине или в конце комплекса, когда дети достаточно разогреты.

Инструктор должен знать и правильно выполнять страховку при выполнении упражнений «Обезьянки», «Стойка на руках», «Кувырок вперед через голову».

Команды «направо» и «налево» применять не допускается.

Команду «На месте стой, раз-два!» применять не допускается. Применяется только команда «Стой, раз-два!»

Упражнение «Отскоки в глубоком приседе» выполнять на 4 повторения, чтобы последнее повторение происходило на фоне утомления, и прыжок вверх выполнялся с максимальным мышечным усилием. После упражнения сразу сделать отдых.

Необходимо специально разучить порядок действий при залезании на гимнастическую стенку и спуске с нее. Надо научить детей поворачиваться и принимать положение вися, выходить из вися, снова поворачиваться и спускаться вниз. Ни в коем случае нельзя спрыгивать со стенки, следует только спускаться по перекладинам.

Во всех упражнениях (кроме пауз для отдыха) счет ведется быстро, чтобы поставить ребенка в заведомо невыполнимые или выполнимые на пределе возможностей условия по темпу работы, тем самым вынуждая его выполнять упражнение с максимальной интенсивностью.

2.2. Система контроля и зачетных требований

Основной целью *текущего контроля* является анализ степени выраженности отставленных постронагрузочных изменений в функциональном состоянии ведущих органов и систем организма.

Инструкторский контроль – процесс получения информации о физическом и психологическом состоянии воспитанников. Цель контроля – проверка эффективности инструкторского воздействия на повышение результативности занятий.

Задачи инструкторского контроля:

- оценить эффективность применяемых средств и методов занятий;
- выполнить намеченный план занятия;
- установить контрольные нормативы, оценивающие физическую подготовленность воспитанников;
- выявить динамику адаптации организма детей к физическим нагрузкам.

Содержание инструкторского контроля:

- контроль за посещаемостью занятий;
- контроль за физическими нагрузками;
- контроль за состоянием воспитанников;
- контроль за техникой упражнений;
- учет и анализ результатов тестирования и выступления на Спартакиадах;
- контроль за поведением во время Спартакиад.

В ходе инструкторского контроля должны быть получены следующие данные:

- уровень технической подготовленности, выражающийся в четкости и стабильности выполнения движений и их элементов;
- результаты тестирования;
- результаты выступления на Спартакиадах;
- уровень физической подготовленности, проявляющийся в развитии силовой и скоростно-силовой выносливости, быстроте, ловкости, координационных способностей, способности к произвольному расслаблению;
- уровень психологической подготовленности, определяемый по степени стремления к достижению победы на Спартакиаде и уверенности в возможности одержать ее, по наличию оптимального эмоционального состояния перед началом соревнований;
- способность переносить нагрузки, сохраняя необходимую работоспособность;
- быстрота и полнота восстановления работоспособности.

Для получения оперативных данных используются следующие методы контроля:

- наблюдения;
- сбор мнений (анкетирование, опрос, беседы);

- тестирование с использованием несложных приспособлений и приборов.

Контроль осуществляется совместно медицинским работником и инструктором для того, чтобы определить, как воздействуют на ребенка нагрузки, оказывающие значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма. Инструктор с помощью медицинского работника должен определить оптимальный уровень нагрузок для каждого ребенка, чтобы избежать отрицательного влияния утомления и переутомления.

С помощью медицинско-инструкторского контроля можно выявить срочный, отставленный и кумулятивный эффекты. Срочный эффект характеризуется изменениями, происходящими в организме воспитанника во время выполнения упражнений и в ближайший период отдыха. Отставленный эффект проявляется в изменениях, происходящих в организме в поздних фазах восстановления – в последующие после нагрузки дни. Кумулятивный эффект приводит к изменениям в организме на протяжении длительного периода упражнений (месяцы, годы).

Медицинско-инструкторский контроль проводится в форме текущих обследований в определенное время, по намеченным заранее показателям и тестам. Оперативные обследования предусматривают оценку срочного эффекта непосредственно во время выполнения упражнения.

Контроль физического развития

Основными методами контроля физического развития являются:

- инструкторское наблюдение;
- тестирование физической подготовленности;
- проведение Спартакиад;
- совместный анализ инструктором и детьми результатов тестирования и выступления на Спартакиадах;
- методы задания объема и интенсивности физической нагрузки по количеству повторений упражнений, темпу выполнения упражнений, продолжительности пауз для отдыха;
- методы контроля фактической интенсивности физической нагрузки по ЧСС, частоте дыхания, потоотделению, другим внешним проявлениям степени утомления, по субъективным ощущениям детей;
- хронометраж заданий и пауз отдыха;
- подсчет суммарных объемов работы;
- врачебные методы контроля;
- опросы и беседы с воспитанниками и их родителями;
- анкетирование

Тестирование физической подготовленности проводится в начале каждого учебного года по методике профессора Ю. Н. Вавилова «Проверь себя: методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности».

Условные обозначения:

Р – результат соответствующего теста

НВП – норматив из таблицы, соответствующий тесту, возрасту и полу

ОУФК – общий уровень физической кондиции

Тест № 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Исходное положение: упор лежа, голова-туловище-ноги составляют прямую линию.

Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии «голова – туловище – ноги».

Выполняется одна попытка. Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

Формула для вычислений:

Отжимание в упоре лежа: $O = (P - \text{НВП}) : \text{НВП}$

Тест № 2. Прыжок в длину с места на гимнастический мат

Исходное положение: встать носками к стартовой черте, приготовиться к прыжку.

Отталкивание выполняется двумя ногами с махом руками.

Выполняется три попытки. Длина измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего к стартовой линии касания мата ногами испытуемого.

Формула для вычислений:

Прыжок в длину с места: $P = (P - \text{НВП}) : \text{НВП}$

Тест № 3. Поднимание туловища лежа на спине

Исходное положение: руки за головой, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены.

Фиксируется количество выполняемых упражнений в одной попытке за 30 сек.

Формула для вычислений:

Поднимание туловища: $C = (P - \text{НВП}) : \text{НВП}$

Тест № 4. Удержание тела в виси на перекладине

Тестируемый принимает положение вися так, чтобы его подбородок находился над перекладиной. После этого включается секундомер.

Когда под влиянием утомления руки начнут разгибаться и глаза окажутся на уровне перекладины, выполнение теста прекращается.

Формула для вычислений:

Вис на перекладине: $B = (P - \text{НВП}) : \text{НВП}$

Тест № 5. Наклон вперед из положения сидя

Исходное положение: сидя на полу, прямые ноги вперед, ступни вертикальны и разведены на 20-30 см, руки вытянуты вперед. Тестируемый устанавливает стопы вплотную к обозначенной на полу линии, перпендикулярного вытянутым ногам (нулевая линия).

Допускается устанавливать на полу деревянные упоры, в которые тестируемый упирается стопами.

Выполняются три разминочных наклона вперед, затем зачетный четвертый наклон, в котором тестируемый в течение 5 секунд фиксирует максимально согнутое положение с касанием пола пальцами вытянутых рук, сгибание ног в коленях не допускается. На мерной линии, проходящей по оси ног тестируемого, регистрируется расстояние от кончиков пальцев рук до нулевой линии.

Формула для вычислений:

Наклоны туловища вперед: $H = (P - \text{НВП}) : \text{НВП}$

№ п/п	Тестовое упражнение	Возраст		
		4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	9	11	13
2	Прыжок в длину с места на гимнастический мат (см)	73	94	112
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз за 30 сек)	11	12	13
4	Удержание тела в виси на перекладине (сек)	5	7	9
5	Наклон вперед из положения сидя (см)	2	3	4

Таблица для определения возрастных оценочных нормативов у девочек

п/п	Тестовое упражнение	Возраст		
		4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	6	7	8

	Прыжок в длину с места на гимнастический мат (см)	59	84	104
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз за 30 сек)	10	11	12
	Удержание тела в вися на перекладине (сек)	2	4	6
	Наклон вперед из положения сидя (см)	4	5	6

и обработка результатов

Итоговая формула:

$$\text{ОУФК} = (\text{О} + \text{П} + \text{С} + \text{В} + \text{Н}) : 5$$

ОУФК

Значение ОУФК	Оценка уровня ОУФК
0,61 и выше	Супер
от 0,21 до 0,60	Отлично
от -0,20 до 0,20	Хорошо
От -0,60 до -0,21	Удовлетворительно
От -1,00 до -0,61	Неудовлетворительно
-1,01 и ниже	Опасная зона

Кроме того, можно определить двигательный возраст тестируемого. Для этого по таблице возрастных оценочных нормативов нужно найти возраст, соответствующий результату в каждом тесте, сложить все найденные значения возрастов и разделить на количество тестов. Полученное число – двигательный возраст тестируемого.

Спартакиада по своей сути является таким же тестированием физической подготовленности детей, как и тестирование в начале учебного года, но проходит в обстановке спортивного праздника с привлечением большого количества детей из различных групп и проводится в форме соревнований с вручением призов и грамот.

В программу Спартакиады включаются те же упражнения, что и при тестировании в начале учебного года. Методика обработки и оценки результатов та же. Таким образом, по итогам Спартакиады можно оценить уровень физического развития детей за прошедший учебный год.

Участие в Спартакиаде можно рассматривать как подготовку к сдаче норм комплекса ГТО, так как в программу Спартакиады входят отдельные нормативы комплекса ГТО (отжимание, прыжок в длину с места, тестирование гибкости), а сами соревнования способствуют мобилизации способностей, концентрации усилий для достижения наилучшего результата, накоплению соревновательного опыта, учат правилам поведения на соревнованиях.

Раздел 3. Организационный

3.1. Правила поведения (техника безопасности)

Настоящие Правила являются обязательными при организации и проведении занятий по Программе.

Занятия проводятся только в присутствии инструктора и под его руководством. В период проведения занятия инструктор несет прямую ответственность за жизнь и здоровье воспитанников. Возможные причины травматизма на занятиях, имеющие внешний характер:

- плохое техническое состояние оборудования и инвентаря;
- неправильное построение занятий;
- отсутствие или недостаточность разминки;
- выполнение упражнений без предварительного инструктажа и подготовки;
- не соответствие упражнений фактической подготовленности воспитанника, его недисциплинированность, отсутствие организующего влияния инструктора.

Возможные причины травматизма на занятиях, имеющие внутренний характер:

- недостаточная техническая, физическая и психологическая подготовленность воспитанника, незнание приемов страховки и само страховки;
- неудовлетворительное состояние здоровья воспитанника, незалеченные травмы, перенапряжение, переутомление, перетренированность.

3.2. Обязанности воспитанников

Воспитанники обязаны:

1. Входить и выходить из зала только с разрешения инструктора;
2. Внимательно слушать задания, указания инструктора и максимально точно выполнять их;
3. Начинать и заканчивать упражнение только по команде инструктора;
4. При выполнении упражнений соблюдать безопасную дистанцию друг от друга и от стен;
5. При выполнении подвижных упражнений двигаться только в одном направлении, после завершения упражнения сразу же отойти в сторону и вернуться на стартовую позицию, не мешая другим воспитанникам;
6. Иметь опрятный внешний вид, коротко подстриженные ногти на руках и ногах. Руки, ноги и тело должны быть чистыми;
7. В случае недомогания или травмы прекратить выполнение упражнения и немедленно поставить в известность инструктора.

Воспитанникам запрещается:

1. Заходить в зал в уличной обуви и одежде;
2. Принимать пищу в зале;
3. Жевать жевательную резинку в зале;
4. Иметь на себе во время занятия кольца, часы, браслеты, цепочки, кулоны, крестики, сережки, клипсы, значки, заколки с острыми краями и т.п.;
5. Выполнять плохо освоенные упражнения без контроля и страховки со стороны инструктора или более опытного воспитанника;
6. Являться на занятия с инфекционными заболеваниями (ОРЗ, ОРВИ, грипп, заразные кожные заболевания и т.п.);
7. Проявлять агрессию и неуважение к другим воспитанникам и к инструктору.

3.3. Обязанности инструктора.

Обязанности инструктора при проведении занятий:

1. В начале учебного года провести инструктаж по технике безопасности с воспитанниками;
2. Перед началом занятия произвести осмотр места проведения, убедиться в соответствии места проведения занятия санитарно-гигиеническим требованиям;
3. Убедиться в исправности спортивного оборудования и инвентаря, проверить надежность закрепления шведской стенки. Проведение занятий с использованием неисправного оборудования и инвентаря запрещается;
4. Обучать воспитанников безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением ими мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;

5. Объяснить правила и продемонстрировать приемы безопасного выполнения физического упражнения, способы страховки и само страховки, обеспечить меры безопасности;

6. В процессе выполнения упражнений не оставлять воспитанников без личного контроля;

7. В случае травмы воспитанника оказать ему первую помощь, вызвать врача детского сада и поставить в известность администрацию;

8. По результатам медицинских осмотров знать физическую подготовленность и функциональные возможности воспитанников, в необходимых случаях обеспечивать страховку, снижение объема и интенсивности выполнения упражнения, увеличение паузы для отдыха;

9. При жалобах воспитанника на недомогание, плохое самочувствие немедленно вызвать врача. При появлении у воспитанника признаков сильного утомления, ухудшении координации движений отстранить его от выполнения упражнения и обеспечить достаточный отдых.

В ходе реализации Программы инструктор:

- знакомит родителей с особенностями физического и психического развития ребёнка, способами развития самостоятельности, навыков здорового образа жизни, умения оказать элементарную помощь в угрожающих здоровью ситуациях;

- способствует развитию партнёрской позиции родителей в общении с ребёнком, формированию положительной самооценки детей, уверенности в себе, познакомить родителей со способами физического развития и оздоровления ребенка;

- ориентирует родителей на развитие двигательной деятельности ребёнка, формирование логического мышления в ходе подвижных игр, общения с взрослыми и самостоятельной детской деятельности;

- помогает родителям создавать условия для развития организованности, ответственности дошкольника за свое здоровье, умений взаимодействовать с взрослыми и детьми;

- знакомит родителей с особенностями физической подготовки ребёнка к школе, развивать у детей положительное отношение к будущей школьной жизни.

Список литературы:

1. Кузнецов В.А. Гимнастика в системе физического воспитания. – М.: СГИФК, 1974.- С.259
2. Шебека В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.Г. Физическое воспитание дошкольников.- М.: Академия, 1996.- С.78
3. Гимнастика и методика преподавания /Под ред. В.М.Смолевского, М., 1987.- С. 29
4. Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников.- М.: Владос, 2003.- С.121
5. Буцинская П.П., Васюкова В.И., Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду.- М., 1991
6. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. - М.: Просвещение, 1978
7. Выготский Л.С. Игра и её роль в психологическом развитии ребёнка //Вопросы психологии. — 1966. — № 2.
8. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам. - М.: Владос, 1999
9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.- М., 1991.- С.49
10. Буцинская П.П., Васюкова В.И., Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду.- М., 1991.- С.68
11. Запорожец, А.В. Психология действия /А.В. Запорожец. – М. : Московский психолого-социальный институт; Воронеж : Издательство НПО «МОДЭК», 2000. – 736 с.
12. Запорожец А. В. Развитие произвольных движений. М., 1960
13. Маланов, С.В. Развитие умений и способностей у детей дошкольного возраста: теоретические и методические материалы. Изд. 2-е, перераб. и доп. / Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж : Издательство НПО «МОДЭК», 2012. – 319 с.
14. Основная образовательная программа дошкольного образования «Детский сад 2100»
15. Бальсевич В.К. Теоретико-методологическое обоснование концепции формирования физической культуры человека в дошкольном возрасте // Здоровый образ жизни: сущность, структура, формирование на пороге XXI века. – Томск, 1996.
16. Примерная основная образовательная программа «ДИАЛОГ» под ред. О.Л. Соболевой, О.Г. Приходько
17. Бочарова Н. И. Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста. – М., 2003.
18. Доман Г. Как сделать ребенка физически совершенным. – М.. 2000.
19. Ефименко Н. Н. Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. – М., 1999.