**муниципальное казенное дошкольное**

**образовательное учреждение города Новосибирска**

**"Детский сад № 495 комбинированного вида "Гномик"**

**РАБОЧАЯ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**с элементами аэробики**

**«Физическое развитие»**

Инструктор по

физической культуре

Скокова И.А.

Новосибирск

**1.ВВЕДЕНИЕ**

Одна из главных задач деятельности учреждений дошкольного образования - социализация обучающихся в условиях современности. На современном этапе социальная ситуация выдвигает на первый план личность, способную действовать универсально, владеющую культурой жизненного самоопределения, умеющую адаптироваться в изменяющихся условиях, то есть личность социально компетентную. В процессе её становления значительную роль играет дошкольное образование, вооружающее ребёнка не суммой знаний учебных предметов, а целостной культурой, которая даёт свободу самоопределения личности в будущей самостоятельной жизни.

Проблема обучения, воспитания и социализации детей с ограниченными возможностями здоровья является актуальной, поскольку число таких детей за последние годы резко возросло. В настоящее время дети с ограниченными возможностями здоровья обучаются в каждом дошкольном учреждении, в общеобразовательных школах и в образовательных учреждениях дополнительного образования.

Проблема социальной интеграции детей с ОВЗ стала ещё более актуальной. В любом образовательном учреждении должна обеспечиваться успешная социализация детей с ОВЗ, детей оставшихся без попечения родителей, находящихся в трудной жизненной ситуации, где будут учитываться возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Безусловно, укрепление здоровья населения в значительной степени зависит от адекватной государственной политики, направленной на обеспечение условий достойной жизни населения, всестороннюю заботу о здоровье подрастающего поколения. Поэтому, сегодня необходимо акцентировать внимание на социальном заказе государства, связанного с необходимостью раннего выявления детей с ограниченными возможностями здоровья и их подготовки к жизни в быстро меняющихся условиях, интеграции в общество, через создание системы социальных, психолого-педагогических и методических служб, а также совершенствования их организационно-управленческой и научно-методической деятельности. В связи с этим требуется переориентация общества в вопросах предоставления всем равных прав и возможностей, социальной адаптации и развития, активного участия в жизни общества и наиболее полной реализации своей индивидуальности.

Большой проблемой для детей с ограниченными возможностями здоровья, является недостаток общения. Острота проблемы заключается в том, что "особые" дети не умеют общаться со сверстниками, в силу закрытого образа поведения. Дети с ограниченными возможностями здоровья не пассивные объекты социальной помощи, а развивающиеся личности, которые имеют право на удовлетворение разносторонних социальных потребностей в познании, физической активности, творчестве и т.д.

Как помочь ребенку с ОВЗ, открыть себя наиболее полно? Как создать условия для динамики физического роста и поддержать пытливое стремление ребенка узнать мир во всех его ярких красках и проявлениях? Учить всему этому человека следует с раннего возраста, развивая физическую активность, образное восприятие и пространственное мышление. Именно эти вопросы может решить данная программа. Ведь приобщение "особого" ребенка к здоровому образу жизни, к спортивно-оздоровительной деятельности, в дошкольном возрасте - один из самых простых, доступных и увлекательных способов гармоничного развития личности.

Постепенно к каждому ребенку придет опыт, сформируются навыки, и он с легкостью и удовольствием будет выполнять физические упражнения и вести активный и здоровый образ жизни в сознательном взрослом возрасте.

**Новизна -**  данной программы заключается в том, что она разработана для обучающихся дошкольного возраста и предназначена для занятий в спортивно-оздоровительных группах и группах с ограниченными возможностями здоровья. В соответствии с требованиями основных нормативных документов. Программа основана на коррекции, постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения и воспитания, согласно возрастным потребностям и индивидуальным особенностям. Программа обеспечивает оптимальную нагрузку на обучающихся, с целью защиты от переутомления и дезадаптации.

**Актуальность -** дошкольный период жизни, важнейший этап в формировании здоровья ребенка, обеспечивающий единство физического, психического и интеллектуального развития.

В последнее время наблюдается тенденция к увеличению количества детей, имеющих нервно-соматические заболевания и отклонения в психическом и физическом развитии. Обучение и воспитание детей с ограниченными возможностями здоровья, должны отвечать требованиям государственного стандарта образования. В соответствии с нормативными документами Российской Федерации (Конституция РФ, Конвенция о правах ребенка, Закон «Об образовании») необходимо дать детям данной категории равные возможности для возрастных норм развития и обучения.

Наибольшие затруднения у дошкольников вызывают выполнение физических упражнений различной координационной сложности, связанных с ориентировкой в пространстве, точностью движений, глазомером, функцией равновесия; страдает техника выполнения основных движений. Наблюдаются относительно низкие показатели в статическом и динамическом равновесии (стойка на одной ноге), гибкости, силовых и скоростно-силовых способностей (наклон и подъём туловища, прыжок в длину с места). Это обусловлено недоразвитием общей и мелкой моторики, повышенным мышечным напряжением. Плохо переключаются с одного движения на другое, часто не могут представить движение по словесному объяснению и соотнести инструкцию с показом, медленно усваивают и быстро забывают предлагаемый материал. Неточно выполняют дозированные упражнения, ритмические, ациклические и двигательные действия. У детей данной категории отмечается гипердинамия или гиподинамия, существенно страдают зрительно-двигательная и слухо-двигательная координация, выявляются недостатки психических функций (зрительная память, концентрация и устойчивость внимания.

Очевидно, что данные причины затрудняют процесс физического, психического развития и социальной интеграции детей с ОВЗ. Для коррекции нарушений в развитии у детей данной категории недостаточно использования традиционно применяемых средств воздействия, так как целевым ориентиром для педагога, работающего с детьми, имеющими нарушения в развитии, является «Социальный портрет выпускника», рассматриваемый с позиций гармоничного целостного подхода к формированию физических, интеллектуальных и личностных качеств ребёнка в процессе обучения и воспитания. Готовность ребёнка к обучению в школе можно считать сформированной только на фоне полного физического, психологического и социального благополучия.

В рамках физического воспитания данную проблему призваны решать технологии адаптивной физической культуры. Поэтому становится актуальным создание системы работы физического воспитания детей с ОВЗ на основе адаптивных технологий.

**Модель адаптивной физической культуры.**

**Основными компонентами адаптивной**

**физической культуры являются:**

* **адаптивное физическое воспитание** - предназначено для формирования жизненно важных двигательных умений и навыков (бег, равновесие, прыжки, метание, лазанье) для совершенствования и развития физических, психических, эмоционально-волевых способностей;
* **адаптивная двигательная рекреация** – для здорового досуга, активного отдыха, игр, общения.

В целом, работа по коррекции недостатков физического развития и двигательных способностей представляет собой сложный процесс, в котором используются индивидуально-дифференцированный и системный подходы к применению специальных средств адаптивного физического воспитания, наглядный, наглядно-практические и словесные методы и приемы, разнообразные формы и способы дозирования физических нагрузок, имеющие единую целевую направленность на коррекцию и развитие психофизических качеств детей с ОВЗ.

**2. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

**Пояснительная записка**

Данная образовательная программа разработана для всех категорий детей, в том числе и для детей с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ) в соответствии с требованиями основных нормативных документов:

* Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 (ред. от 05.05.2014)

"Об образовании в Российской Федерации".

* Федеральный закон от 04.12.2007 № 329 "О физической культуре и спорте в Российской Федерации.
* Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 № 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта".
* Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 № 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 "Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".
* Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, Минспорт РФ, от12.05.2014.

Интегративным результатом реализации указанных требований является создание развивающей образовательной среды, обеспечивающей духовно-нравственное развитие и воспитание детей. Высокое качество дошкольного образования, его доступность, открытость и привлекательность для детей, их родителей (законных представителей) и всего общества, гарантирующей охрану, сохранение и укрепление физического и психологического здоровья обучающихся, комфортной по отношению к обучающимся.

Во всем мире сегодня растет популярность доступного вида оздоровительной гимнастики, называемого аэробикой. Вместе с тем, аэробика может приобрести качество оздоровительной деятельности, целенаправленно организуемого в условиях дошкольного образования. Аэробика для дошкольного возраста притягательна в первую очередь ритмичными движениями под современную, веселую музыку. Оздоровительная аэробика положительно влияет на сердечнососудистую и дыхательную системы, укрепляет нервную систему, поддерживает тонус мышц, создает настроение и помогает приобрести навыки двигательной культуры.

**Цели и задачи Программы**

**Цель:** сохранение и укрепления физического развития, коррекция детей с ограниченными возможностями здоровья, формирование у детей с ОВЗ осознанного отношения к своим силам и уверенности в них, потребность в систематических занятиях физической культурой. Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья. Привлечение максимально возможного числа обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

**Оздоровительные и коррекционные задачи:**

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма

обучающихся.

2. Активизация защитных сил организма ребёнка.

3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.

4. Укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной системы.

5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата

(нарушение осанки, плоскостопия).

6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики

(преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение

координации движений, завышение или занижение самооценки).

**Образовательные задачи:**

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

**Развивающие задачи:**

1. Развитие основных видов движений (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание и др.), а так же двигательных качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, координация, гибкость).
2. Обеспечение эмоционального комфорта в среде своего ближайшего окружения.

**Воспитательные задачи:**

1. Воспитание у обучающихся чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах, возможностях.

2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.

3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культурой.

4. Формирование у обучающихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

**Принципы и подходы к формированию Программы**

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора принципов,  подходов, методов  в развитии физической культуры обучающихся.

     Данная программа построена на основе качественного подхода к проблеме развития психики ребенка. Качественный подход постулирует, что психика ребёнка обладает качественно другими характеристиками, чем психика взрослого человека, и лишь в процессе онтогенетического развития она начинает обладать характеристиками взрослой особи. Это положение развивается в трудах двух крупнейших психологов ХХ столетия - Льва Семеновича Выготского и Жана Пиаже (Возрастной подход к проблеме развития психики ребёнка).

Возрастной подход к развитию психики ребёнка учитывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличительную от другого возраста.

Всё поведение ребёнка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребёнку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

Исходя из положения, что в основе развития  лежит прежде всего эволюция поведения и интересов ребёнка, изменение структуры направленности его поведения. Идея о поступательном развитии ребёнка главным образом за счет его личностного развития принципиально противоположна господствующим в современной педагогике идеям о приоритете интеллектуального развития.

Наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

1. Принцип оздоровительной направленности, согласно которому педагог по физической культуре, несет ответственность за жизнь и здоровье своих обучающихся, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
2. Принцип разностороннего и гармоничного развития личности, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально - нравственного и художественно - эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
3. Принцип гуманизации и демократизации, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания и развития обучающихся в системе дошкольного образования и физкультурной работы с детьми на основе личностного  подхода, предоставления выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, принципа комфортности в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.
4. Принцип индивидуализации позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому воспитанию и развитию, учитывая индивидуальные способности каждого обучающегося, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе занятия, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений.
5. Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.
6. Принцип единства с семьей, предполагающий единство требований дошкольного образования и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно - гигиенических навыков, развития двигательных навыков.

**Интеграция образовательных областей по ФГОС ДО**

Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие.

* **Социально-коммуникативное развитие.**

Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребёнком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

* **Познавательное развитие.**

Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

* **Речевое развитие.**

Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и спортивных играх, эстафетах, конкурсах.

* **Художественно-эстетическое развитие.**

Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

**Проверка ожидаемых результатов Программы**

**Педагогический контроль с использованием методов:**

* Педагогического наблюдения.
* Опроса.
* Приёма нормативов.
* Открытые занятия.

**3. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

**Организация образовательной деятельности**

В водной части занятия предлагается выполнять построение, перестроение, упражнения на внимание, разновидности ходьбы, бега. Заканчивается эта часть восстановлением дыхания. Особое внимание уделяется чередованию упражнений в ходьбе и беге.

В основной части занятия выполняется комплекс общеразвивающих упражнений, который выполняется под ритмичную музыку. И основным видам движений: элементы аэробики, развитие координационных способностей, гибкости, силовые упражнения, элементы хореографии. Проводится игра высокой или средней подвижности.

В заключительной части используются упражнения в ходьбе, несложные задания, восстановление дыхания.

**Формы организации двигательной деятельности**

* традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),
* тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),
* игровая (подвижные игры, эстафеты),
* по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных и подвижных игр, эстафет, спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные обучающимися на занятиях физической культурой.

Дополнительная образовательная программа содержит следующие предметные области развития и воспитания.

1. Теория и методика физической культуры и спорта.

2. Общая физическая подготовка.

3. Основные виды движений.

4. Элементы аэробики.

5. Элементы хореографии.

6. Подвижные игры, эстафеты.

7. Контрольные нормативы.

**4. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**

1. Теоретическая подготовка:

знакомство с аэробикой, как с одним из видов спорта;

беседы о разных видах спорта, о выдающихся спортсменах.

2. Психологическая подготовка:

свободное общение со сверстниками, с педагогами и другими окружающими их людьми.

3. Практическая подготовка.

**План теоретической подготовки**

Теоретическая подготовка - совокупность знаний, способствующих учебно-физкультурной и воспитательной деятельности.

1. Дисциплина (правила поведения в спортивном зале во время занятий).

2. Гигиена и закаливания.

3. Форма для занятий физической культурой.

4. Рациональное питание и режим дня.

5. Питьевой режим во время занятий.

6. Профилактика травматизма на занятии.

7. Правила поведения в чрезвычайных ситуациях.

8. Правила поведения на дороге.

**Практическая подготовка**

Дополнительное образование физкультурной направленности - это образовательное пространство, которое предполагает своевременное выполнение педагогических действий, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья обучающихся, как физического, так и психологического. Позволяет учитывать физический потенциал каждого ребёнка и в соответствии с этим своевременно и полно развивать все конституционно-наследственные, позитивные задатки и корректировать негативные. Особое место в работе занимает технология педагогической помощи, создающая атмосферу взаимодействия между педагогом и его обучающимися, направленная на мобилизацию возможностей ребёнка для решения двигательных задач и реализации двигательных способностей дошкольника в сфере коллективного взаимодействия, сотрудничества и сотворчества. Организованная данным образом деятельность решает двуединую задачу: повышает интерес к физическим занятиям, что позволяет целенаправленно и эффективно стимулировать и актуализировать возможности ребёнка в двигательной сфере, и способствует развитию двигательной активности, рассматриваемой, как главный источник и побудительная сила охраны здоровья обучающихся. Двигательная активность является необходимым условием для становления и совершенствования ребёнка, как биологического существа, социального субъекта. В дошкольном возрасте внимание детей неустойчивое, они не терпят однообразия и многократного повторения. Поэтому активность и интерес к занятиям поддерживается и стимулируется игровыми мотивами с игровыми персонажами и сюжетными линиями, охватывающими почти всё занятие.

**Строевые упражнения.** Построение в шеренгу, колонну, по одному, парами, в две, три колонны, в круг, в полукруг. Расчет на первый, второй, повороты налево, направо, кругом. Передвижения в колонне, шеренге.

**Основные виды движений.** Развитие основных видов движений старших дошкольников имеет свои особенности. На этом этапе обучения в связи с увеличением диапазона двигательных навыков и умений, развитием физических качеств (скорости, выносливости, быстроты, силы и т.д.) появляется возможность более успешного овладения, как упражнениями в целостном виде, так и отдельными элементами техники движений.

**Упражнения в ходьбе и беге.** Задачей упражнений в ходьбе и беге является выработка легких, свободных движений с координацией рук и ног. В старшем дошкольном возрасте дети умеют сохранять направление, дистанцию и равномерность бега и ходьбы.

**Разновидности ходьбы и бега:** ходить и бегать друг за другом в колонне по одному, парами, меняя направления по заданию или сигналу, ходить и бегать с преодолением препятствий, бегать на перегонки, увертываться от ловящего. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед, с захлестыванием голени назад, с высоким подниманием бедра.

**Методические указания.** Во время ходьбы и бега быстро реагировать на дополнительные задания: останавливаться по сигналу, перешагивать через предметы, подпрыгивать вверх, поворачиваться, приседать.

**Упражнения в прыжках.** Арсенал упражнений разнообразен. В данном возрасте наблюдается более сильное отталкивание от опоры, энергичный взмах рук, лучшая согласованность движений во всех фазах прыжков. Дети достаточно хорошо справляются с нагрузками, особо внимание уделяется качеству движений. Разновидности упражнений в прыжках: прыжки на одной ноге, на одной ноге - поочередно с продвижением вперед, на двух ногах с продвижением вперед, ноги врозь - вместе и с продвижением вперед, "змейкой", в полном приседе, из приседа вверх, с поворотом на 180, 360 градусов, с координацией рук, прыжок в длину с места.

**Упражнения в метании.** Дети шестого года жизни способны точно попасть в цель, принимать правильное исходное положение, бросать мяч на дальность. Подбрасывать мяч на 80 -100 см., менять позу, направляя руки в сторону летящего мяча, что свидетельствует о значительном совершенствовании координации движений. Разновидности упражнений в метании: броски мяча вверх и ловля двумя руками, броски и ловля мяча с хлопками, метание в цель правой и левой руками поочередно, метание мяча в баскетбольное кольцо, передача мяча друг другу снизу, от груди. Перекатывать мяч друг другу сидя в парах и из положения стоя.

**Упражнения в равновесии.** Известно, что равновесие является постоянным и необходимым компонентом любого движения. Задержка или недостаточные функции равновесия влияют на точность движений, темп, ритм. Улучшение результатов у обучающихся происходит в связи с достаточно хорошим развитием координации тонуса мышц. Предлагаются упражнения на уменьшенной и повышенной опоре, выполнение движений с различными предметами. Все упражнения на развитие равновесия требует сосредоточенности, внимания, точности, волевых усилий. Разновидности упражнений в равновесии: ходьба и бег по возвышенной опоре (гимнастической скамейке) прямо, боком (приставным шагом), с разным положением рук и ног, лазанье на четвереньках, на животе, выполнение дополнительных заданий с мешочком на голове, с отбиванием мяча о скамейку.

**Элементы аэробики и хореографии**

Для простоты обучения обучающихся были искусственно выделены семь базовых движений аэробики, которые приемлемы и для обучающихся дошкольного возраста (4-7 лет). Именно с них начинают обучение аэробики в неподготовленных группах, а так же в физкультурных группах для дошкольного возраста, как часть занятия. Выделяют Iow impact (Lo) - низкая ударная нагрузка - хотя бы стопа в контакте с полом; Hi impact (Hi) - высокая ударная нагрузка - есть фаза полёта.

1. March (jog) - марш. Lo- шаг, Hi - бег.

2. Step toush - приставной шаг, выполняется в Lo (на шагах) или в

Hi (беге).

3. Knee up - подъём колена, вперёд, в сторону (под углом до 45

градусов от фронтальной плоскости), выполняется в Lo, Hi.

4. Skip - носочек, выполняется в Hi.

5. Jack - подскоки ноги врозь, ноги вместе, выполняется только в Hi/

6. Lunge - выпад назад, в сторону - Lo, Hi.

7. Graip vine - скрестный шаг - Lo, Hi.

**Возможны ошибки в движениях ногами:**

1. Переразгибание колена.

2. Пятка не касается пола.

3. Спина не вертикальна.

**Возможны ошибки в движениях руками:**

1. Переразгибание в локтевом суставе.

2. Разведение рук в сторону более, чем на 180 градусов.

3. При подъёме рук вверх, заведение их дальше вертикали.

Элементы хореографии подразумевают выполнения простейших упражнений. Галоп лицом вперёд, подскоки, галоп правым и левым боком, с поворотом на 180 градусов, мах вперёд ногой, мах назад с наклоном вперёд. Танцевальные движения.

**Подвижные игры**

Подвижные игры - основа для физического, личностного и интеллектуального развития обучающихся дошкольного возраста.

Всестороннее развитие личности ребёнка-дошкольника в подвижных играх, их оздоровительное влияние на организм.

Главное достоинство игры состоит в том, что ребёнок является её участником.

**Основные понятия**: **подвижная игра, функции игры,**

**оздоровительный компонент**

|  |  |
| --- | --- |
| **Понятие** | **Определение** |
| Подвижная игра | * одно из важных средств всестороннего воспитания детей дошкольного возраста, характерной особенностью которого является комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка. |
| Функции игры | * социокультурная * коммуникативная * диагностическая * коррекционная * развлекательная |
| Оздоровительный компонент | * основываются на различных видах жизненно необходимых движений, и в том, что эти движения выполняются в самых разнообразных условиях. Большое количество движений сопровождается химическими процессами, которые активизируют дыхание, кровообращение и обмен веществ в организме, что в значительной мере способствуют развитию мышц, костей, соединительных тканей, повышает подвижность суставов, особенно позвоночника. |

**Социокультурная функция**

Игра выполняет важные социальные функции, поскольку в ней ребёнок ощущает себя одновременно личностью и членом коллектива. Таким образом, игра является средством социализации ребёнка. Игра для ребёнка то же, что речь для взрослого. В то же время игра – своеобразная «школа морали», по выражению Д.Б.Эльконина. С.Л.Рубинштейн считал, что игру ребёнка можно сравнить лишь с очарованием высших форм творчества. Игра способствует самореализации ребёнка. Играя, он обретает пространство – физическое, эмоциональное, социальное. У него формируется комплекс «самости» - ***самовыражения, самоконтроля, самореализации, самоопределения, самореабилитации.***

**Коммуникативная функция**

Игра невозможна без общения, которое является её основным энергетическим источником. Игра способствует объединению больших и маленьких, помогает им найти общий язык. Она является прообразом коллективной деятельности, так как учит договариваться друг с другом, уступать, слышать товарища, продолжать его действия или выручать, подчинять свои желания существующим правилам. Ребёнок учиться понимать и уважать других, справляться с запретами. Он в этом личностно заинтересован, так как не соблюдающего правила в следующий раз уже не позовут в игру.

**Диагностическая функция**

Игра способствует определению отклонений в поведении ребёнка. Например, играя, ребёнок нарушил правила или в ответственный момент вышел из игры. Это должно насторожить педагога, заставить пристальнее понаблюдать, найти причину возникших отклонений. В игре ребёнок может сам диагностировать свои силы, возможности, свои личностные качества, то есть игра побуждает ребенка к самопознанию: могу ли я?

**Коррекционная функция**

В большинстве случаев игры призваны помочь педагогу, гармонизировать психический рост детей и предотвратить появление отклонений, разрешить неизбежные конфликты детской души до их возможного перерождения в установившиеся комплексы. Игра, как палочка-выручалочка защищает неокрепшую детскую психику от напора ежедневных переживаний. Дети интуитивно прибегают к игре как психотерапевтическому средству для снятия страхов, стрессовых ситуаций, эмоциональных и интеллектуальных напряжений. Ребёнок не просто играет, он рассказывает окружающим о том, что его радует или беспокоит, какие впечатления или проблемы требуют скорейшего разрешения.

**Развлекательная функция**

Во многих играх по ходу развития сюжета играющие совершают реальные и символические действия, недопустимые в обычной жизни с точки зрения общественных норм. Когда игра доходит до этих запрещенных норм, веселье так и брызжет. Так как дает возможность хотя бы иногда вести себя так, как хочется, нарушать запреты. Игры сопровождаются громкими криками, смехом, топаньем, толканием, резкими движениями, быстрым бегом. В игре ребёнок никогда не устает. Ему радостно и комфортно. Игра способствует созданию защитных механизмов, осуществляется мощная психо-эмоциональная разрядка, в результате которой возникают положительные эмоциональные ощущения. И чем больше положительных эмоций получает ребёнок, тем более гармоничным и радостным предстает перед ним мир, тем уютнее и увереннее ощущает он себя в жизни.

Для игры характерно особое явление, свойственное только ей – растущее напряжение, радость, сильные переживания и незатухающий интерес к успеху. Возбуждение, которое переживает ребёнок в подвижной игре, приводит весь организм в исключительное физиологическое состояние, которое способствует тому, что ребёнок добивается таких результатов в движении, которых в других условиях, вне игры, он никогда бы не добился.

Дети учатся действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям. Наличие правил и требование их соблюдения, частая смена водящих ставят участников игры в положение равноправных партнеров, что способствует укреплению эмоциональных контактов между детьми. Дети в игре постепенно усваивают, что нельзя оставлять попавшего в беду, смеяться над чужой неловкостью, потому что это может случиться с каждым. От действия взаимной помощи зависит достижение общего успеха.

Правила игры дети воспринимают как закон, и сознательное выполнение их формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки, свое поведение. В игре формируются честность, дисциплинированность, чувство справедливости.

В играх совершенствуется эстетическое восприятие мира. Дети познают красоту движений, их образность, у них развивается чувство ритма. Играя и реализуя различные формы активности, дети познают себя, свое тело, изобретают, творят, при этом развиваются гармонично и целостно.

**Оздоровительный компонент в использовании подвижных игр**

**при различных заболеваниях детей**

Подвижные игры являются прекрасным средством развития и совершенствования движений детей, укрепления и закаливания их организма.

Игра – естественный спутник жизни ребёнка и поэтому отвечает законам, заложенным самой природой в развивающемся организме ребёнка, неуемной потребности его в жизнерадостных движениях. Творчество, фантазия, являющиеся непременным условием большинства подвижных игр, усиливают мозговые импульсы, которые, в свою очередь, стимулируют гипофиз, деятельность щитовидной железы и всей эндокринной системы. Положительные эмоции, творчество – важнейшие факторы оздоровления.

В целях наиболее эффективного выявления и использования ресурсов игры принято различать подвижные, спортивные и специальные оздоровительные игры.

К ***подвижным*** относятся игры, направленные преимущественно на общую физическую подготовку и не требующие специальной подготовки играющих. Они построены на свободных, разнообразных и простых движениях, связанных с вовлечением в работу главным образом больших мышечных групп, и просты по своему содержанию и правилам.

К ***спортивным*** относятся игры, имеющие все характерные признаки спорта. Они требуют подготовки и спортивного совершенствования играющих. Они отличаются от подвижных, сложностью правил и техники, а также устойчивостью условий и правил.

***Специальные оздоровительные игры*** наряду с укреплением различных групп мышц, тренировки вестибулярного аппарата, профилактикой нарушения зрения и осанки снимают утомление, вызванное интенсивными интеллектуальными нагрузками, и создают у игроков состояние психофизиологического комфорта.

**Беседа о восприятии победы и поражения**

В подвижных играх сверстники вступают в сложные взаимоотношения, в которых переплетены моменты взаимной поддержки и соревнования. При этом, с одной стороны, ребёнок хочет «быть как все», а с другой – «лучше, чем все». Стремление «быть» как развитие детей, потребность в признании «быть лучше, чем все» проявляется в желании выиграть.

В своем стремлении выиграть дети могут сталкиваться с трудностями и неудачами. Это приведет к разочарованию, вызовет отрицательные эмоции. Поэтому целесообразно провести с обучающимися несколько бесед на тему «Сегодня – побежденный, завтра – победитель». Цель таких бесед – подвести детей к выводу: «Невозможно победить, не рискуя проиграть!»

**Создание ситуации успеха**

Стремление «быть лучше, чем все» является мотивом для достижения успеха, одним из условий развития воли и способности осознавать свои достоинства и недостатки. Чтобы повысить уровень детских притязаний, иногда необходимо прибегнуть к целенаправленному созданию ситуации успеха: начать с простых игр, где каждый может выиграть. Это позволит обрести уверенность в себе и стать более активным в деятельности и в общении.

Успехи дошкольников в подвижных играх имеют для них большое значение. «Успех окрыляет ребёнка, способствует выработке у него инициативы… обеспечивает впоследствии формирование характера борца, верящего в свои силы» (Ю.Е. Лукьянов).

**Соблюдение правил игры**

Чтобы помочь каждому ребёнку занять достойное место в коллективе, преодолеть неуверенность, вызвать желание выполнять не только второстепенную, но и главную роль в игре, полезно ввести правила поведения:

* каждый ребёнок имеет право участвовать в игре;
* желающие играть должны сообща договориться, во что будут играть;
* ведущего выбирают дети с общего согласия всех участников игры;
* дети должны самостоятельно решать спорные вопросы, организованно заканчивать игру;
* если кому-то из участников не хочется больше играть, он должен сказать товарищам по игре и ведущему о причине своего ухода;
* все участники игры обязаны с уважением относиться к друг другу, считаться с мнением товарищей, проявлять требовательность к нарушителям правил.

**Подвижные игры**

1. Подвижные игры: "Пилоты", "Совушка - сова", "Космонавты", "Гуси - лебеди", "Два мороза", "Караси и щука", "Зайцы и волк", "Ровным кругом", "Воробьи и вороны", "Ниточка с иголочкой", "Ловишки с хвостиком", "Охотники и утки". "Встречные перебежки", "Удочка", "Классы", "Сбей кеглю", "Попади в кольцо", "Кто быстрее", "Кто выше", "Эстафета парами", "Найди и промолчи", "Светофор", "Море волнуется".

**5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Двигательная активность обучающихся не должна быть оторвана от речевой или другой деятельности. Движения ребёнка вполне могут развиваться в процессе игры, когда с помощью логических связей объединяются несколько видов деятельности: физическая культура, музыка и речевая деятельность. Но всё это должно быть продумано, и игровая ситуация подготавливается заранее.

Оздоровительная аэробика не самоцель, а игра, поэтому каждому упражнению рекомендуется придавать занимательный характер. Это помогает осмыслению поставленных перед детьми задач и сознательному выполнению двигательных упражнений, самостоятельному их применению в различных ситуациях.

В тех случаях, когда у ребёнка в процессе занятия возникли затруднения, рекомендуется использовать разные виды педагогической помощи:

* стимулирующая помощь (воздействие взрослого, направленное на активизацию собственных возможностей ребёнка для определения затруднений);
* эмоционально-регулирующая помощь (оценочное суждение взрослого, одобряющие действия ребёнка);
* направляющая помощь (такая организация деятельности ребёнка, при которой все компоненты осуществляются им самостоятельно, взрослый лишь направляет ориентировку ребёнка).

Проведение совместных с дошкольным учреждением музыкально-спортивных праздников, мероприятий, конкурсов: "День здоровья", "Весёлые старты", "День защитника Отечества", "Бравые ребята", "Радуга здоровья", "Летний оздоровительный праздник воды", "День мяча", "День обруча".

Методические указания: в процессе выполнения упражнений следует постоянно следить за осанкой и дыханием обучающихся, учить дышать через нос, делать полный выдох. Если ребёнок во время занятий, и особенно при беге, стал дышать через рот - это сигнал передозировки нагрузки.

**Особенности психофизиологического развития**

Для обеспечения правильного физиологического развития детей, укрепления и сохранения здоровья, воспитания двигательных качеств детей, необходимо обладать знаниями, умениями и навыками, педагоги должны хорошо знать возрастные психофизиологические особенности детей. Возрастной период 4-7 летних детей называется периодом "первого вытяжения" - у детей наблюдаются значительные результаты в росте. Развитие опорно-двигательного аппарата не завершено, позвоночный столб ребёнка чувствителен к деформирующим воздействиям: излишнему весу, поднятию непосильной тяжести или инфекционным заболеваниям. В связи с этим уделяется постоянное внимание формированию правильной осанки, способствующей хорошей функции многих важных процессов - дыхания, пищеварения. Для девочек упражнения на осанку благоприятны тем, что обеспечивают им в будущем стройность, грациозность, легкую походку.

К шести годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, поэтому дети этого возраста легко осваивают основные движения (ходьба, бег, прыжки, метание, равновесие и т.д.). Движения становятся более координированными и точными. Поскольку не завершено формирование стопы, необходимо включать в оздоровительные занятия упражнения на профилактику плоскостопия.

Дети старшего дошкольного возраста способны дифференцировать свои мышечные усилия, могут выполнять упражнения с различной амплитудой, выполнять упражнения "медленно - быстро".

К пяти годам размеры сердца увеличиваются в четыре раза, интенсивно формируется сердечная деятельность, пульс неустойчив и всегда ритмичен. Средняя частота его к шести годам составляет 92-95 ударов в минуту, а во время физической нагрузки не должна превышать 140-150 ударов в минуту. В данном возрасте у детей преобладает грудной тип дыхания и число дыханий в минуту - в среднем 25. Значительно увеличивается потребность в двигательной активности. Врачи и физиологи этот возраст называют "возрастом двигательной расточительности". Двигательный потенциал детей 4-7 лет очень высок и поэтому они с большим удовольствием и без особого напряжения справляются с физическими нагрузками до 30-35 минут. Дети учатся справедливо распределять роли в игре, достойно вести себя в играх, спортивных мероприятиях, соревнованиях, приобретают организационные навыки, учатся действовать согласованно. Разделение детей на практически здоровых и с ограниченными возможностями здоровья, является методологически неоправданным. Наличие ОВЗ у ребёнка может сочетаться с гармоничным физическим развитием, хорошими возможностями и при проведении реабилитационного курса последнее играет решающую роль в выздоровлении, достижении желаемого уровня здоровья. Проблему оздоровления детей решает не только органы здравоохранения, а также семья и дошкольное учреждение. И речь должна идти не только о сохранении, а прежде всего о формировании здоровья в процессе роста и развития детского организма, формирования здорового духа, осознания ребёнком возможности воспитания здорового тела.

**Внешние признаки утомляемости обучающихся**

**в процессе занятий физической культурой**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наблюдаемые**  **признаки** | **Степень выраженности утомляемости** | |
| **небольшая** | **средняя** |
| Окраска кожи, лица, шеи | небольшое покраснение лица | значительное покраснение лица |
| Потливость | незначительная | выраженная потливость лица |
| Характер дыхания | несколько учащенное, ровное | резко учащенное |
| Характер движений | бодрые, задания выполняются четко | неуверенные, нечеткие, появляются дополнительные движения, у некоторых детей отмечается возбуждение, у других заторможенность |
| Самочувствие | хорошее, жалоб нет | жалобы на усталость, отказ от дальнейшего выполнения заданий |
| Мимика | спокойное выражение лица | напряженное выражение лица |
| Внимание | четкое, безошибочное выполнение заданий | рассеянное, задания выполняются неточно |

**6. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Контрольные нормативы актуально проводить два раза в год. Начало учебного года - октябрь месяц и конец учебного года - май месяц. Целесообразно отслеживать индивидуальную динамику роста показателей.

**Контрольные нормативы**

1. Прыжок в длину с места (см).

2. Наклон вперёд ноги вместе, из положения сидя.

3. Поднимание туловища из положения лёжа на спине

(количество раз за 30 сек.).

4. Поднимание туловища из положения лёжа на животе

(количество раз за 30 сек.).

**Планируемые результаты освоения Программы**

**группа первого года обучения**

1. Выполнять элементарные строевые упражнения, знать исходные положения.

2. Уметь ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку и темп.

3. Уметь прыгать на месте, с продвижением вперёд, в сторону, в обозначенное место, с поворотом вокруг себя, в длину с места.

4. Иметь представление об основных видах движений, элементах оздоровительной аэробики, спортивных и подвижных играх.

5. Уметь выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие на гимнастической скамейке.

6. Владеть передачей мяча в парах, разными способами, умеет метать мяч в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 2 м, отбивать мяч на месте.

7. Проявлять желание участвовать в подвижных играх и эстафетах с элементами соревнования; самостоятельно организовывать подвижные игры.

8. Уметь привлечь внимание взрослого в случае травмы или недомогания;

9. Уметь элементарно охарактеризовать своё самочувствие.

**Планируемые результаты освоения Программы**

**группа второго года обучения**

1. Иметь достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующий возрастным особенностям и нормативам.

2. Уметь перестраиваться в две шеренги после расчета на первый-второй, в колонну по трое, размыкаться в колонне, выполнять повороты направо, налево, кругом, соблюдать дистанцию во время движения.

3. Уметь ходить и бегать соблюдая правильную технику движений, изменять направления движения и выполнять упражнения по заданию, сохраняя правильную осанку и темп.

4. Уметь прыгать на месте, с продвижением вперёд, в сторону, в обозначенное место, с поворотом вокруг себя, на одной ноге, в полном приседе, из приседа вверх, в длину с места, с координацией рук и ног.

5. Иметь представление об основных видах движений, элементах оздоровительной аэробики, спортивных и подвижных играх.

6. Уметь выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие на гимнастической скамейке.

7. Владеть передачей мяча в парах, разными способами, уметь метать мяч в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 2,5-3 м, отбивать мяч на месте, с продвижением двумя руками, правой, левой, ловить мяч кистями рук с расстояния 1,5 м.

8. Проявлять желание участвовать в подвижных играх и эстафетах с элементами соревнования; самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывая разные варианты, соблюдая правила игры.

9. Уметь привлекать внимание взрослого в случае травмы или недомогания.

10. Иметь представление о ЗОЖ (о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении физической культуры и спорта, о поведении во время болезни.

11. Понимать, как нужно вести себя в опасных ситуациях, и при напоминании, выполнять эти правила.

12. Иметь представления о способах обращения за помощью в опасных ситуациях, знать номер телефона вызова экстренной помощи.

**Результаты психологической подготовки**

Дети легко общаются со взрослыми и сверстниками. Повышается интерес к занятиям, что позволяет целенаправленно и эффективно стимулировать и актуализировать возможности обучающихся в двигательной сфере, и способствует развитию двигательной активности рассматриваемой, как главный источник в формировании и сохранении здоровья.

**Педагогические выводы**

1. Улучшение двигательных качеств, навыков, умений, знаний обучающихся.

2. Активность и заинтересованность родителей (законных представителей) в

здоровом образе жизни своих детей.

3. Обучающиеся приобретают привычку и необходимость к регулярным

занятиям физическими упражнениями.

В результате реализации Программы расширяется двигательный опыт, неоднократное повторение упражнений прибавляет обучающимся уверенности, смелости, решительности. Происходит социализация в обществе, среди сверстников и взрослых. Дети приобретают умения самостоятельно организовывать игры и выполнять физические упражнения в соответствии со своими желаниями и возможностями. Двигательная активность в данном возрасте играет роль своеобразного регулятора роста и развития молодого организма, является необходимым условием для становления и совершенствования ребёнка, как биологического существа и социального объекта.

**Программно-методическое обеспечение**

**самообразование**

1. Крючек. Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. Учебно-методическое пособие - М.: "Терра-Спорт", "Олимпия пресс", 2001г.

2. Мухина М.П., Кравчук А.И. Концентрированное обучение основным движениям в развитии детей дошкольного возраста: учебное пособие - Омск: СибГУФК, 2006г.

3. Филиппова Ю.С. Учебно-методическое пособие по аэробике. Новосибирск. 1999.-180с.

4. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте: Психологический очерк. Книга для учителя. - М., 1991г.

5. Евсеев С.П., Шапкова. Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2000. – 240 с.

6. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. / Под ред. Шапковой. Л.В. – М: Советский спорт, 2002. - 212с.

7. Фрилева. Ж.Е., Сайкина. Е.Т. «СА-ФИ-Дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб.: Детство-пресс, 2000. - 352с.

8. Шевченко С.Г. Коррекционно-развивающее обучение: Организационно - педагогические аспекты. - М.: Гуманитарный издательский центр Владос, 1999.

9. Алямовская. В.Г. Как воспитать здорового ребенка. – М., 1983.

10. Змановский. Ю.Ф. Здоровый дошкольник: Авторская программа // Дошкольное воспитание. 1995. №6. - С.25-28.

11. Основы специальной психологии: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений./Л.В.Кузнецова, Л.И. Переслени, Л.И.Солнцева и др.; Под ред. Л.В.Кузнецовой.- 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2005 – 480 с.

12. Примерная **о**сновная общеобразовательная программа дошкольного образования«От рождения до школы». / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой – 2-е изд., испр. и доп.-М.: Мозайка – Синтез, 2014. – 336 с.

13. Сайкина Е.Г., Кузнецова М.Ю. Программное обеспечение дошкольных учреждений по физическому воспитанию //Актуальные вопросы физической культуры детей дошкольного возраста: Сб. науч. тр.- Спб.: Белл, 2004.

14. Теория и методика физической культуры дошкольников: Учеб. пособие для студентов академии, университетов, институтов физической культуры и факультетов физической культуры, педагогических ВУЗов / Под ред. С.О Филипповой, Г.Н. Понаморева.- СПб., «ДЕТСВО-ПРЕСС», 2010.-656с.

15. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник/под общ.ред.проф. Л.В. Шапковой. - М.:Советский спорт, 2009. – 608с.: ил.)

16. Оздоровительная работа в ДОУ /Г.А.Широкова. - Ростов н/д: Феникс,

2010г.

17. Растем здоровыми /В.А. Доскин., Л.Г. Голубева. - М.Просвещение, 2010г.

18. Методика оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста / Г.В. Каштанова. - М., АРКТИ, 2010г.

19. Двигательная активность дошкольников. Учебное пособие / О.В.Головин - Новосибирск: Изд-во ГЦРО, 2009г.

20. Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников / Е.Р. Железова. "Детство-пресс", Санкт-Петербург, 2013г.

21. Физическая культура дошкольникам (старший возраст) Л.Д. Глазырина М.:Гуманит. Владос, 2001г.

22. Человек. Серия "Энциклопедия с секретами". / И.В. Травина.-ЗАО "РОССМЕН-ПРЕСС", 2010г.

23. Зеленый огонек здоровья. / М.Ю. Картушина. - М., ТЦ Сфера, 2010г.

24. Формирование представлений о здоровом образе жизни дошкольников. И.М. Новикова. - М., Мозаика-Синтез, 2010г.

25. Школа здорового человека. / Г.И. Кулик. М, 2006г.

26. Формирование представлений о здоровом образе жизни дошкольников. И.М. Новикова. - М., Мозаика-Синтез, 2009г.

27. Здоровье. / В.А. Деркунская. С-П. "Детство-Пресс" ТЦ "Сфера", 2012г.

28. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия. Л.Ф.Асачева. С-П. "Детство-Пресс", 2013г.