

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад
«Солнышко»

ПРИНЯТО:
Педагогический совет
МКДОУ детский сад «Солнышко»
Протокол №1 от 31 августа 2023г.



УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий
МКДОУ детский сад «Солнышко»
О.А. Шихалеева
Приказ №170/од от « 31 » августа 2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивная направленность
«Спортивный клуб «Непоседы»»

Возраст обучающихся: 5 – 6 лет
Срок реализации программы: 1 год
Количество часов в год: 162 часа
Срок действия программы: 2023-2024 учебный год
Составитель: Кондакова Эльнара Эльдаровна,
инструктор по физической культуре

Мортка
2023

СОДЕРЖАНИЕ	
Паспорт программы	Стр. 3-4
Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1 . Пояснительная записка	5-8
1.2 . Цели, задачи программы	9
1.3 . Содержание программы	10-18
1.4 . Планируемые результаты	18
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий программы	
2.1. Календарный учебный график	18-19
2.2. Условия реализации программы	19-20
2.3. Формы аттестации	21
2.4. Оценочные материалы	21-26
2.5. Методические материалы	26
2.6. Список литературы	26-27
Приложения	28-46

Паспорт программы

Полное наименование учреждения	Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Солнышко» г. п. Мортка Кондинский район
Адрес	628206 Ханты-Мансийский автономный округ - Югра, Кондинский район, пгт. Мортка, ул. Ленина 27
Телефон	8(34677)30 - 188
Е-mail	mortkadsad@yandex.ru
Адрес сайта	http://mortkadsad.ucoz.ru
Наименование Программы	Дополнительная образовательная программа « Спортивный клуб «Непоседы» для дошкольников 5 - 6 лет
Основание для разработки Программы	<ul style="list-style-type: none"> - Федеральным Законом РФ от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; - Приказ Минпросвещения от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам дошкольного образования». - Приказом Минпросвещения от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования». - Приказом Минобрнауки РФ от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»; - Федеральным законом от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся; - Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г. № 996-р; - Постановлением «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 №28 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"; - СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2 - Уставом МКДОУ детского сада «; Солнышко»
Заказчик программы	Родители, педагоги ДОУ
Участники программы	Педагоги МКДОУ детский сад «Солнышко», воспитанники
Соисполнители	Родители воспитанников МКДОУ детский сад «Солнышко»
Разработчики и исполнители программы	Инструктор по физической культуре Э.Э.Кондакова
Целевые группы	Программа рассчитана на работу с детьми старшего дошкольного возраста (от 5 до 6 лет).

Срок реализации	1 год
Цель Программы	Сохранение и укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и уровня здоровья детей.
Задачи Программы	<p>Задачи программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • формировать потребность в здоровом образе жизни; • совершенствовать развитие двигательных способностей детей и физических качеств (силы, выносливости, гибкости, подвижности в суставах, ловкости); • воспитывать эмоционально-положительные отношения и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности; <p>развивать внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, фантазию, умение управлять своими поступками и чувствами</p>

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы: оздоровительно-развивающая

«Я не боюсь еще раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, вера в свои силы»

В. А. Сухомлинский.

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье — естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия.

Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка.

Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью – всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни.

Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно – нравственных качеств.

Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой.

Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

Программа направлена на формирование у ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

Нормативно-правовые основы построения Программы

1. Федеральным Законом РФ от 29.12.2012г. № 273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Минпросвещения от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования».
3. Приказом Минпросвещения от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования».

4. Приказом Минобрнауки РФ от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
5. Федеральным законом от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
6. Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г. № 996-р;
7. Постановлением «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 №28 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
8. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2
9. Уставом МКДОУ детского сада «Солнышко»;

За основу работы по оздоровлению дошкольников я взяла комплексную программу «Зеленый огонек здоровья» М. Ю. Картушиной, книга по физкультуре по теме: «Утренняя гимнастика для часто болеющих детей» автор Е.Н. Вареник, перспективное планирование по физической культуре Л.И. Пензулаева.

Программой предусмотрено построение образовательного процесса на основе интеграции образовательных областей (физическое развитие, познавательное развитие, социально – коммуникативное развитие, речевое развитие, художественно – эстетическое развитие) как одного из важнейших принципов организации работы с дошкольниками в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами дошкольного образования.

Актуальность разработки программы обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей дошкольного возраста при создании здоровьесберегающей среды в ДОУ.

Отличительная черта программы — планирование занятий в сюжетно-игровой форме, в основе которой лежит партнерская позиция взрослого и непринужденная форма организации. Игровые приемы обеспечивают динамичность процесса обучения, максимально удовлетворяют потребности ребенка, что способствует формированию интереса к занятиям и наилучшему усвоению материала, следовательно, оптимальному воздействию упражнений на организм. Все упражнения воспринимаются детьми как часть игры и включаются ими в самостоятельную двигательную деятельность, что чрезвычайно важно.

Новизна программы данной физкультурно-образовательной программы заключается в комплексном решении задач **оздоровления**: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов.

Адресат программы – Дети старшего дошкольного возраста. **Возрастные особенности психофизического развития детей 5-6 лет**

К шести годам рост детей достигает в среднем 116 см, масса тела 21,8; окружность грудной клетки 56-57 см. Педагогу необходимо знать средние антропометрические показатели, прежде всего для выявления признаков отставания в физическом развитии. Чаще отстают в

физическом развитии дошкольники, перенёвшие в раннем возрасте рахит или дизентерию, а также имеющие близорукость и некоторые хронические заболевания. С отставанием в физическом развитии связано и нарушение рече произношение. Улучшить физическое состояние ребёнка в этом возрасте с помощью средств физической культуры вполне возможно, используя нетрадиционные методы обучения в процессе непосредственно образовательной деятельности, но при этом необходимо учитывать следующие особенности развития детей.

1. Скелет ребёнка состоит преимущественно из хрящевой ткани, что обуславливает возможность дальнейшего роста. Однако мягкие и податливые кости под влиянием нагрузок изменяют форму. Избыточная и неравномерная нагрузка, связанная с длительным стоянием, хождением, переносом тяжестей, может отрицательно повлиять на развитие опорного скелета – изменить форму ног, позвоночника, свода стопы, вызвать нарушение осанки.

2. В этом возрасте сила мышц сгибателей больше силы мышц – разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах. Вот почему так важны и необходимы упражнения для мышц удерживающих позу, и для мышц разгибателей.

3. Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Только к шести – семи годам ребёнок начинает овладевать более сложными и точными движениями кисти и пальцев. Этому способствуют упражнения с мячами.

4. В регуляции поведения детей шестилетнего возраста большую роль играет кора головного мозга. К шести – семи годам масса головного мозга приближается к массе головного мозга взрослого человека (1200-1300г). Большое значение имеют подвижные игры, эстафеты с элементами соревнований, целенаправленные физические упражнения. Они способствуют улучшению функционального состояния высшей нервной деятельности ребёнка, в основе которой лежит образование условных рефлексов.

5. Развитие дыхательной системы характеризуется увеличением объёма лёгких и совершенствованием функции внешнего дыхания. Положительная динамика функции дыхания в большей мере связана с влиянием физических упражнений.

6. Артериальное давление у детей ниже, чем у взрослых. Физические упражнения оказывают тренирующее воздействие на сердечно – сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок начало увеличивается частота пульса, изменяется максимальное и минимальное кровяное давление, улучшается регуляция сердечной деятельности.

7. Пищеварительная система играет важную роль в физическом состоянии ребёнка. Физические нагрузки у большинства детей вызывают временное снижение секреции пищеварительных соков.

8. У дошкольников обмен веществ отличается высокой активностью, чем у взрослых. При активной мышечной деятельности энергозатраты возрастают пропорционально интенсивности физических усилий.

9. У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением оказывает воздействие на внимание, память, мышление.

10. Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы.

11. У детей продолжают совершенствоваться все стороны речи. Наиболее успешно развивается речь в играх, общении, движении.

Объем программы, срок освоения- 1 учебный год, в количестве – 162 учебных часа в год.

Форма обучения – очная.

Форма реализации – традиционная, с использованием здоровьесберегающих технологий.

Прием в группу свободный и осуществляется исходя из физических возможностей детей,

согласия родителей (законных представителей) (заявления), желания самих детей на добровольной основе по заявлению родителей (законных представителей) несовершеннолетних.

Режим занятий - Реализуется в виде занятий 4,5ч. в неделю, продолжительностью 25 минут, группа разделена на две подгруппы, в каждой подгруппе занятия 2 раза в неделю. Всего группа детей 15 человек. 0,5 часа индивидуальная работа.

Организационные формы обучения подгрупповые с детьми одного возраста.

Занятия строятся на следующих **дидактических принципах**:

1. Принцип сознательности и активности.

Эффективность занятий возможна лишь при активном отношении ребенка к занятиям. Так как по настоящему активным ребенок может быть только в деятельности, которая направлена на удовлетворение осознаваемых им самим потребностей, то объяснение педагогом перспективы формирования правильной осанки и стопы под влиянием физических упражнений повышает интерес детей к занятиям.

2. Принцип наглядности.

У дошкольников мышление конкретное, двигательный опыт мал. Поэтому при обучении физическим упражнениям нужно привлекать по возможности все анализаторы и применять разнообразные наглядные приемы: показ упражнений, использование наглядных пособий, имитации, зрительных, звуковых ориентиров и др.

3. Принцип систематичности.

Предполагает учет постепенности, последовательности, регулярности занятий. Занятия физическими упражнениями начинаются с простых и легких, известных детям упражнений. По мере роста функциональных возможностей назначаются более сложные упражнения.

4. Принцип индивидуального подхода и доступности.

Предусматривает учет возрастных и индивидуальных (возможностей) особенностей, тренированности детей.

Принципы взаимодействия с детьми:

- сам ребенок – молодец, у него - все получается, возникающие трудности – преодолимы;
- постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;
- исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;
- сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;
- каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

I.2. Цели, задачи программы

Цель программы: Сохранение и укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и уровня здоровья детей.

Задачи,

- формировать потребность в здоровом образе жизни;
- совершенствовать развитие двигательных способностей детей и физических качеств (силы, выносливости, гибкости, подвижности в суставах, ловкости);
- воспитывать эмоционально-положительные отношения и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности; развивать внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, фантазию, умение управлять своими поступками и чувствами

Для выполнения поставленных оздоровительно-воспитательных задач программы **предусмотрены следующие структуры:**

- Корректирующая и ритмическая гимнастики
- Динамические и оздоровительные паузы
- Релаксационные упражнения
- Хороводы, различные виды игр
- Занимательные разминки
- Различные виды массажа
- Дыхательная гимнастика

Для успешной реализации программных задач используются **занятия по содержанию:**

- Традиционные
- Круговые тренировки
- Игровые
- Занятия – путешествия
- Обучающие
- Познавательные

**1.3.Содержание программы
Учебно-тематический план**

<i>№</i>	<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Основные виды деятельности</i>	<i>Количество часов</i>
1.	Формирующие виды двигательной деятельности	Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, укрепление «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки.	3
2.	Общая физическая подготовка	Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса.	3
3.	Развитие двигательных качеств	Все виды игр и эстафет, специальные упражнения на развитие двигательных качеств: сила, гибкость, ловкость и т.д.	3
4.	Гимнастика для ЧБД	Упражнения на все группы мышц, оздоровительные упражнения	3
5.	Дыхательная гимнастика	Упражнения, способствующие увеличению объема легких, улучшению работы всех систем организма	1
6.	Игры	Подвижные игры: - общего характера; - специального характера;	3
7.	Самомассаж	Упражнения самомассажа	1
8.	Релаксация	Упражнения на произвольное расслабление мышц	1
			Итого: 18 часов в месяц

Учебный план

<i>№ нед</i>	<i>Тема</i>	<i>Содержание</i>	<i>Количество часов</i>
Сентябрь			
1	<u>«Что такое правильная осанка»</u>	1. Дать представление о правильной осанке. 2. ОРУ с гимнастической палкой 3. П/и «Ловишка» 4. Релаксация «Покачаем на волнах»	4
2	<u>«Мотыльки»</u>	1. Разминка «Весёлые шаги» 2. ОРУ с гимнастической палкой 3. Дыхательное упражнение «Расти травушка» 4. Игра «Делим торт» 5. Упражнение на формирование осанки «Мотыльки»	4

3	<u>«Береги своё здоровье»</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения в ходьбе и беге 2. Комплекс гимнастики «Утята» 3. Упражнение «Собери пальчиками платочек» 4. П/и «Шалтай - Болтай» 5. Релаксация «Покачаемся на волнах» 	4
4	<u>«Гномы в лесу»</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка «Весёлые шаги» 2. ОРУ с мячом 3. Дыхательное упражнение «Листья шелестят» 4. Упражнения на формирование осанки «Весёлый тренинг» 5. П/И «Плетень» 6. Релаксация «Шум листвы» 	4
Индивидуальная работа прыжки на 2-х ногах, с продвижением вперед; прыжки из обруча в обруч (3-4 шт), без пауз;			2
Ходьба по мостику (гимнастической скамье) ходьба, перешагивая через шнуры, кубики;			
Итого часов в месяц			18
Октябрь			
1	<u>«Почему мы двигаемся?»</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки 2. ОРУ с мячом 3. Упражнение для ног «Нарисуй солнышко» 4. Самомассаж «Лепим голову, лицо, уши» 5. П/и «На поляну мы пришли» 6. Релаксация «Ветер» 	4
2	<u>«Весёлые матрёшки»</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп 2. Комплекс «Матрёшки» 3. Упражнение «Подтяни живот» 4. П/и «Поймай мяч ногой» 	4
3	<u>«Смешарики»</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки 2. ОРУ с гантелями 3. Дыхательное упражнение «Пловец» 4. Упражнение «Колобок» - перекаты на спине 5. П/и «Третий лишний» 6. Игра м/п «Где мы были мы не скажем, а что делали, покажем» 	4
4	<u>«Ловкие зверята»</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка «Ловкие зверята» 2. Упражнения для ног «Дорожка здоровья» 3. Самомассаж «массаж ушных раковин» 4. П/и «Обезьянки» 5. Релаксация «Дождь» 	4
Индивидуальная работа: Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы; прокатить мяч, затем догнать его, подлезание под дугу, не касаясь руками земли;			2
Итого часов в месяц			18
Ноябрь			

1	<u>«Путешествие в страну Здоровья»</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс корригирующей гимнастики 2. Познакомить с ритмическим танцем «Зарядка для хвоста» 3. Упражнение «Качалочка» 4. П/и «Мы на карусели сели» 5. Игра м/п «Улитка» 	4
2	<u>«Вот так ножки»</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка «Весёлые ножки» 2. ОРУ с колечком 3. Дыхательное упражнение «Лыжник» 4. Упражнение «Собери пуговицы» 5. П/и «Мы на карусели сели» 6. Релаксация «Пожалеем» 	4
3	<u>«Буратино в сказочной стране»</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки 2. Ритмический танец «Зарядка для хвоста» 3. Гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики 4. П/и «Удочка» 5. Релаксация «Слушаем пение птиц» 	4
4	<u>«Пойдём в поход»</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Встань правильно» 2. ОРУ с флажками 3. Дыхательное упражнение «Рубка дров» 4. Игровое упражнение «Найди правильный след» 5. П/и «Удочка» 	4
Индивидуальная работа: прыжки на двух ногах, огибая различные предметы (кегли, кубики); прыжки на правой и левой ноге, с продвижением вперед (расстояние 3-4 м); Ходьба между шнурами; игровое задание: «пройди по мостику» ходьба по скамейке			2
Итого часов в месяц			18
Декабрь			
1	<u>«Незнайка в гостях у зимы»</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка в ходьбе 2. Упражнение «Бег по кругу» 3. Ритмический танец «Зимушка-зима» 4. Дыхательное упражнение «Гармошка» 5. Упражнение для ног «Собери снежинки» 6. П/и «Быстро возьми» 	4
2	<u>«Снежинки»</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка «Летят снежинки» 2. Комплекс корригирующих упражнений 3. П/и «Быстро возьми» 4. Игра м/п «Карусель» 5. Релаксация «Летят снежинки» 	4
3	<u>«Ловкие ножки»</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. П/и «Найди себе место» 2. Упражнение «Бег по кругу» 3. ОРУ с гимнастической палкой 4. Дыхательное упражнение «Вьюга» 5. П/и «Плетень» 	
4	<u>«Поможем Лунтику»</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение встань правильно 2. Комплекс упражнений на дыхание 	4

		<ul style="list-style-type: none"> 3. ОРУ с гимнастической палкой 4. Упражнение для ног «Разорви бумажный лист» 5. Упражнение «Лодочка» 6. П/и «Быстро возьми» 	
Индивидуальная работа: прыжки с чередованием с ходьбой. прыжки – на пр. и лев. ноге между предметами (расст. 3 м); ходьба и бег между кеглями, снежками «Не задень»; «Пробеги – не задень» — бег между предметами;			2
Итого часов в месяц			18
Январь			
1	<u>«Мальвина и Буратино»</u>	<ul style="list-style-type: none"> 1. Ритмический танец «Кукла» 2. Комплекс корригирующей гимнастики 3. Упражнения для мышц ног 4. Упражнение «Буратино» 	4
2	<u>«В гости к лесным зверям»</u>	<ul style="list-style-type: none"> 1. Разновидности ходьбы и бега 2. Упражнение «Ровная спина» 3. ОРУ с малым мячом 4. Упражнение «Нарисуй солнышко» 5. П/и «Ловишка» <p style="text-align: center;">Релаксация «Солнышко»</p>	4
3	<u>«Ровные спинки»</u>	<ul style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Бег по кругу» 2. ОРУ (и.п. лёжа, сидя, стоя) у гимнастической стенки 3. Упражнение в висе 4. Игра «Ходим в шляпах» 	4
4	<u>«У Лесовичка»</u>	<ul style="list-style-type: none"> 1. Разновидности ходьбы и бега 2. ОРУ со скакалкой 3. Дыхательное упражнение «Вьюга» 4. Упражнение «Собери шишки» 5. Игра «Баба Яга костяная нога» 6. Релаксация «Ветерок» 	4
Индивидуальная работа:			2
Итого часов в месяц			18
Февраль			
1	<u>«У Лесовичка»</u>	<ul style="list-style-type: none"> 1. Разновидности ходьбы и бега 2. ОРУ со скакалкой 3. Дыхательное упражнение «Вьюга» 4. Упражнение «Собери шишки» 5. Игра «Баба Яга костяная нога» 6. Релаксация «Ветерок» 	4
2	<u>«Мы танцоры»</u>	<ul style="list-style-type: none"> 1. Ритмический танец «Аэробика» 2. Упражнения из низких и. п. 3. Упражнение «Делим торт» 4. П/и «Попляши и покружись – самым ловким окажись» 	4
3	<u>«Путешествие в страну Смешариков»</u>	<ul style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Надуем шары» 2. Комплекс упражнений с мячом. 3. Самомассаж стоп 	4

		4. П/и «Ловишка с мячом», «Успей занять место» 5. Релаксация «Ветерок»	
4	<u>«Вини Пух в гостях у кролика»</u>	1. П/и «Найди себе место» 2. Ритмический танец «Аэробика» 3. Комплекс упражнений на фитбол-мячах 4. П/и «Бездомный заяц» 5. Пальчиковая гимнастика «Зайчишка»	4
Индивидуальная работа: бросание снежков вдаль «Кто дальше бросит». с мячом – отбивание от земли, продвигаясь между предметами; «Метко в цель»;			2
Итого часов в месяц			18
Март			
1	<u>«У царя обезьян»</u>	1. Ходьба с различным выполнением заданий 2. ОРУ с мячами 3. Упражнение «Пройди через болото» 4. Самомассаж стоп 5. Упражнение в висе. 6. П/и «Быстро возьми» 7. Релаксация «Устали»	4
2	<u>«Отгадай загадки»</u>	1. Комплекс упражнений «Загадки» 2. Упражнения с гимнастическими палками 3. Самомассаж головы 4. П/И «Ловишка, бери ленту!» 5. Игра м/п «Качели»	4
3	<u>«В цветочном городе»</u>	1. Комплекс упражнений «Веселая маршировка» 2. ОРУ с кубиками 3. Упражнение «Собери небоскреб» (кубики стопами) 4. П/И «Медведь и пчёлы» 5. Игра м/п «Найди и промолчи»	4
4	<u>«Будь здоров»</u>	1. Ходьба и бег с различным выполнением заданий 2. ОРУ с гантелями 3. Дыхательное упражнение «Насос» 4. Упражнение «Рисуем дом» 5. П/и «Не останься на полу» 6. Релаксация «Солнышко»	4
Индивидуальная работа: Игровое упражнение «Цапля»; «Ласточка» Подвижная игра «Забрось мяч в кольцо».			2
Итого часов в месяц:			18
Апрель			
1	<u>«Медвежата»</u>	1. «Дорожка здоровья» 2. ОРУ медвежата в чаще жили 3. Дыхательное упражнение «Поднимаем груз» 4. Массаж лица «Ёжик» 5. Упражнения на тренажёрах 6. П/и «У медведя во бору»	4
2	<u>«Веселый»</u>	1. Ходьба в чередовании с бегом с выполнением	4

	<u>колобок»</u>	упражнений 2. Упражнения на тренажёрах 3. Упражнение «Катаем мяч» 4. П/И «Ловишка с мячом»»	
3	<u>«Цирк зажигает огни»</u>	1. Ходьба с выполнением упражнений для стоп 2. ОРУ с обручем 3. Упражнения на тренажёрах 4. П/И «Третий лишний» 5. Упражнения на дыхание и расслабление	4
4	<u>«Кузя в гостях у ребят»</u>	1. Упражнение «Бег по кругу» 2. ОРУ 3. Упражнения на тренажёрах 4. Упражнение «Ровная спина» 5. П/И «Пятнашки»	4
Индивидуальная работа: игровое упражнение «лови-бросай», «лягушки».			2
Итого часов в месяц:			18
Май			
1	<u>«В гостях у морского царя Нептуна»</u>	1. Упражнение «Море» 2. Игра «Отлив-прилив» 3. Упражнение «Собери камушки» 4. Игра «Спрыгни в море» 5. Игра «Море волнуется»	4
2	<u>«Цветочная страна»</u>	1. Ходьба и бег с различным выполнением заданий. 2. Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей» 3. Гимнастика на фитбол –мячах 4. Упражнение «Колочая трава» 5. П/И «Мы весёлые ребята»	4
3	<u>«В лесу»</u>	1. Ходьба и бег с различным выполнением заданий. 2. ОРУ с гантелями 3. Самомассаж массажными мячами 4. П/И «Кто быстрее» 5. Упражнение «Колочая трава»	4
4	<u>«Весёлая тренировка»</u>	1. Ходьба и бег с различным выполнением заданий. 2. ОРУ с гантелями 3. П/и «Самый ловкий» 4. Игра м/п «Кто позвал?»	4
Индивидуальная работа: ходьба по скамейке с мешочком на голове; с мячом – отбивание мяча одной рукой в ходьбе;			2
Итого часов в месяц:			18
Итого часов в год:			162

Содержание программы

Упражнения общей направленности

Включают строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения на растягивание и расслабление мышц, упражнения на дыхание и массаж. Комплексы упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной силы, выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решают задачи общей физической подготовки занимающихся, оказывают профилактическое воздействие на опорно-двигательный аппарат ребёнка.

Строевые упражнения являются средством организации занимающихся и целесообразного их размещения на площадке. Они способствуют формированию правильной осанки, формируют навыки коллективных действий.

Общеразвивающие упражнения вызывают улучшение кровообращения и дыхания, способствуют развитию быстроты и выносливости, развивают двигательные способности, формируют правильную осанку. ОРУ используются для всех мышечных групп, регулируя общую нагрузку занятия. Они могут выполняться без предметов и с предметами (гимнастической палкой, мячами, мешочками, обручем, скакалкой), а так же с использованием простейших тренажеров (гантелей, резиновых колец, диска «Здоровье»).

Упражнения на растягивание и расслабление мышц способствуют формированию свободного движения, что улучшает качество двигательного навыка. Применяются при снижении физической нагрузки, содействуют хорошему кровообращению в мышцах и их питанию, улучшают самочувствие.

Упражнения на дыхание — специальные упражнения для развития дыхательной мускулатуры. Эти упражнения в разной степени связаны с общеразвивающими упражнениями.

Массаж включает приемы самомассажа со вспомогательными средствами — роликовые массажеры, массажные дорожки, массажные мячи, которые используются в сочетании с физическими упражнениями. Массажер для ног — средство эффективного массирования. Оказывает достаточно мощное тонизирующее общеразвивающее действие.

Упражнения специальной направленности.

Включают упражнения для формирования и закрепления правильной осанки, профилактики плоскостопия. Это специальные упражнения для укрепления мышц стопы, голени, бедра, таза, спины, брюшного пресса, грудной клетки. Они выполняются как с предметами (гимнастической палкой, мячами разных размеров и назначений, мешочками, обручем, скакалкой), так и без предметов из исходного положения лежа на спине, животе, сидя прямыми и согнутыми ногами, стоя на четвереньках. Например:

1. «Велосипед». И.п. лежа на спине, ноги вытянуты рядом, руки под шею. Подтянуть ноги к животу и имитировать езду на велосипеде.

2. «Плываем брассом». И.п. лежа на животе, ноги вытянуты рядом, руки под подбородком. Приподнять туловище и выполнять движения руками как при плавании брассом.

3. «Ловись, рыбка». И.п. сидя на полу с опорой на предплечья, ноги вытянуты рядом. Согнуть стопу, поднять ногу, вернуться в и.п., расслабить ногу. То же с другой ноги.

4. «Кошечка сердится». И. п. стоя на четвереньках. Медленно выгнуть спину, смотреть на колени, вернуться в.п.

5. «Не урони палку». И.п. лежа на спине, руки в стороны, ноги на ширине плеч, стопы на себя, палка на голеностопных суставах. Приподнять гимнастическую палку, вернуться в.п.

Подвижные игры и элементы спортивных игр.

Особое место в программе занимают подвижные игры и элементы соревнования. Они помогают решать важные задачи воспитания, обучения детей, прививают умение правильно управлять своими движениями, дисциплинированного и сознательного отношения к занятиям. Непременным условием победы в игре, соревновании должна быть хорошая осанка всех

членов команды или её большинства. Правильный подбор подвижных игр и элементов соревнования позволяет эмоционально скрасить деятельность детей и поднимает интерес к систематическим занятиям.

Включение подвижных игр в содержание физкультурно-оздоровительных занятий требует соблюдения следующих методических условий:

1. Соответствие характера игры возрасту ребенка.

В дошкольном возрасте игры должны носить в основном ролевой характер двигательной деятельности: подражание действиям животных, птиц и т.д. Реже проводится разделение на команды, мало используются эстафеты. Правила игры должны быть простыми, порядок и очередность их должны быть понятны всем. В старшем возрасте сложность возрастает, ролевой и сюжетный рисунок приобретает

большое значение, правила постепенно усложняются, возрастает роль личной инициативы.

2. Подбор игр в соответствии с коррекционными, воспитательными и образовательными задачами.

Педагог должен не только представлять характер двигательной деятельности и физическую нагрузку для каждого из играющих, но и преимущественную работу мышц, положение тела во время игры, двигательные навыки.

3. Четкое объяснение правил и распределение ролей.

Это необходимо для сознательных и уверенных действий участников игры. Педагог контролирует

соблюдение детьми правил и может поощрять тех, кто лучше других справился с заданием и соблюдал все правила игры.

4. Соблюдение физиологических закономерностей адаптации.

Это правило важно при проведении игр вне коррекционных занятий. Для подготовки организма детей к нагрузкам большой и средней интенсивности проводятся физические упражнения, как на разминке, включающие ходьбу, бег и т.п. После подвижных игр нагрузка снижается до уровня обычной путем включения игр малой интенсивности или ходьбы малой интенсивности с постепенным замедлением.

Подвижные игры и игровые упражнения для профилактики нарушений осанки (приложение 1):

1. Элементы игры в баскетбол; забрасывание мяча в кольцо, перебрасывание мяча друг другу и др., броски назад
2. «Брось — догони» (через сетку)
3. «Горячий мяч»
4. «Встань прямо»
5. «Встань как я»
6. «Держи голову прямо»
7. «Держи плечи прямо»
8. «Подтяни живот»
9. «Каток»
10. «Перетягивание»
11. «Не урони мешочек»
12. «Подражание»
13. «Тише едешь, дальше будешь»
14. «Хитрая лиса»
15. «Паук и мухи»
16. «Поспеши, но не урони»
17. «Не оставайся на полу»
18. «Пятнашки ёлочкой»
19. «Китайские пятнашки»
20. «Солнечный зайчик»

21. «Гордая цапля»
22. «Солнечные ванны для гусеницы»
23. «Черепахи»

Подвижные игры и игровые упражнения для профилактики плоскостопия (приложение 2):

1. «Страус»
2. «Гибкий носок»
3. «По следам»
4. «Турпоход»
5. «Пожарные на учении»
6. «Холодно — горячо»
7. «Не намочи ног»
8. «Чьи ноги сильнее»
9. «Забрось мяч в ворота» (стопами ног).
10. «Стоп»
11. «Найди правильный след»
12. «Как стоять?»
13. «Выпрями ноги»
14. «Футбол в кругу»
15. «Голодная акула»

1.4. Планируемые результаты программы

Целевые ориентиры освоения программы:

1. Повышение уровня физического, психического здоровья детей.
2. Увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия.
3. Усвоение программы.
4. Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.
5. Положительный результат темпов прироста физических качеств.
6. Скоординированность действий педагога и специалиста в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.
7. Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.
8. Укрепление осанки, улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, скорости, сочетания скорости и силы, равновесия.
9. Улучшение техники выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам.
10. Улучшение умственных способностей: внимания, быстроты реакции, памяти, воображения.
12. Развитие эмоциональной сферы, нравственно-волевых черт, коммуникативных способностей.

У детей получат развитие обще-учебные умения и личностные качества:

- умение воспринимать конструктивную критику;
- умение радоваться своим успехам и успехам товарищей;
- трудолюбие, упорство в достижении целей;
- эмпатия, взаимопомощь.
- Умение работать в команде

Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

Обучение по дополнительной общеобразовательной программе начинается с 1 сентября и заканчивается 30 мая

<i>Учебный период</i>	<i>Даты начала и окончания периода</i>	<i>Количество часов в неделю</i>	<i>Число учебных недель по программе</i>	<i>Количество учебных часов по программе</i>
сентябрь-май	01.09 - 30.05	4,5	36	162 ч в год
		итого	36 недель	162 ч в год

Расписание занятий

<i>День недели</i>	<i>Время занятий</i>
<i>понедельник</i>	<i>8.30 - 8.55 (первая подгруппа)</i>
<i>вторник</i>	<i>8.30 - 8.55 (вторая подгруппа)</i>
<i>среда</i>	-
<i>четверг</i>	<i>8.30 - 8.55 (первая подгруппа)</i>
<i>пятница</i>	<i>8.30 - 8.55 (вторая подгруппа)</i>

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

<i>Материально-техническое обеспечение</i>	
<i>Оснащение</i>	<i>Количество (штук)</i>
Стойки для прыжков в высоту	1
Гимнастическая стенка	5
Бревно гимнастическое	1
Доска гладкая, приставная	1
Дорожка-балансир (лестница веревочная каркасная напольная)	2
Дорожка - змейка	2
Дорожка-мат (складной мат)	2
Тоннель	2
Канат для лазанья без консоли для крепления	1
Кольцеброс (набор)	4
Лестница веревочная (без консоли для крепления)	1
Скамейка гимнастическая	6
Набор мягких элементов полифункциональный, игровой «Радуга» (24 элемента, для 11 фигур)	1
Щит баскетбольный навесной на гимнастическую стенку	2
Мат большой	20
Стойка для метания 4-х секционная	1
Мячи большие (230 мм)	25
Мяч, диаметр 170 мм	24

Мячи средние (100 мм)	25
Коврик «Гофр» со следочками (Альма)	3
Коврик со следами ступней и ладоней	1
Брус «Пройди – не упади»	2
Бум с изменяющимся направлением и высотой	1
Доска ребристая массажная	1
Гимнастическая стенка	5
Бревно гимнастическое	1
Доска гладкая, приставная	1
Мяч Метбол № 1 цветной (1 кг)	10
Мешочек с песком	31
Скакалка	25
Стойки для прыжков в высоту	1
Мяч Метбол № 1 цветной (1 кг)	22
Мешочек с песком	31
Скакалка	25
Тренажерное оборудование	
Беговая дорожка	2
Велотренажер детский	2
Беговая дорожка	2
Диск «Здоровье»	1
Горка «Пеликан»	1
Спортивный комплекс «Юниор»	1
Инвентарь для комплексов общеразвивающих упражнений	
Гантели детские, 0,5 кг	20
Обруч гимнастический, диаметр 60 см	20
Инвентарь для подвижных игр	
Кегли пластмассовые	15
Городки пластмассовые (набор)	15
Сенсорный мяч, диаметр 75 см	2
Парашют игровой цветной	1
Нестандартное оборудование	
Мешочки с горохом	20
Ленточки на кольцах	35
Флажки на палочке	40
Гимнастические ленты	10
Игра «Поймай стрекозу»	1
Дорожка-лесенка для перешагивания и прыжков	2
Султанчики	40
ТСО	
Магнитофон	2
Проектор	1

Техническое оснащение: музыкальный центр, ноутбук, проектор

Методическое обеспечение:

Литература, используемая педагогом для разработки программы

1. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. М., «ТЦ Сфера», 2006
2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие, М., «ТЦ Сфера», 2007.
3. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
4. Орел В.И., Агаджанова С.Н. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. Учебное пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
5. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Физкульт – привет минуткам и паузам! Методическое пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
6. Степаненкова Э. Методика физического воспитания. М., Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005.
7. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Учебное пособие, М., «Гном и Д.», 2008

Кадровое обеспечение – педагог

2.3 Формы аттестации

Методика обследования уровня развития умений и навыков детей

Педагогический мониторинг знаний и умений детей проводится 2 раза в год (вводный – в сентябре, итоговый – в мае) как в форме индивидуальной беседы, так и через выполнение тестовых заданий. Диагностические мероприятия позволяют отследить успехи дошкольников на каждом этапе обучения.

2.4 Оценочные материалы

Критерии уровней развития детей

Мониторинг физической подготовленности

«Общероссийская система мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи».

Постановление правительства Российской Федерации № 916 от 29 декабря 2001 г.

Контрольные упражнения и тесты

**для оценки физической подготовленности детей дошкольного возраста.
(методика проведения)**

1. Бег на 30 метров с высокого старта.

Для бега необходима прямая дорожка длиной 40м. Обозначают линию СТАРТА и через 30м линию ФИНИША. За линией ФИНИША на расстоянии 5-6м ставят яркий ориентир (например, флажок). Детям дается задание добежать до ориентира как можно быстрее (на линии ФИНИША бег при этом не замедляется). Ребёнок подходит к черте СТАРТ и встаёт лицом по направлению бега. Тестирующий с секундомером стоит сбоку на линии ФИНИША. По команде "Марш" включается секундомер и ребёнок бежит в полную силу до ориентира. Секундомер выключается в момент пересечения груди ребёнка линии ФИНИША.

Тест используется для диагностики быстроты.

2. Подъём туловища в сед за 30 секунд.

Испытуемый лежит на спине, руки за головой, ноги удерживаются партнёром (колени прямые, стопы прижаты к опоре) или инструктором. Испытуемый выполняет сгибание туловища до вертикали (сед прямой), затем возвращается в исходное положение. Упражнение выполняется максимальное количество раз в течение 30 секунд.

Тест используется для диагностики уровня развития силы и силовой выносливости мышц живота.

3. Прыжок в длину с места.

Если тестирование проводится в помещении, то на пол кладут гимнастический мат (на площадке дети прыгают в яму с песком). Испытуемый становится носками к черте, полуприседая, делает мах руками назад, затем резко выносит их вперёд и, толкаясь двумя ногами, прыгает как можно дальше. Длина прыжка измеряется от черты до точки самого заднего касания ноги прыгуна с поверхностью. Если испытуемый качнулся назад и коснулся пола какой-либо другой частью тела, попытка не засчитывается и ему предлагается совершить повторный прыжок. Фиксируется длина прыжка (в см) в лучшей из двух попыток.

Тест используется для диагностики уровня развития скоростно-силовых качеств и координационных способностей.

4. Наклон вперёд.

Вариант 1. Измерение производится на платформе (гимн./скамейке, стуле), расположенной на высоте 40 см от пола. Перпендикулярно её поверхности прикрепляется планка, на которой нанесена разметка (по 40 см вверх и вниз от уровня платформы). Испытуемый становится на платформу, стопы на расстоянии 5 см друг от друга, носки у края платформы. Не сгибая коленей (тестирующий помогает и подстраховывает), он наклоняется вперёд, стараясь дотянуться руками как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение 2-3 секунд (упражнение должно выполняться без рывков). Фиксируется положение максимального наклона. В качестве результата берётся расстояние в см, на которое кончики пальцев рук опустятся ниже (со знаком +) или выше (со знаком -) края опоры в лучшей из попыток.

Вариант 2. Измерение производится на полу с разметкой. Испытуемый садится на пол на разметку, ноги выпрямлены, пятки к линии 0, но не касаясь её, на расстоянии 10-20 см друг от друга. Ступни стоят вертикально. Руки вперёд ладонями вниз. Тестирующий прижимает колени ребёнка к полу, не позволяет сгибать ноги во время наклонов. Не сгибая коленей ребёнок выполняет три медленных предварительных наклона (ладони скользят по размеченной линии). Четвёртый наклон выполняется максимально стараясь дотянуться руками как можно дальше. Положение максимального наклона сохраняется в течение 2-3 секунд (упражнение должно выполняться без рывков). Фиксируется положение максимального наклона. В качестве результата берётся расстояние в см, на которое кончики пальцев рук дотянутся вперёд за линию 0 (со знаком +) или не дотянутся до линии 0 (со знаком -) в лучшей из попыток. **Тест используется для диагностики уровня гибкости.**

Вариант 2. Измерение производится на полу с разметкой. Испытуемый садится на пол на разметку, ноги выпрямлены, пятки к линии 0, но не касаясь её, на расстоянии 10-20 см друг от друга. Ступни стоят вертикально. Руки вперёд ладонями вниз. Тестирующий прижимает колени ребёнка к полу, не позволяет сгибать ноги во время наклонов. Не сгибая коленей ребёнок выполняет три медленных предварительных наклона (ладони скользят по размеченной линии). Четвёртый наклон выполняется максимально стараясь дотянуться руками как можно дальше. Положение максимального наклона сохраняется в течение 2-3 секунд (упражнение должно выполняться без рывков). Фиксируется положение максимального

наклона. В качестве результата берётся расстояние в см, на которое кончики пальцев рук дотянутся вперёд за линию 0 (со знаком +) или не дотянутся до линии 0 (со знаком -) в лучшей из попыток. **Тест используется для диагностики уровня гибкости.**

5. Челночный бег 3*10м .

Бег выполняется на ровной не скользкой дорожке длиной 10м, ограниченной двумя чертами. За каждой чертой – другая черта, расположенная на расстоянии 0,5м от первой. На линии СТАРТА лежат два маленьких мешочка с песком (или два пластиковых кубика). Ребёнок становится в положении высокого старта за первой стартовой чертой. По команде "Марш" берёт первый мешочек, бежит как можно быстрее к ФИНИШУ и кладёт его на вторую линию, затем возвращается бегом к линии СТАРТА, берёт второй мешочек и бежит с ним к ФИНИШУ. Фиксируется время от старта до момента, когда испытуемый положил последний мешочек на линию ФИНИША. Хронометрист не засчитывает попытку, если ребёнок бросает или роняет мешочек. **Тест используется для диагностики уровня развития быстроты и ловкости.**

6.Бросок набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками стоя.

Ребёнок встаёт у контрольной линии, при этом одна нога впереди, другая сзади (1 вариант), ноги на ширине плеч (2 вариант), берёт набивной мяч двумя руками и выполняет бросок его из-за головы как можно дальше. При броске мяча ступни ног не должны отрываться от пола (земли). Делаются два броска подряд, фиксируется лучший результат.

**Таблица оценок физической подготовленности детей 4—7 лет в ДОУ
Общероссийская система мониторинга физического развития детей, подростков и молодежи**

(Утверждено Постановлением Правительства РФ 29 декабря 2001 г. № 916)

Мальчики

Тесты	Возраст (годы, месяцы)	Уровень физической подготовленности / баллы				
		Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
		100% и выше	85—99%	70—84%	51—69%	50% и ниже
		5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Бег на 30 м (с)						
Бег на 30 м (с)	4,0-4,5	8,1 и ниже	8,2-8,6	8,7-9,2	9,3-9,9	10,0 и выше
	4,6-4,11	7,6 и ниже	7,7-8,1	8,2-8,7	8,8-9,5	9,6 и выше
	5,0-5,5	6,9 и ниже	7,0-7,5	7,6-8,1	8,2- 8,9	9,0 и выше
	5,6-5,11	6,7 и ниже	6,8-7,3	7,4-7,9	8,0-8,7	8,8 и выше
	6,0-6,5	6,4 и ниже	6,5-6,9	7,0-7,5	7,6-8,3	8,4 и выше
	6,6-6,11	6,1 и ниже	6,2-6,7	6,8-7,3	7,4-8,0	8.1 и выше
	7,0-7,5	5,6 и ниже	5,7-6,1	6,2-6,7	6,8-7,4	7,5 и выше
	7,6-7,11	5,5 и ниже	5,6-6,0	6,1-6,6	6,7-7,3	7,4 и выше

Подъем туловища в сед (количество раз за 30 с)						
Подъем туловища в сед (количество раз за 30 с)	4,0-4,5	12 и выше	11	9-10	6-8	5 и ниже
	4,6-4,11	13 и выше	11-12	9-10	6-8	5 и ниже
	5,0-5,5	13 и выше	12	10-11	7-9	6 и ниже
	5,6-5,11	14 и выше	12-13	10-11	7-9	6 и ниже
	6,0-6,5	15 и выше	13-14	10-11	7-9	7 и ниже
	6,6-6,11	15 и выше	14	12-13	9-11	8 и ниже
	7,0-7,5	16 и выше	14-15	12-13	9-11	8 и ниже
	7,6-7,11	17 и выше	16	14-15	10-13	9 и выше
Прыжок в длину с места (см)						
Прыжок в длину с места (см)	4,0-4,05	85 и выше	74-84	63-73	49-62	48 и ниже
	4,6-4,11	95 и выше	84-94	73-83	59-72	58 и ниже
	5,0-5,5	105 и выше	94-104	83-93	69-82	68 и ниже
	5,6-5,11	115 и выше	102-114	89-101	73-88	72 и ниже
	6,0-6,5	122 и выше	109-121	96-108	80-95	79 и ниже
	6,6-6,11	128 и выше	115-127	102-114	86-101	85 и ниже
	7,0-7,5	130 и выше	111-129	104-116	88-103	87 и ниже
	7,6-7,11	140 и выше	127-139	114-126	98-113	97 и ниже

Челночный бег 3×10м(сек)

мальчики	Возраст (лет)	Уровни физической подготовленности					
		<i>низкий</i>	<i>ниже среднего</i>	<i>средний</i>	<i>выше среднего</i>	<i>Высокий</i>	
		1балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов	
мальчики	4	более 13,0	13,0 – 12,6	12,5 – 12,3	–	12,2 – 11,9	менее 11,9
	5	более 12,5	12,5 – 12,1	12,0 – 11,7	–	11,6 – 11,2	менее 11,2
	6	более 11,8	11,7 – 11,3	11,3 – 11,0	–	10,9 – 10,6	менее 10,6
	7	более 11,4	11,3 – 11,0	10,9 – 10,5	–	10,4 – 10,0	менее 10,0

Наклон вперед (см)

мальчики	Возраст (лет)	Уровни физической подготовленности				
		<i>низкий</i>	<i>ниже среднего</i>	<i>средний</i>	<i>выше среднего</i>	<i>высокий</i>
		1балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
мальчики	4	менее -2	-2 – 0	1 – 5	6 – 8	более 8
	5	менее -1	-1 – 1	2 – 6	7 – 9	более 9
	6	менее 1	1 - 2	3 – 7	9 – 10	более 10
	7	менее 2	2 – 3	4 – 8	9 – 11	более 11

Девочки

Тесты	Возраст (годы, месяцы)	Уровень физической подготовленности / баллы				
		Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
		100% и выше	85—99%	70—84%	51—69%	50% и ниже
		5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл

Бег на 30 м (с)

Бег на 30 м (с)	4,0-4,5	8,3 и ниже	8,4-8,8	8,9-9,4	9,5-10,1	10,2 и выше
	<u>4,6-4,11</u>	<u>7,9 и ниже</u>	<u>8,0-8,4</u>	<u>8,5-9,0</u>	<u>9,1-9,8</u>	<u>9,9 и выше</u>
	<u>5,0-5,5</u>	<u>7,2 и ниже</u>	<u>7,3-7,8</u>	<u>7,9-8,4</u>	<u>8,5-9,2</u>	<u>9,3 и выше</u>
	<u>5,6-5,11</u>	<u>7,0 и ниже</u>	<u>7,2-7,6</u>	<u>7,7-8,2</u>	<u>8,3-9,0</u>	<u>9,1 и выше</u>
	<u>6,0-6,5</u>	<u>6,8 и ниже</u>	<u>6,9-7,3</u>	<u>7,4-7,9</u>	<u>8,0-8,7</u>	<u>8,8 и выше</u>
	<u>6,6-6,11</u>	<u>6,5 и ниже</u>	<u>6,6-7,0</u>	<u>7,1-7,5</u>	<u>7,6-8,3</u>	<u>8,4 и выше</u>
	<u>7,0-7,5</u>	<u>6 и ниже</u>	<u>6,1-6,5</u>	<u>6,6-7,0</u>	<u>7,1-7,7</u>	<u>7,8 и выше</u>
	<u>7,6-7,11</u>	<u>5,8 и ниже</u>	<u>5,9-6,3</u>	<u>6,4-6,7</u>	<u>6,8-7,5</u>	<u>7,6 и выше</u>

Подъем туловища в сед (количество раз за 30 с)

Подъем туловища в сед (количество раз за 30 с)	4,0-4,5	11 и выше	9-10	7-8	4-6	3 и ниже
	<u>4,6-4,11</u>	<u>12 и выше</u>	<u>10-11</u>	<u>8-9</u>	<u>5-7</u>	<u>4 и ниже</u>
	<u>5,0-5,5</u>	<u>12 и выше</u>	<u>11</u>	<u>9-10</u>	<u>6-8</u>	<u>5 и ниже</u>
	<u>5,6-5,11</u>	<u>13 и выше</u>	<u>11-12</u>	<u>9-10</u>	<u>6-8</u>	<u>5 и ниже</u>
	<u>6,0-6,5</u>	<u>13 и выше</u>	<u>12</u>	<u>10-11</u>	<u>7-9</u>	<u>6 и ниже</u>
	<u>6,6-6,11</u>	<u>14 и выше</u>	<u>12-13</u>	<u>10-11</u>	<u>7-9</u>	<u>6 и ниже</u>
	<u>7,0-7,5</u>	<u>15 и выше</u>	<u>13-14</u>	<u>11-12</u>	<u>8-10</u>	<u>7 и ниже</u>
	<u>7,6-7,11</u>	<u>15 и выше</u>	<u>14</u>	<u>12-13</u>	<u>9-11</u>	<u>8 и ниже</u>

Прыжок в длину с места

Прыжок в длину с места (см)	4,0-4,5	80 и выше	68-79	56-67	42-55	41 и ниже
	<u>4,6-4,11</u>	<u>90 и выше</u>	<u>78-89</u>	<u>66-77</u>	<u>49-65</u>	<u>48 и ниже</u>
	<u>5,0-5,5</u>	<u>95 и выше</u>	<u>84-94</u>	<u>73-83</u>	<u>56-72</u>	<u>55 и ниже</u>
	<u>5,6-5,11</u>	<u>105 и выше</u>	<u>94-104</u>	<u>83-93</u>	<u>69-82</u>	<u>68 и ниже</u>
	<u>6,0-6,5</u>	<u>110 и выше</u>	<u>99-109</u>	<u>88-98</u>	<u>74-87</u>	<u>73 и ниже</u>
	<u>6,6-6,11</u>	<u>120 и выше</u>	<u>109-119</u>	<u>98-108</u>	<u>84-97</u>	<u>83 и ниже</u>
	<u>7,0-7,5</u>	<u>123 и выше</u>	<u>111-122</u>	<u>99-110</u>	<u>85-98</u>	<u>84 и ниже</u>
	<u>7,6-7,11</u>	<u>127 и выше</u>	<u>115-126</u>	<u>103-114</u>	<u>88-102</u>	<u>87 и ниже</u>

Челночный бег 3×10м(сек)

девочки	Возраст (лет)	Уровни физической подготовленности				
		<i>низкий</i>	<i>ниже среднего</i>	<i>средний</i>	<i>выше среднего</i>	<i>Высокий</i>
		1балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов

ДЕВОЧКИ	4	более 13,2	13,2 – 12,8	12,7 – 12,5	12,4 – 12,1	менее 12,1
	5	более 12,8	12,8 – 12,3	12,2 – 11,9	11,8 – 11,4	менее 11,4
	6	более 12,0	12,0 – 11,7	11,5 – 11,2	11,1 – 10,8	менее 10,8
	7	более 11,6	11,6 – 11,2	11,1 – 10,7	10,6 – 10,2	менее 10,2

Наклон вперед (см)

девочки	Возраст (лет)	Уровни физической подготовленности				
		<i>низкий</i>	<i>ниже среднего</i>	<i>средний</i>	<i>выше среднего</i>	<i>высокий</i>
		1балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
ДЕВОЧКИ	4	менее 0	0 – 2	3 – 7	8 – 10	более 10
	5	менее 1	1 – 3	4 – 8	9 – 11	более 11
	6	менее 2	2 – 4	5 – 9	10 – 13	более 13
	7	менее 4	4 – 8	9 – 14	15 – 18	более 18

Ориентировочные показатели в дальности броска набивного мяча (1кг) из-за головы, стоя (см) по Г.Н. Сердюковской , 1995г.

возраст (лет) \ пол	4	5	6	7
мальчики	125 – 205	165 – 260	215 – 340	270 – 400
девочки	110 – 190	140 – 230	175 – 300	220 - 350

Результаты диагностики заносятся в протокол, и определяется средний показатель по освоению элементов техники.

Критерии оценки:

- 0 баллов ниже среднего
- 1 балл- низкий показатель
- 2-балла-средний показатель
- 3-балла-высокий показатель

2.5 Методические материалы

Методическое обеспечение Программы включает:

- Диагностический материал;
- Календарный план;
- Картотека дидактических игр и заданий;
- Картотека правил игры;
- Краткий шахматный словарь;
- наглядные пособия (альбомы, портреты выдающихся шахматистов, иллюстрации);

2.5. Список литературы

1. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7лет. М., «ТЦ Сфера», 2006
2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие, М., «ТЦ Сфера», 2007.

3. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
4. Орел В.И., Агаджанова С.Н. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. Учебное пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
5. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Физкульт – привет минуткам и паузам! Методическое пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
6. Степаненкова Э. Методика физического воспитания. М., Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005.
7. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Учебное пособие, М., «Гном и Д.», 2008
8. Э. Я Степаненкова *«Теория и методика физического воспитания и развития ребенка»* Москва, Издательский центр «Академия»2007;
9. М. Ю. Картушина *«Зеленый огонек здоровья» Программа оздоровления дошкольников*, Сфера, Москва 2007;
10. **Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет**
Автор: Волошина Л. Н. Издательство: М. : АРКТИ Год: 2004
11. Н. И. Николаева *«Школа мяча»*, Санкт-Петербург, Детство – Пресс, 2008;
12. Моргунова О. Н. *«Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ»* Из опыта работы. - Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.
13. О. В. Козырева *«Лечебная физкультура для дошкольников»*, Москва, Просвещение, 2005;
14. Т. О. Крусева *«Справочник инструктора по физической культуре в ДОУ»*, Ростов –на-Дону, Феникс, 2005;

Приложение

Консультация для родителей «Спорт и здоровье»

Уважаемые родители!

Что для вас важнее всего? Конечно же, **здоровье ваших детей**. Одним из главных условий **здоровья** являются занятия физической культурой. Однако, организм ребенка – дошкольника находится в процессе формирования, становления. И, чтобы не повредить ему и не отбить у ребенка раз и навсегда желание заниматься физической культурой, следует соблюдать следующие правила.

Чего нельзя делать в дошкольном возрасте?

Нельзя навязывать упражнения, которые явно не нравятся малышу.

Занятия должны находить эмоциональный отклик в душе ребенка, тогда и результаты будут налицо.

Поднимая ребенка, никогда не держите его только за кисти – обязательно целиком за предплечье, так как кости и мышцы запястья еще недостаточно окрепли. Наиболее безопасно поддерживать ребенка за бедра.

Не рекомендуются дошкольникам висы только на руках, поскольку они дают чрезмерную нагрузку на суставы и плечевой пояс.

Попробуйте заменить простой вис на смешанный, когда ребенок упирается коленями или легко достает опоры носками ног, но не позволяйте малышу раскачиваться в висе, если он не сможет в любой момент встать на ноги!

При лазании не разрешайте ребенку залезать выше того уровня, на котором можете его достать. Только когда малыш овладеет лазанием в совершенстве, можете позволить ему подниматься и выше.

Избегайте односторонности в воздействии, включайте в работу мышцы – антагонисты.

Не рекомендуется выполнять упражнения на тренажерах и **спортивных снарядах**, выпускаемых специально для взрослых.

Так, к смещению позвоночных дисков может привести выполнение вращательных упражнений вправо – влево на популярном диске

«**Здоровье**».

Не разрешайте малышу совершать прыгивание с высоты более 20 см в три года и 40 см в семь лет.

Приземление должно быть пружинящим на полусогнутые ноги и выполняться на мягкую основу или в **спортивной обуви**.

Не соблюдение этих правил приводит к перегрузке позвоночника и мощному сотрясению внутренних органов!

А эта рекомендация папам, которые слишком рано хотят сделать из своих сыновей мужчин.

«Однажды в тренажерном зале молодой отец приобщал маленького сына к **спорту**, заставляя подтягиваться на перекладине, расположенной на высоте 2 м от пола.

Бедный *«маленький мужчина»*, глотая слезы и закусив губы из последних сил поднимал себя снова и снова.

А потом в изнеможении упал на маты и с завистью поглядывал на соседского мальчишку – однокласска, который весело бегал за папой по залу между снарядами, ловко перепрыгивая через лежащие на полу блины от штанги».

Всему свое время. Не стоит форсировать развитие ребенка. Идите навстречу тем новообразованиям, которые появляются у малыша и создавайте для этого условия!

Консультация для родителей «Физическое воспитание ребенка в семье»

Огромное значение для правильного **физического воспитания детей в семье имеет отношение родителей** к вопросам здорового быта. Понятие *«здоровый быт»* включает в себя

разумный, твёрдо установленный режим, чистоту самого ребёнка и всего, что его окружает систематическое использование воздуха, солнца и воды для закаливания, правильную организацию игры и **физических упражнений**. Конечно, быт **семьи** зависит от многих причин, поэтому его не всегда можно строго ограничивать определёнными рамками. Однако **родители** должны стремиться к тому, чтобы ребёнку были созданы все условия для его правильного **физического развития**. Старайтесь, чтобы режим дня был таким же, как в детском саду. К сожалению, некоторые **родители считают**, что ребёнка с первого месяца жизни необходимо лишь кормить и одевать, чтобы он не простудился. Что же касается **физического воспитания**, то оно откладывается на то время, когда он подрастёт.

Необходимо своевременно начинать и проводить **физическое воспитание**. В просторных квартирах из-за большого количества мебели тесно, кроме того, они редко проветриваются. Лишь у единичных семей есть детский спортивный уголок. О **физическом воспитании в таких семьях родители просто не думают**. Малыш редко бывает на свежем воздухе (простудится, у него нет определённого режима – днём он спит, а вечером долго засиживается у телевизора). В таких случаях **родители**, не обращая внимания на то, что ребёнок бледен, малоподвижен, неловок, часто утешают себя тем, что он «*смышлёный, всё знает*». Не забывайте, прежде всего от вас зависит, какими вырастут ваши дети. Необходимо с первых месяцев сознательной жизни ребёнка установить ему строгий режим и стараться твёрдо выполнять его. Приучите его спать, гулять и играть в определённое время. Роль **семьи** не ограничивается только организацией правильного режима дня. Не менее важно привить ребёнку правила личной **гигиены**: ежедневно умываться, мыть руки перед едой, вытирать ноги при входе в помещение и т. д. для того, чтобы дети следовали вашим советам, необходимо быть личным примером для них. Если кто – либо из **родителей садится за стол**, не помыв рук, то бесполезно требовать от малыша, чтобы он их мыл.

Также важно для гармоничного роста и развития **ребенка** составление правильного меню. Обращайте ваше внимание на то, что ел ваш **ребенок** в саду и не повторяйте этих блюд дома. Ведь еда должна быть разнообразной и полноценной.

Помимо создания благоприятных условий жизни, следует уделять большое внимание закаливанию и совершенствованию двигательной деятельности. Приучить детский организм быстро и без вреда для здоровья приспосабливаться к меняющимся условиям внешней среды – нелёгкая задача. **Родители** должны знать основные правила закаливания и проводить его постепенно, с самого рождения.

Однако, прежде чем приступить к закаливанию, необходимо преодолеть страхи, не редко бытующие в **семьях**, перед сквозняками или струёй прохладной воды. Надо ежедневно находить время для проведения закаливающих процедур, гимнастики, массажа и игр.

Особенно велика роль примера при **воспитании детей**. То, как вы общаетесь в **семье**, с **родителями**, друзьями безусловно откладывает свой отпечаток на взрослую жизнь **ребенка**. Если вам это можно, значит и **ребенку это тоже можно**. Поэтому не говорите и делайте тех поступков, которые не хотели бы видеть у своих детей.

Подавайте пример своим положительным отношением к здоровому образу жизни. Это прогулки на свежем воздухе, занятия спортом, активный отдых.

С чего же начинается физическое воспитание?

Прежде всего, выпишите на отдельный лист режим, и рекомендуемый комплекс **физических** упражнений согласно возрасту вашего ребёнка. Если у вашего сына или дочери имеются какие-либо отклонения от нормы в состоянии здоровья (рахит, диатез и др.), то перед началом **физических** упражнений необходимо посоветоваться с врачом детской поликлиники.

Все **родители** хотят видеть своих детей счастливыми. Основа счастья – это здоровье. Надо укреплять его ежедневно, начиная с раннего детского возраста. Только

правильное **физическое воспитание** будет залогом того, что ваш ребёнок вырастет здоровым и крепким человеком.

Консультация для родителей **Физическое воспитание детей в семье**

В своей консультации я хочу рассказать о важности физического воспитания детей в семье, доказать, что это очень серьёзная проблема в современном воспитании детей. Нас окружают машины, компьютеры, виртуальные игры - предметы, которые очень интересны нам, но как раз, из-за которых мы очень мало двигаемся. Современные дети видят больший интерес в виртуальной игре, чем в реальной игре в футбол или теннис. Главная болезнь XXI века - гиподинамия, т.е. малоподвижность. Именно по этим и многим другим причинам, физическая культура - это образ жизни человека, в нее должны быть вовлечены все люди, независимо от возраста. Но лучше начинать с раннего детства. По нынешним временам это - необходимость.

Приучать ребенка к спорту нужно с детства, родители должны показывать своим детям пример активной, интересной и подвижной жизни. Движение - основное проявление жизни и в то же время средство гармоничного развития личности. В младенческом возрасте уровень развития двигательных рефлексов является показателем общего состояния здоровья и развития; по активности движений ребенка судят о развитии других сторон личности - в частности, психики. А поскольку движения развиваются и совершенствуются в соответствии с условиями окружающей среды, то степень двигательного развития ребенка в значительной мере зависит от родителей. Все родители хотят, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным и крепким, однако часто забывают о том, что хорошие физические данные обусловлены в первую очередь двигательной активностью ребенка, что помимо движения определенного роста и веса он должен быть ловким, подвижным и выносливым. Результаты последних исследований подтверждают, что в высокоцивилизованном обществе необходимо будет уделять гораздо больше внимания физическому развитию человека, поскольку становится все меньше стимулов для естественного движения. Люди живут в экономно построенных квартирах, темп современной жизни вынуждает их часто пользоваться городским транспортом, получать информацию с помощью развитых средств (радио, телевидение) - все это требует крепкого здоровья. Учеба и сидячая работа обуславливают необходимость двигательной компенсации - с помощью занятий физкультурой и спортом, игр, активного отдыха. В связи с этим наше подрастающее поколение обязано научиться своевременно и полностью использовать благотворное воздействие физических упражнений - как жизненную необходимость в противовес «болезням цивилизации».

Нам не остановить стремительный темп жизни; всевозрастающие требования к глубине и качеству знаний и опыта каждого человека, уменьшение движений и связанное с этим нарушение естественного образа жизни будет закономерно сказываться на наших детях. Чем более крепким здоровьем и хорошими физическими данными мы вооружим наших детей в младенчестве, тем лучше они потом приспособятся к новым социальным условиям. Забота о формировании двигательных навыков ребенка, о достижении необходимого уровня ловкости, быстроты, силы и других качеств являются первоочередной задачей матери и отца еще до поступления ребенка в школу.

Консультация для родителей **Начальное ознакомление детей со спортом**

Физическое воспитание - составная часть интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания ребенка. Порицая в ребенке рассеянность, беспорядок и

непослушание, мы требуем и во время занятий повторять упражнения до тех пор, пока ребенку не удастся выполнить его правильно. Общение с ребенком родители должны осуществлять как бы в форме игры, при этом следует учитывать возраст ребенка, его возможности. Во время занятий ценятся главным образом те упражнения, которые ребенок выполняет с радостью, без нажима со стороны взрослых, не подозревая о том, что подчиняется их желаниям. Мягкая, последовательная манера обращения с ребенком требует от родителей большого терпения и самообладания.

Не должно возникать ссор и споров, которые могли бы отвратить ребенка от занятий и тем самым лишить его благотворного влияния физического воспитания.

Воспитывать спортивные наклонности нужно с раннего детства. Важно обострить у ребенка чувство «мышечной радости» - чувство наслаждения, испытываемое здоровым человеком при мышечной работе. Чувство это есть у каждого человека от рождения. Но длительный малоподвижный образ жизни может привести к почти полному его угасанию. Не упустить время - вот главное, что надо знать родителям на этот счет.

Занятия спортом также помогают сложиться важным качествам личности: настойчивости в достижении цели, упорству; положительные результаты этих занятий благотворны для психического состояния подростка.

Родителям необходимо изучать стадии физического развития ребенка, а также его возрастные и индивидуальные особенности. Рост и развитие ребенка - сложный процесс, одним из компонентов которого является развитие движений. Как правильно подобрать упражнения, в какой последовательности их выполнять, как познакомить с ними ребенка и приступить к разучиванию, сколько раз их повторять - родители могут правильно ответить на все эти вопросы только на основе тщательного изучения и глубокого знания индивидуальных особенностей своего ребенка.

Ребенок развивается неравномерно. Ориентиром может служить возраст, однако в двигательном развитии ребенок может опережать свой возраст или, наоборот, отставать. Поэтому родители должны не ограничиваться только данными возрастной группы, а внимательно отбирать движения, предпочитая те, к которым ребенок готов: либо возвращаться к задачам для детей младшего возраста, либо, напротив, предоставить свободу движений ребенку, который по развитию перегнал свой возраст.

Правильно подобранные упражнения с эмоциональным зарядом, которые дети выполняют с увлечением, положительно влияют на эмоциональное, эстетическое и этическое воспитание ребенка. В наше время, которое психологи называют зачастую временем нарастающей отчужденности детей, очень важно найти средства, способствующие созданию теплой, домашней атмосфере, внушающие ребенку чувство уверенности и безопасности, убеждающие его в родительской любви и взаимопонимании. Хорошо продуманные занятия родителей с ребенком являются одним из таких средств.

С медицинской и педагогической точки зрения развитие ребенка может разделить на следующие этапы:

грудной возраст - до 1 года,
младший возраст - от 1 года до 3 лет,
дошкольный возраст - от 3 до 6 лет,
школьный возраст - от 6 до 17 лет.

Забота о двигательном развитии ребенка столь же важна для его гармоничного развития, как рациональный режим, регулярное и полноценное питание, достаточный сон, частое пребывание на свежем воздухе, чистая постель и необходимая одежда.

Грудной возраст (до 1 года)

Процесс развития двигательных навыков у ребенка в течение 1-го года жизни хорошо изучен.

На первом месяце жизни ребенок должен самостоятельно двигаться.

В 2 - 3 месяца кладите ребенка на животик, берите его на руки и, показывая игрушку, стимулируйте движения мышц шеи.

В 4 - 6 месяцев к уже освоенным движениям добавляйте переворот ребенка на бок и на животик.

В 7 - 9 месяцев побуждайте ребенка ползать, сидеть и стоять, а некоторых детей уже можно учить ходить, держась за какую-либо опору.

В 10 - 12 месяцев продолжайте развивать у ребенка умение ползать, стоять и ходить, опираясь на что-нибудь, а затем побуждайте его к первым самостоятельным шагам.

Здоровые дети в годовалом возрасте, как правило, умеют ходить с помощью взрослого или же держась за мебель, а некоторые - и самостоятельно. Дети начинают ходить около 9 мес. или более поздно.

Младший возраст (от 1 года до 3 лет)

На 2-ом году жизни главная задача родителей - поддерживать врожденное стремление ребенка к разнообразным движениям, учить его менять позы и положения.

На 3-ем году жизни интенсивно развивается подвижность рук и ног, ребенок набирает силы. Задача родителей - способствовать всестороннему развитию у ребенка умение ходить, бегать, прыгать и т.д.

Дошкольный возраст (от 3 до 6 лет)

На 4-ом году жизни задача родителей вырабатывать у ребенка правильную осанку и легкую, красивую походку.

На 5-ом году жизни ребенок быстро ориентируется в новых ситуациях, в состоянии выполнять ритмические движения.

На 6-ом ребенок должен показать, что им освоены все основные виды движений. Его умственно и физически нужно приготовить к школьной работе. Чтобы всего этого достичь следует в течение дошкольного периода систематически направлять двигательную активность.

Школьный возраст (от 6 до 17 лет)

Ребенок приобщается к более серьезным подвижным командным играм - футбол, баскетбол, волейбол и др. Этот возраст наибольшей активности у детей, поэтому многие родители грамотно распределяют нагрузки своего ребенка, сочетая школьные занятия и досуг ребенка. Они записывают своих детей на различные спортивные кружки и занятия: плавание, танцы, футбол, теннис, восточные единоборства.

Конечно, это всего лишь краткая характеристика первых шагов к спорту. Важно: уметь сделать их правильно, во всем помогая и направляя ребенка.

Консультация для родителей

Совместные занятия спортом детей и родителей

Родители считают заботу об укреплении здоровья детей делом важным, но лишь немногие по-настоящему используют для этого возможности физической культуры. И сами родители в большинстве своем самокритично оценивают свое участие в физическом воспитании детей, ссылаясь при этом на ряд причин, которые мешают им проявить себя более достойно. Действительно, часть родителей не имеет достаточной физкультурной подготовки. Наблюдения показывают, что родители обычно активны и изобретательны в создании хороших бытовых условий, в заботе о том, чтобы дети были красиво одеты, вкусно и сытно накормлены. Все это хорошо. Плохо то, что часто на этом и успокаиваются, полагая, что хорошее здоровье ребенка уже будет обеспечено автоматически. А на деле выходит, что чрезмерный комфорт и обильное питание при недостаточно активном двигательном режиме зачастую порождают бытовую лень, ослабляют их здоровье, уменьшают их работоспособность. В физическом воспитании главным является формирование физкультурно-гигиенических навыков. Навыки четкого режима учебы и сна, рационального проведения свободного времени, утренняя гимнастика, водные процедуры - все это превращается со временем в само собой разумеющиеся принципы организации каждого дня.

Очень полезной была бы проверка и помощь при выполнении домашних заданий по физкультуре. В отличие от заданий по другим предметам, они могут быть индивидуальными: если не получается на уроке, то дома можно разучить кувырок и научиться подтягиваться. Внимание взрослых нужно подросткам в большом и малом, простом и сложном. Что будет делать школьник на улице? Чтобы прогулочное время не проходило в пустых, а то и небезопасных занятиях, необходимо, как минимум, следующее: помочь ребенку освоить хотя бы 3-4 наиболее простые, известные всем игры, которые он мог бы затеять со сверстниками. Научить его наиболее важным двигательным умениям и навыкам, чтобы он в любое время года мог найти, чем заняться. Обеспечить его необходимым физкультурным инвентарем. Не забывать поинтересоваться, как прошло его свободное время.

Важен выбор цели: взрослые должны знать, что им делать конкретно в данное время года, в применении к возможностям подростка, тогда и физическое воспитание идет успешнее.

Существенно и такое обстоятельство: совместные занятия, общие спортивные интересы дают родителям возможность лучше узнать ребенка, создают и укрепляют в семье обстановку взаимного внимания и делового содружества, столь необходимую для решения любых воспитательных задач.

Совместные занятия приносят следующие положительные результаты:

- пробуждают у родителей интерес к уровню «двигательной зрелости» детей и способствуют развитию у детей двигательных навыков в соответствии с их возрастом и способностями;
- углубляют взаимосвязь родителей и детей;
- предоставляют возможность позаниматься физкультурой за короткий отрезок времени не только ребенку, но и взрослому: родитель показывает ребенку те или иные упражнения и выполняет большинство из них вместе с ним;
- позволяют с пользой проводить то свободное время, которое мать или отец посвящают ребенку, служат взаимообогащению, способствуют всестороннему развитию ребенка. Прекрасно, если родители учат ребенка, помогают ему и вдобавок сами участвуют в школьных соревнованиях. Спортивные интересы в такой семье становятся постоянными. В каком выигрыше будет школа, если возьмется за проведение таких совместных спортивных мероприятий! Пусть даже это не обязательно соревнования, пусть это будет просто физкультурный праздник. Вспомним дух народных забав, развлечений, главное в них - не стремление к первенству, а возможность принять участие, попробовать свои силы, получить удовольствие от движения, от игры. Мы привычно обращаем внимание на то, что дети засиживаются у телевизора. Нам самим надо стараться преодолеть зрительскую всеядность, и детей этому учить. Тогда освободится время для прогулок, игр на свежем воздухе, спортивных развлечений, не будет позднего, нарушающего режима сидения у телевизора. Дело не в том, чтобы «отвлечь» подростка от телевизора. Постараемся сделать из него нашего помощника. Он дает обширную телеинформацию по физической культуре и спорту. Из передач всегда можно и нужно многое позаимствовать для своей семьи: интересные упражнения, игры, конкурсы, эстафеты. Несомненная польза есть от многих других спортивных передач: физкультурных праздников, олимпиад, соревнований - они расширяют спортивную эрудицию, вызывают интерес к физической культуре.

А если родители постараются хотя бы отчасти компенсировать двигательную пассивность, устроив во время перерывов в футбольном или хоккейном матчах физкультурную паузу: пробежаться возле дома, «посчитать» ступени в своем подъезде, попрыгать со скакалкой, то это будет очень хорошим приложением к телепередаче.

То есть, совместные занятия ребенка вместе с родителями спортом - один из основных аспектов воспитания.

Консультация для родителей Привлечение ребенка к спорту и организация спортивных занятий

Начинайте заниматься с ребенком с первых же дней его жизни. Бережно относитесь к нежным тканям младенца, вооружившись основательными знаниями, подробно приведенных в специальной литературе. Основным периодом занятий родителей с детьми является возраст от 2 до 6 лет. Но и после 6 лет не следует прекращать занятий в семье, хотя в этом возрасте появляются и другие возможности для физического развития ребенка - в школе, физкультурном обществе и культурно-просветительных учреждениях, где ребенок занимается под руководством специалиста.

Возможность включить в распорядок дня совместные занятия одного из родителей с ребенком существует почти всегда. Необходимо уделять ребенку ежедневно хотя бы несколько минут. Постарайтесь определить оптимальное время дня занятий в режиме вашей семьи и затем придерживайтесь его. Следует соблюдать принцип систематичности, чтобы ребенок постепенно привыкал к занятиям, чтобы они стали для него ежедневной потребностью.

Продолжительность занятий родителей с ребенком различна: она зависит от возраста ребенка, от лимита свободного времени родителей, от времени суток, а также от того, что делает ребенок до или после занятий.

Утренние занятия обладают тем преимуществом, что сразу после сна «разминаются» мышцы тела, улучшается кровообращение в тканях. Во время зарядки лучше использовать легкие и уже знакомые упражнения, поскольку обычно не хватает времени и терпения для разучивания новых, более сложных упражнений. Продолжительность утренних занятий - не более 10 минут.

До обеда обязательно дайте ребенку возможность погулять на свежем воздухе. Если есть время, можно в эти часы провести 15-20-минутный, более интенсивный урок, включив в него упражнения для больших групп мышц.

После обеда необходим покой; ребенок дошкольного возраста должен спать или хотя бы спокойно лежать не менее 2 часов. После сна полезны непродолжительные взбадривающие упражнения и более длительные - по возможности на открытом воздухе.

Занятия во второй половине дня должны предоставить ребенку больше времени для освоения разнообразных движений с предметами и для упражнений на различных снарядах - желательно в обществе сверстников. В эти же часы удобно провести более длительное тренировочное занятие с одним из родителей (около 20 мин.).

Упражнения перед ужином - наиболее частая форма совместных занятий, так как родители, как правило, дома и хотя бы один из них может заняться ребенком. В этот период есть время для разучивания акробатических упражнений, проведения игр и совершенствования достигнутых результатов.

После ужина заниматься с детьми физкультурой не рекомендуется: интенсивная двигательная деятельность после еды вредна, а, кроме того, после физических упражнений дети трудно засыпают.

Обязательно нужно использовать любую возможность подвигаться вместе с ребенком на свежем воздухе - чаще всего она предоставляется в выходные дни.

Для нормального развития ребенка очень важно ежедневное пребывание на свежем воздухе. Интересен такой факт: пока ребенок в грудном возрасте, родители добросовестно соблюдают это требование, но когда дети подрастают, родители частенько о нем забывают. Ребенок нуждается в активных движениях на воздухе, причем в любую погоду. Если ребенок в летнее время может проводить весь день на воздухе, это благоприятно отражается на его физическом развитии. В некоторых детских учреждениях дети играют, едят и спят на свежем воздухе. В результате они меньше болеют и больше двигаются.

Для нормального физического развития здорового ребенка недостаточно просто сопровождать мать в магазин за покупками, спешить за ней по наиболее оживленным улицам города; необходимым требованием для него является возможность свободно побегать. Родители обычно торопятся и не осознают, что ребенку приходится все время бежать, чтобы угнаться за их темпом.

Таким образом, организм его получает чрезмерную нагрузку. Во время долгих походов родители тоже переоценивают детские силы. Ребенку гораздо полезнее просто побегать, поиграть - в этом случае он сам контролирует степень утомления.

Здорового ребенка не нужно заставлять заниматься физкультурой - он сам нуждается в движении и охотно выполняет все новые и новые задания. Ни в коем случае не следует принуждать ребенка к выполнению того или иного движения или превращать занятия в скучный урок. Дошкольники еще не испытывают потребности учиться в буквальном смысле слова. В связи с этим тренировки должны проходить в форме игры - тогда ребенок все время будет находиться в прекрасном настроении. Постепенно вовлекайте ребенка во все новые виды игры и забавы, систематически повторяя их, чтобы ребенок закрепил изученные движения.

Прекрасно, если вы ободрите ребенка похвалой, удивитесь тому, какой он крепкий, ловкий, сильный, сколько он умеет, что он уже сам покажет. Пробудить у ребенка интерес к занятиям поможет также демонстрация его умений перед остальными членами семьи или же его сверстниками. Так постепенно у ребенка развиваются уверенность в своих силах и стремление учиться дальше, осваивая новые, более сложные движения и игры.

Если у ребенка нет желания заниматься, проанализируйте причины такого негативного отношения к занятиям, чтобы в дальнейшем создавать более благоприятные условия. Некоторые полные дети не любят заниматься потому, что им тяжело двигаться, они склонны к лени. Таких детей следует лечить с помощью диеты и всячески стремиться привлечь к занятиям, чтобы они не отставали в двигательном развитии. Кроме похвалы, поощрением для них может служить и убедительное объяснение, почему так необходимы занятия физкультурой.

Взрослый должен знать, какое упражнение он хочет разучить с ребенком, как будет его выполнять и чего хочет этим достичь. Каждое упражнение и подвижная игра имеет свою задачу, цель, значение, они подразделяются на несколько групп.

В первую группу входят упражнения, направленные на выработку правильной осанки, правильного положения головы, плеч, других частей тела. Упражнения такого рода называются оздоровительными; именно эти движения способствуют правильному физическому развитию. При выполнении этих упражнений необходимо уделять особое внимание правильному их выполнению, чтобы добиться требуемого распрямления спины, растягивания соответствующих мышц. Родители должны демонстрировать упражнения ребенку, а затем помочь ребенку освоить новое движение. При выполнении любого упражнения этой группы требуется помощь и неназойливое наблюдение со стороны родителей, чтобы отдельные позы и положения были правильными.

Во вторую группу входят упражнения, содержащие элементы акробатики. Они направлены на развитие ловкости, гибкости и быстроты реакции и выполняются со страховкой. Чтобы обеспечить полную безопасность при выполнении этих движений, взрослые должны быть очень осторожны и внимательны.

Поскольку родители заинтересованы в том, чтобы развить у ребенка смелость, умение преодолевать страх, вызываемый необычным положением тела или быстрыми изменениями поз, следует терпеливо учить его ориентироваться в необычных положениях, пока он не преодолеет боязнь и не будет с радостью повторять акробатические упражнения.

К третьей группе относятся подвижные игры, в которых используются ходьба, бег, прыжки, лазанье и броски. Для того чтобы естественные движения были притягательными для детей, их объединяют игрой с простыми правилами.

Таким образом, ребенок учится соблюдать определенные правила, дисциплину, а также и умению сосредотачиваться. Необходимо учить так же и умению проигрывать. Для проведения игр нужен коллектив: ребенок играет с родителями или же со старшими братьями и сестрами.

В четвертую группу входят упражнения с использованием различных предметов, снарядов на свежем воздухе или в помещении. Сюда относятся, например, ходьба по

приподнятой и наклонной плоскости, лазанье по лесенке и гимнастической стенке, проползание под различными препятствиями, перепрыгивание через препятствия. Здесь необходимо соблюдать принцип постепенного повышения требований к детям. Особенно важна изобретательность родителей, помогающая в обычных условиях смастерить для детей различные интересные преграды для перелезания, перепрыгивания и раскачивания, которые обогатили бы запас движений ребенка. Желательно ежедневно подготавливать для ребенка в квартире увлекательную дорожку препятствий, чтобы он мог поупражняться на ней в ловкости, быстроте реакции, закрепить различные движения. На природе подобные дорожки можно легко соорудить с помощью веревок, досок.

Дети преодолевают дорожку препятствий самостоятельно, стараясь сделать это как можно лучше. В этих упражнениях важна не столько точность выполнения, сколько быстрая адаптация к необычным условиям. Детям больше всего нравится этот вид упражнений.

Пятую группу составляют музыкально-ритмические упражнения, воспитывающие у детей грациозность, осознанное выполнение движений и сочетание движений с ритмом стихов, песенок, музыки. Ребенок вначале учится слушать музыку и понимать ее характер, а затем непринужденно соединяет движение с музыкой. Родители должны уметь спеть детскую песенку, сыграть простую мелодию в нужном ритме на музыкальном инструменте. Если ребенок движением может подчеркивать ритм и характер музыки, вживаясь в нее, он получает большие преимущества для дальнейшего обучения игре на музыкальном инструменте, танцам, пению. Умение слушать музыку полезно в любом возрасте.

Систематические занятия любым видом спорта развивают силу мышц, выносливость, быстроту и ловкость.

Однако «вес» этих качеств в разных видах спорта различен. Вот почему для занятий тем или иным видом спорта необходим предварительный совет со спортивным педагогом и врачом. При этом учитывают состояние здоровья и характер физического развития школьника, а также возможное влияние на развитие его организма тренировочных занятий.

Младшим школьникам можно рекомендовать некоторые виды спорта, а именно те, которые развивают ловкость, гибкость и координацию движений, предусматривают равномерную и умеренную нагрузку на возможно большую группу мышц тела, например: фигурное катание, художественная гимнастика, плавание и др.

Занятиями теми видами спорта, которые связаны с упражнениями скоростно-силового характера небольшой интенсивности и продолжительности (прыжки в длину) или же с тренировками, в которых довольно интенсивные упражнения силового характера чередуются с паузами (волейбол, водное поло), можно начинать с 10-11 лет.

С 12-13 лет обычно разрешают начинать подготовительные занятия почти по всем видам спорта, которые не только развивают скорость, ловкость, но и включают упражнения на выносливость и силу (велоспорт, гребля, толкание ядра и др.)

Занятия, требующие больших силовых нагрузок (тяжелая атлетика, бокс) следует начинать с 14-15 лет.

И еще одно замечание: занятия спортом должны проводиться под руководством тренера.

Невозможно представить себе занятий физкультурой и спортом без соревнований. Но спортивные соревнования для подростков - это не только физическая, но и большая эмоциональная нагрузка. А слишком высокая нагрузка на нервную и эндокринную системы может привести к нежелательным, даже к тяжелым срывам. Вот почему специальными указаниями строго регламентируется возраст, с которого подростки могут участвовать в соревнованиях различного масштаба.

Точно предугадать возможности будущего спортсмена - дело трудное. И поэтому желание самого ребенка надо учитывать прежде всего. Страстное желание иной раз в состоянии пробудить способности. Надо всегда помнить, что эмоции в спорте играют большую стимулирующую роль. Учитывая физическое развитие ребенка, можно предсказать, в каком виде спорта он может преуспеть. Один из самых элементарных критериев спортивной ориентации детей - рост. Удобнее всего в этом отношении ребятам среднего роста, им в

принципе открыты пути во все виды спорта. Низкорослым лучше ориентироваться на виды спорта, имеющие весовые категории: бокс, акробатика и др.

Немалую роль при выборе видов спорта играет масса человека. Здесь труднее всего что-либо предсказать на несколько лет вперед. И все-таки: если у мальчика или девочки «широкая кость» и они склонны к полноте, им очень трудно было бы добиться удачи в таких видах спорта, как гимнастика, фигурное катание.

Но самым главным критерием спорториентации остается характеристика двигательных особенностей. Способен ребенок бегать очень быстро, но без усталости - ему всегда найдется в легкой атлетике занятие по душе. Также важна реакция.

Словом, возможности приобщения детей к спорту велики. Они будут расти из года в год. Долг родителей - использовать эти возможности на благо воспитания всесторонне развитого человека.

Консультация для родителей Инвентарь и место для занятий

Любое движение активизирует дыхание ребенка, увеличивает потребление кислорода. В связи с этим следует отдавать предпочтение занятиям на свежем воздухе, в том числе и зимой, когда при выполнении упражнений усиливается снабжение крови кислородом и можно вдыхать чистый воздух. Только дождь и ветер могут быть помехой для занятий на улице. Помещение, где вы занимаетесь с ребенком, всегда следует хорошо проветривать, обязательно открывайте форточку или окно. Достаточно места должно отводиться для выполнения акробатических упражнений и проведения игр.

Следите за тем, чтобы дети не бегали и не прыгали на мостовой и бетоне: свод стопы у дошкольников только формируется и поэтому требует эластичной подкладки. Для занятия бегом хорошо подходят тропинки в парке или поле.

Активный интерес к физическим упражнениям пробуждают у детей разнообразные игрушки и предметы, которые имеются в доме. Ребенку нужно предоставить возможность что-нибудь катать, бросать, брать предметы различной величины, формы и цвета, безопасно лазать, взбираться по лестнице, качаться. В связи с этим помните: чем лучше вы научите ребенка радоваться движению и пребыванию на природе и чем меньше избалуете его комфортом, который порождает лишь бездеятельность и лень, тем лучше подготовите его к самостоятельной жизни.

Одежда для занятий физкультурой не должна затруднять движений и обеспечивать как можно больший доступ воздуха к кожному покрову тела.

Специальная одежда требуется для занятий зимой. Лучше надеть на ребенка два легких свитера, чем не пропускающий воздух комбинезон. По возвращении с катания на санках или лыжах ребенка необходимо переодеть в сухую одежду, переобуть и согреть теплым питьем.

Таким образом, очень важно не только приобщить ребенка к спорту, но организовать эти занятия: соблюсти режим дня, обеспечить безопасность занятий (лучше их проводить с тренером), правильную одежду, упражнения, которые подойдут физическому развитию вашего ребенка и т.д.

Заключение

В моих консультациях я всесторонне рассмотрела проблемы современных семей, подробно рассмотрела как, когда и где заниматься с детьми спортом внутри семьи. Занятия спортом приобщают детей и родителей, выявляют их общие интересы, поднимают настроение, содержат в здоровой физической форме тело и дух как детей, так и родителей.

В последнее время много внимания уделяется вопросам воспитания детей в семье: книги, телевидение, Интернет - дают родителям советы, призывают, информируют и предостерегают. Но менее важно и физическое воспитание ребенка. Доказано, что подвижные игры и физические упражнения оказывают значительное влияние на нормальный рост и развитие ребенка, на развитие всех органов и тканей, а если занятия проводятся на свежем воздухе, то и

закаливают организм. Правильно проводимые физические упражнения способствуют развитию таких положительных качеств, как самостоятельность и самообладание, внимание и умение сосредоточиваться, находчивость и мужество и др.

Хочется надеяться, что у родителей проснется интерес к гармоничному развитию личности ребенка, с тем, чтобы они сами активно занимались с ним физкультурой и таким образом способствовали укреплению взаимоотношений в семье, воспитанию любви и уважения детей к родителям. Совместные занятия физическими упражнениями родителей с ребенком являются источником радости, обогащают и оздоравливают семейную жизнь.

Естественно, не каждый из малышей станет чемпионом, но каждый обязательно должен вырасти крепким и здоровым. Когда люди говорят о счастье, они, прежде всего, желают друг другу здоровья. Так пусть дети будут здоровыми и счастливыми. А это значит, что здоровыми и счастливыми будем мы все.

Простуду лечим гимнастикой!

Вы по старинке укладываете ребенка в постель, когда у него насморк? Зря! Ученые утверждают: если температура не выше 38,5, малышу надо поменьше лежать и побольше двигаться. Простуду можно вылечить не только горячими ножными ваннами и чаем с малиной, а еще и . . . гимнастикой.

Дети интуитивно чувствуют: не надо лежать! Как только температура снижается, они сразу начинают скакать по постели. И правильно делают! Во время прыжков и беготни малыши интенсивнее дышат – получается своего рода аутомассаж. Бронхи при этом освобождаются от мокроты, кашель быстрее проходит, и осложнения непоседам не грозят.

Помогите сыну или дочке выздороветь: в первый же день после снижения температуры начните делать лечебную гимнастику. Эти упражнения хороши для детей начиная с 3-4 лет. Не обязательно разучивать сразу все: можно выполнять каждый день 3-4 упражнения, а потом менять их, чтобы гимнастика ребенку не надоела.

«Солдатским шагом». Спокойная ходьба по комнате с переходом на маршировку. Высоко поднимаем ноги, согнутые в коленях, дышим при этом через нос и ровно держим спинку. Время выполнения -1 минута.

«Самолетик». Бег с разведенными в стороны на уровне плеч руками: при этом ребенок тянет звук «у- у-у» .За 10-15 секунд до окончания бега темп постепенно замедляется. Время выполнения – начать с 10 -15 секунд на первом занятии и постепенно довести до минуты.

«Тикают часы». Ноги на ширине плеч, руки – на поясе. Наклон вправо – «тик», наклон влево – «так». Спинка не сутулится, слова произносятся громко. Выполняем 4-5 раз.

«Косарь». Имитируем движения косаря: «косим» и справа, и слева .При выдохе произносим звуки: «жух!». Выполняется по 3-4 раза с каждой стороны.

«Уж». Два раза проползаем под стулом.

«Кто как говорит». Ребенок сидит на стуле, руки – на коленях. Показывает, как жужжит жук: «ж-ж-ж», поет петушок: «ку-ка-ре-ку», лает собака: «гав-гав-гав»... Каждое – по 2-4 раза.

«Дует ветер». Сидя в той же позе малыш дует: «фу-у-у»-сначала тихо, потом сильно.

«Воздушный шарик». Надуваем воздушный шарик; вдох-только через нос. На первом занятии делаем не больше 3-4 выдохов.

Начиная с 5-6 лет можно добавить такие упражнения:

«**Дровосек**». Ногу на ширине плеч, руки над головой сцеплены в замок, при наклоне туловища вперед одновременно опускаются и руки, ребенок на выдохе произносит: «Ух!». Выполняется 2-5 раз.

«**Велосипе д**». Лежа на спине ребенок имитирует езду на велосипеде. Выполняется 2-6 раз.

«**Плывем брассом**». Лежа на животе и приподняв голову, делаем круговые движения руками, как при плавании брассом, 2-6 раз. Дыхание произвольное.

Если после гимнастики ребенку хочется откашляться, значит, цели она достигла. Скорейшего выздоровления!

Консультация для родителей:

«Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста»

Плоскостопие - это деформация стопы, характеризующаяся уменьшением или отсутствием внутреннего продольного свода стопы и наклоном пятки внутрь и, как следствие, является нарушением опорно-двигательного аппарата.

Стопа-фундамент, опора нашего тела, и любое нарушение развития может отражаться на осанке ребёнка. При плоскостопии снижается или исчезает рессорная, амортизирующая роль стопы, в результате чего внутренние органы становятся мало защищёнными от сотрясений.

Повышенной потливости ног и как следствие к частым простудным заболеваниям.

Предупредить плоскостопие легче, чем лечить. Полезны занятия плаванием, ходьба, езда на велосипеде. Очень полезно побегать ребёнку босиком или в носках дома. Летом рекомендуется чаще ходить и бегать по неровной поверхности босиком (песок, гравий, скошенная трава) – это хорошая гимнастика для стоп. Хорошее воздействие оказывают прохладные ванны, массажные коврики. Также полезны упражнения для стоп.

Упражнения для стоп в домашних условиях:

- При исходном положении – ноги врозь, носки повернуты внутрь – выполнять попеременные повороты корпуса вправо и влево с поворотом соответствующей стопы на наружный край.
- Несколько минут походить на носках.
- Столько же походить на пятках.
- Немного походить с поджатыми пальцами ног.
- Походить с поднятыми пальцами ног.
- Несколько раз в день по 10-15 минут ходить на наружном крае стопы.
- Попытаться несколько раз пальцами ног поднять с пола любой мелкий предмет.

- Лечь на пол и двигать стопами влево и вправо, вперед и назад, сгибать и разгибать пальцы.

В процессе профилактики плоскостопия у детей необходимо:

- следить за их осанкой;
- обращать внимание на то, чтобы они всегда держали корпус и голову прямо;
- следить, чтобы они не разводили широко носки ног при ходьбе;
- ежедневно заниматься гимнастикой и спортом;
- ходить босиком в теплое время года по неровной почве.

Главным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика, направленная на укрепление мышечно – связочного аппарата стоп и голени. Особенно полезна ходьба на носках и наружных краях стопы.

Разминка «Веселый зоосад».

1. «Танцующий верблюд». Ходьба на месте с поочередным подниманием пятки (носки от пола не отрывать) .

Начиная тренировку,

Верблюды танцуют ловко.

2. «Жирафы». Ходьба на носках, руки вверх.

Пробираются вперед,

Здесь жирафов кто – то ждет.

3. «Косолапые медведи». Ходьба на внешнем своде стопы, руки на поясе.

Мишка важно так шагает,

На бок лапы расставляет.

Консультация для родителей:

«Подбирайте правильно обувь»

В научной литературе плоскостопие чаще всего рассматривается как деформация стопы, характеризующаяся уплощением ее сводов. Нередко плоскостопие является одной из причин нарушения осанки. При плоскостопии резко понижается опорная функция ног, изменяется положение таза, становится трудно ходить. Дети нередко страдают плоскостопием по вине родителей. Одной из причин является неправильно подобранная обувь.

Наиболее ранние признаки плоскостопия – быстрая утомляемость ног, ноющие боли (при ходьбе, а в дальнейшем и при стоянии) в стопе, мышцах голени и бедра, пояснице. К вечеру может проявляться отек стопы, исчезающий за ночь.

В профилактике плоскостопия важную роль играет правильный выбор обуви: она не должна быть тесной или слишком просторной.

Детская обувь должна соответствовать анатомо – физиологическим особенностям стопы ребенка, быть мягкой и легкой, прочной, на гибкой подошве. Необходимо, чтобы она была достаточно свободной, не ограничивала движения пальцев и имела небольшой каблук, так как он предупреждает развитие плоскостопия и предохраняет пятку от ударов. Высота каблука не должна быть больше 1/14 длины стопы. Детям не следует покупать обувь с открытой пяткой. Задник должен быть устойчивым и препятствовать скольжению стопы сзади и снаружи, что предупреждает развитие плоскостопия. Детям дошкольного и школьного возраста рекомендуется пользоваться обувью, охватывающей щиколотку, так как ношение более низкой обуви вызывает утомление и приводит к деформации пальцев.

По степени закрытия стопы различают следующие виды обуви: сапожки, ботинки, полуботинки, туфли, сандалии. При выборе обуви необходимо учитывать не только размер ноги, но и полноту. Для детей выпускается обувь двух полнот. Лучшим материалом для подошвы детской обуви является кожа. Она обладает достаточной прочностью, пластичностью, паро- и воздухопроницаемостью. У детей до 8 лет стопа ежегодно удлиняется в среднем на 11 мм, в связи с чем обувь рекомендуется обновлять каждые 6 месяцев.

Необходимо следить за тем, чтобы детская обувь всегда была сухой и чистой.

Так, например, тесная обувь может привести к изменению формы стопы, способствовать врастанию ногтей, образованию мозолей. Сдавливая кровеносные сосуды и нарушая кровообращение, тесная обувь в холодное время года способствует охлаждению ног. Слишком свободная обувь также нежелательна, так как она затрудняет движение, вызывает потёртости ног. В обуви «на вырост» ребёнок чаще падает, у него нарушается осанка. Обувь должна подходить по размеру, стопа и пальцы не должны быть сдавлены. При покупке обуви следует обратить внимание на достаточно гибкую подошву, небольшой(2-4см.) и широкий каблук, широкий носок, а также на наличие супинатора. Супинатор поддерживает своды стопы и способствует равномерному распределению нагрузки при ходьбе.

Категорически запрещается ношение тёплой обуви в помещении, ношение обуви со стоптанными задниками, обуви без каблука.

Каждый родитель должен знать:

Неправильно подобранная обувь приводит:

- к косолапости.

- плоскостопию.

Будьте здоровы!

Консультация для родителей:

«Формирование правильной осанки у дошкольников»

Хорошая осанка имеет большое физиологическое и эстетическое значение. Она обеспечивает нормальное положение и деятельность внутренних органов, особенно легких и сердца, придает телу ребенка стройность и красоту.

Нормальная осанка — это привычная поза человека. Она определяется способностью без активного напряжения прямо держать голову и корпус. Зависит она от формы и гибкости позвоночника, наклона таза, от состояния нервномышечного и связочного аппарата.

Плохая осанка может привести к неблагоприятным изменениям в организме и общему ухудшению здоровья ребенка. В результате неправильной осанки грудная клетка постепенно суживается, уплощается, начинают торчать лопатки, выпячивается живот, одно плечо может стать выше другого.

Если не принимать никаких мер, может искривиться позвоночник, возникает сутулость или боковой изгиб его (сколиоз) и, наконец, может даже образоваться горб. При этих искривлениях работа сердца и легких затрудняется, дыхание становится поверхностным, уменьшаются подвижность грудной клетки и жизненная емкость легких. Все это приводит к ослаблению здоровья.

Родители нередко обращаются за помощью тогда, когда нарушение осанки достигло уже внушительной степени.

Правильное воспитание осанки начинается в семье. Нужно следить за походкой ребенка, его «рабочей позой». Постель должна быть полужесткой с невысоким положением подушки. В домашних условиях целесообразно делать перерыв в занятиях (выполняемых в положении сидя) через каждые 20—30 мин. Полезен отдых лежа на животе.

Для предупреждения или устранения нарушения осанки огромное значение имеют физические упражнения. В этом возрасте искривления позвоночника и другие отклонения незначительны, поэтому их еще можно устранить. Главнейшим профилактическим методом для дошкольников являются подвижные игры. Широкое использование в игре элементов бега, лазания, метания и бросания мяча, прыжков и т. п. дает возможность осуществить не только воспитательные и образовательные задачи, но и оздоровительные.

Определенное значение для формирования правильной осанки имеет дееспособность стопы. Плоскостопие у детей может развиваться очень рано.

Ребенок мало двигается. Иногда жалуется на боль в ногах. Родители не обращают на это внимания. Спыхватываются, когда у ребенка обнаруживается плоскостопие. Не думайте, что это пустяки. Известны случаи, когда плоскостопие приводит к инвалидности; Ведь стопа наша испытывает большую нагрузку—тяжесть всего тела. Поэтому связки и мышцы, прикрепляющиеся к различным частям стопы, должны быть очень сильными. Когда мышцы напрягаются, они натягивают связки и помогают стопе сохранять форму и правильное положение.

Но если мышцы не развиты, слабы, переутомлены, связки начинают растягиваться, и форма стопы изменяется. В результате развивается, плоскостопие, которое доставляет большие мучения.

Поэтому; если ребенок жалуется на боли в ногах, надо сразу же обратиться к врачу ортопеду. И обязательно следить за тем, чтобы ребенок достаточно двигался, бегал, прыгал.

Ниже приводятся упражнения для укрепления мышц туловища, а также для исправления нарушений осанки. Их могут выполнять дети с трех, четырехлетнего возраста, комплексы составляются из 5—10 упражнений, включая по 2—3 из каждого раздела. Количество повторений дозируется индивидуально, критерием может быть как самочувствие ребенка, так и его желание заниматься. Некоторые упражнения можно выполнять в школьных гимнастических городках, на детских игровых площадках.

Упражнения для формирования правильной осанки:

1. Лежа на спине, голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу.

Для самоконтроля в положении лежа приподнимать голову, не отрывая от пола плеч.

2. Принять правильное положение стоя по требованию родителей после ходьбы, во время игры.

3. Стоя спиной у стенки, принять правильную осанку (затылок, лопатки, крестец, икры и пятки должны касаться стенки).

4. Сидя на скамеечке, принять правильную осанку (затылок, межлопаточную область и таз плотно прижать к стенке).

5. Стоя у стенки (таз, лопатки, затылок касаются стенки, ноги в 20—30 см от стенки), движения руками "в стороны, вверх и обратно, не меняя положения туловища.

6. Стоя у стенки в основной стойке (носки вместе), подняться на носки и продержаться в этом положении 3—4 с

7. То же, но отойдя от стенки.

Упражнения в равновесии:

Упражнения выполняются на полу и на повышенной опоре (бревно, бум, гимнастическая скамейка). Чтобы усложнить упражнения, надо уменьшить площадь опоры (стойка на одной ноге, на носках, выполнение на бревне, гимнастической скамейке) или повысить общий центр тяжести тела (поднимание рук, отягощение их снарядом и т. д.).

Чем чаще меняется положение центра тяжести тела, тем требуется более точная, дифференцированная работа мышц, которые принимают участие в уравнивании тела.

УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ НА ПОЛУ

1. Основная стойка, руки в стороны — движения прямой ногой вперед, в сторону, назад. То же, но руки за голову, к плечам.

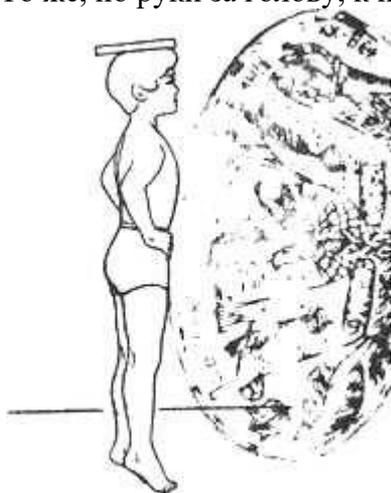


Рис. 5

2. Основная стойка, руки в стороны — подняться на носки, повернуть голову налево, направо.

Э. Ходьба с остановками на одной ноге (по сигналу.), ходьба с мешочком или книгой на голове (рис. 5).

4. Стойка ноги врозь (правая нога находится; на один шаг впереди левой)— подняться на носки с различными движениями рук.

5. Ходьба по начерченной линии.

6. Стоя на одной ноге, снять и надеть тапочку.

Упражнения для развития силовой выносливости мышц спины:

И. п.— лежа на животе, подбородок на кистях рук. 1. Поднять голову и плечи, руки на пояс (живот от пола не отрывать, лопатки соединить), держать 3—4—5 счетов.

2. Поднять голову и плечи. Руки в стороны— сжимание и разжимание пальцев.

3. Поднять голову и плечи. Движение прямыми руками назад, в стороны, вверх.

4. Поднять голову и плечи. Руки вверх— два хлопка, исходное положение.

5 И. п.— лежа на животе, руки вверх. Передача теннисного мяча эстафетной палочки или игрушки из рук в руки

6. Лежа на животе руки согнуты в локтях под подбородком. Поднимание правой ноги на 20—30 см от пола (так, чтобы таз не отделялся от пола). То же, но поднимать левую ногу. Держать от 3 до 10 счетов.

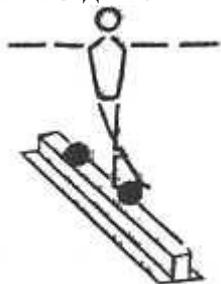


Рис. 6

7. И. п.—лежа на животе, мяч в согнутых руках. Перекатывание мячей друг другу.

При выполнении упражнений важно помнить, что красивую фигуру человек не получает от рождения. Если ребенок и родился с нормальным телосложением, то в дальнейшем его внешний облик зависит от условий жизни, в которых он находится с самого раннего детства. Своевременная забота о физическом воспитании детей гарантирует правильное развитие их организма, стройную осанку, хорошую координацию движений.

Консультация для воспитателей

«Подвижная игра как средство предупреждения плоскостопия»

Консультация для воспитателей «Подвижная игра как средство предупреждения плоскостопия»

Уважаемые коллеги, здоровых детей с каждым годом становится всё меньше и меньше. Состояние здоровья современных дошкольников вынуждает педагогов ДОУ искать новые способы организации образовательного процесса. По мнению многих специалистов, которое мы полностью разделяем, физическое воспитание в ДОУ должно предупреждать заболевания и отклонения, т. е. быть профилактическим.

В процессе организации в ДОУ оздоровительно-профилактической работы приоритетное значение должно отводиться предупреждению плоскостопия. В системе мер по предупреждению плоскостопия, у детей главная роль отводится средствам физического воспитания, в частности физическим упражнениям, механизмы оздоровительного и профилактического воздействия.

Плоскостопие чаще всего встречается у слабых, физически плохо развитых детей. Нередко нагрузка на своды стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стоп перенапрягаются, растягиваются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп расплющиваются, опускаются и возникает плоскостопие. Стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому изменение формы стопы влияет не только на её функцию, но и изменяет положение таза, позвоночника. Поэтому игры и задания подобраны таким образом, чтобы упражнения укрепляли связочно-мышечный аппарат голени и стопы, способствовали общему оздоровлению организма и воспитания навыка правильной ходьбы.

Особое место в комплексе физических упражнений дошкольников занимают подвижные игры, поскольку в этом возрасте игра рассматривается ведущий вид деятельности, удовлетворяющий основные потребности ребёнка.

Оздоровительная ценность подвижной игры определяется физиологическими сдвигами, происходящими в организме. Активизируются физиологические процессы – дыхание, кровообращение, обмен веществ, деятельность центральной нервной системы (ЦНС) и желез внутренней секреции. Укрепляется костно-мышечная система, улучшаются подвижность суставов, эластичность мышц и связок. Создаются условия для повышения работоспособности. Благодаря положительным эмоциям, испытываемым игроками в процессе подвижной игры, улучшается их субъективное состояние – повышается самочувствие, активность настроение.

Образовательная ценность подвижной игры обеспечивается посредством закрепления и совершенствования у детей двигательных умений и навыков, развития двигательных качеств, расширение и углубление доступных представлений и знаний, как в сфере физической культуры, так и об окружающем мире в целом. Участие в подвижной игре обогащает игроков новыми ощущениями, представлениями, понятиями. Подвижные игры способствуют развитию психических процессов (воспитания, внимания, мышления, воображения памяти, речи, формирование умений анализировать, сопоставлять и обобщать увиденное.

Воспитательная ценность подвижной игры обусловлена решением в процессе ее проведения задач нравственного, эстетического и трудового воспитания. Подвижные игры, как один из наиболее привлекательных для детей видов физической активности, являются эффективным средством формирования их интереса и потребности в физкультурной деятельности. Подвижные игры предусматривают подчинение правилам, что обеспечивает формирование произвольного поведения у дошкольников, самоконтроля в честности. Коллективные подвижные игры основаны на высокой степени взаимодействия детей, благодаря чему они содействуют формированию у детей коммуникативных способностей, развитию таких важных качеств, как доброта, сочувствие, взаимопомощь.

Многообразие подвижных игр даёт возможность обеспечить реализацию всего спектра оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, решаемых в ДОУ. В ряде отечественных и зарубежных исследований доказана целесообразность применения подвижных игр при различных патологиях опорно-двигательного аппарата.

Игры, направленные на исправление плоскостопия:

с ходьбой по ребристым доскам, массажным коврикам, массажно-закаливающим дорожкам, гимнастическим палкам, на носках, на наружной стороне стопы, с поворотами стоп пятками наружу носками внутрь, с некоторыми видами танцевальных шагов, со сгибанием пальцев ног;

захватыванием пальцев ног различных предметов и их перекладыванием, перебрасыванием друг другу мячей ногами, катание стопами гимнастических палок, массажных и обычных мячей;

с бегом прыжками на носках, лазаньем по гимнастической стенке.

«Ловкие ноги» (для детей 4-5 лет)

Цель: развитие координаций движений, чувства равновесия, укрепление мышц туловища, связочно-мышечного аппарата стоп. Необходимые материалы: ковёр, палки и платки по числу участников.

Ход игры: ребёнок сидит на ковре, И. п. сед ноги врозь с опорой на руки сзади, между широко расставленными ногами гимнастическая палка. С право от палки лежит носовой платок. Нужно взять платок пальцами правой ноги и перенести к левой, не задев палки. То же самое выполнить с левой ноги.

Выигрывает тот, кто сделал упражнение, не задев платком палку.

Выполняя упражнение, можно приговаривать:

Я платок возьму ногой,

Поднесу его к другой,

И несую, несую, не сплю,

Палку я не зацеплю.

«Мой весёлый звонкий мяч» (для детей 2-4 лет)

Цель: закреплять умение прыгать на носках легко и бесшумно; укреплять мышцы, суставы и связки нижних конечностей; формировать своды стопы; совершенствовать функциональные возможности организма.

Оборудование: массажные мячи.

Примечание: в ходе игры дети действуют по сигналу взрослого, прыгают на носках легко, бесшумно, ритмично; бегают в пределах комнаты, не наталкиваясь друг на друга.

Ход игры: Дети стоят в круге и ритмично прыгают на месте. Ведущий читает стихотворение С. Маршака:

Мой весёлый звонкий мяч,

Ты куда пустился вскачь?

Жёлтый, красный, голубой,

Не угнаться за тобой.

(*темп речи взрослого должен быть быстрый*) вовремя выполнение прыжков дети могут выполнять движения руками над головой. После окончания слов дети

разбегаются, а ведущий догоняет их. Также можно после окончания слов подбросить коробку с мячами, дети догоняют мячи и начинают выполнять упражнение для укрепления мышц стоп. Поочерёдное катание стопой массажного мяча.

«Цветы и бабочки» (для детей 3-5 лет)

Задачи: закреплять умение бегать в разных направлениях; развивать быстроту, ловкость, равновесие; укреплять мышцы и связки стопы и голени; формировать своды стопы; совершенствовать функциональные возможности организма.

Оборудование: обручи малого диаметра, можно ободки бабочек.

Примечание: дети действуют по сигналу взрослого, стоят на обруче, сохраняя при этом устойчивое равновесие, упражнение выполняется босиком.

Ход игры: На ковре разложены обручи – это «Цветы», дети изображают «бабочек». Под музыку дети бегают между обручами, руками имитируют движения крыльев бабочек, кружатся. По окончании музыки дети встают на обручи: ходят по нему приставными шагами так, чтобы носки и пятки одновременно касались пола, или же можно ходить только носками или пятками.

«Дружные ножки» (для детей 5-7 лет)

Задачи: укреплять мышцы, суставы и связки нижних конечностей; формировать своды стопы; развивать ловкость; воспитывать целеустремлённость, настойчивость.

Оборудование: обручи малого диаметра.

Примечание: дети играют парами, действуют по сигналу взрослого.

Ход игры: Дети сидят напротив друг друга, обруч между ними. И. п. сидя ноги согнуты в коленях, стопы стоят на обруче, пальцы ног обхватывают обруч.

На слова:

*Дружно обруч поднимаем,
Мышцы стоп мы упражняем!*

После этих слов дети в парах поднимают обруч и удерживают его как можно дольше.