

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 23»
Артемовского городского округа

ПРОГРАММА
физического развития дошкольников,
по работе с одарёнными детьми -
«ЮНЫЕ ТАЛАНТЫ»
(спортивный танец)



Автор инструктор по
физической культуре
Петрова Н. Л.

Таланты трудно распознать,
 Не всякий может в них поверить.
 Таланты надо воспитать,
 Их надо развивать, в них верить.
 Простую истину признать,
 Сумеет всякий, кто талантлив:
 Таланты может воспитать,
 Наставник, если сам талантлив.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 января 2014 г.

Нормативно-правовая база, программы:

- Основные положения “Декларации прав человека”, принятой генеральной Ассамблеей ООН 10 декабря 1948 г.;
- Основные положения “Конвенции о правах ребенка, принятой Генеральной Ассамблеей ООН 20 ноября 1989 г.;
- Закон Российской Федерации “Об образовании в Российской Федерации Ф3 от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ
- Концепция модернизации российского образования на период до 2015 г., утвержденная распоряжением правительства РФ №1756-р от 29 декабря 2001 г.;
- Федеральная целевая программа “Одаренные дети”, в рамках президентской программы “Дети России”, утвержденной правительством РФ от 03.10.2002 г.;

Актуальность

Детская одаренность — одно из самых интересных и загадочных явлений человеческой психики, а говоря о детской одаренности, специалисты обычно рассматривают и исключительную категорию детского наследия — *одаренных детей*, и интеллектуально-творческий потенциал каждого ребенка.

Реальная одаренность ребенка, та, с которой сталкиваемся мы в повседневной жизни, зависит не только от того, что даровано этому ребенку природой, но и от того, в какой среде он растет, какое получает образование, как сам заботится о развитии своего потенциала. Современная психология утверждает, что дар существует лишь в постоянном развитии, а потому умственный потенциал ребенка постоянно меняется, важно не упустить этот момент. Необходимо способствовать развитию каждой личности, довести индивидуальные достижения как можно раньше до максимального уровня. Чтобы ребенок в дальнейшем смог стать высоким профессионалом, то стоит задуматься о том, какое *дополнительное образование* ему необходимо. Проблема одаренности в настоящее время становится все более актуальной, это связано с потребностью общества в неординарной творческой личности.

Пояснительная записка

Дошкольный возраст самый благоприятный период для начала развития *способностей*. При этом необходимо понимать, что у ребенка развиваются только те способности, для которых имеются *стимулы и условия*. Создание благополучных условий необходимо для

развития индивидуальности каждого. В связи с этим особое значение приобретает проблема понимания педагогом своих воспитанников и индивидуального подхода к каждому из них.

В числе ярких индивидуальных отличий ребенка – *способность и одаренность*. Как правило, *под способностями* понимаются особенности ребенка, обеспечивающие высокие достижения в конкретном виде деятельности. *Одаренность* трактуется, как качественное своеобразное сочетание способностей, обеспечивающее успешность выполнения действий. «Развитие способностей, - писал С.Л. Рубинштейн, - совершается по спирали: реализующиеся возможности, которые представляют способность одного уровня, открывают новые возможности для развития способностей другого уровня».

Исследователями установлено, что наиболее благоприятный период для развития способностей – это *дошкольное детство*. В настоящее время выявлено разнообразие видов человеческой одаренности – *общая интеллектуальная, художественная, творческая, лидерская (социальная), психомоторная одаренность*.

Термин *«психомоторная одаренность»* включает в себя понятие *«психомоторика»* (от греч. *psyche* - душа и лат. *motor* - двигательный, приводящий в движение). Понятие *«психомоторика»*, характеризующее сферу определенных движений человека, находящихся в неразрывной связи с психическими процессами (память, мышление, чувства), впервые ввел выдающийся русский физиолог И.М. Сеченов, а в исследованиях Н.А. Бернштейна показана *степень интеграции психомоторных способностей* в психику человека.

Психомоторная одаренность проявляется в сфере движений, и заметить ее можно *по следующим признакам*:

- повышенная двигательная активность ребенка, ее разнообразие, стремление к овладению сложно координационными движениями;
- умение тонко различать движения по пространственным, силовым и временным параметрам, воспринимать и создавать новые на основе двигательного воображения;
- умение выступать инициатором двигательной деятельности, собственная позиция в ее построении (объяснять двигательные действия, знать точную их последовательность и качественную характеристику);
- использование своего «двигательного багажа» в новой обстановке (самостоятельно реализовывать двигательные навыки в интересных и полезных видах деятельности);
- умение проявлять настойчивость, азартность в достижении цели.

Ежегодно диагностика физического развития детей, проводимая на занятиях физической культурой, выявляет количество воспитанников, имеющих высокий уровень развития двигательных качеств. У таких детей преобладает высокий уровень двигательной активности. Занятия физкультурой и спортом таким детям доставляют массу радостных эмоций и переживаний. В спортивных и подвижных играх они получают уникальную возможность проявить собственную активность и утвердить себя. Что говорит о наличии у таких детей *спортивных способностей или психомоторной одаренности*.

Одной из проблем современного общества является отсутствие интереса к физкультуре и спорту со стороны взрослых и занятость родителей, что ведет к снижению интереса к двигательной активности и у детей. Вместо активной двигательной деятельности, ребенок, имеющий психомоторную одаренность, вынужден проводить время перед телевизором или у компьютера.

Таким образом, возникла необходимость внедрения **дополнительных программ физкультурно-оздоровительной направленности**, способствующих оптимизации двигательной деятельности детей, имеющих *психомоторную одарённость*.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

В связи с этим в нашем ДОУ разработана **программа «ЮНЫЕ ТАЛАНТЫ»**, целью которой является создание и реализация модели выявления и развития задатков и способностей успешности каждого ребёнка в образовательном процессе.

Программа «ЮНЫЕ ТАЛАНТЫ» физкультурно-спортивной направленности, составлена на основе основной образовательной программы МБДОУ детский сад № 23», с учётом примерной общеобразовательной программы «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

Программа нацелена на максимальное раскрытие потенциальных возможностей детей, совершенствование системы выявления одаренных детей со среднего дошкольного возраста, оказания поддержки каждому ребенку, разработку индивидуальных карт развития с учетом физиологических и индивидуальных способностей, одаренности ребенка.

Программа представляет собой стройную гибкую систему, которая позволит научить ребенка чувствовать свое тело и владеть им, получая от этого удовольствие и радость. В программе предусматривается охрана жизни и укрепления здоровья ребенка, поддержание у него бодрого, жизнерадостного настроения, профилактике негативных эмоций, воспитание положительных нравственно-волевых качеств, развитие творческого потенциала.

Курс программы «ЮНЫЕ ТАЛАНТЫ» рассчитан на детей 4-6 лет и предполагает повышение физических возможностей ребенка, увеличение его двигательной активности, развитие психомоторных способностей, спортивных навыков и творческого потенциала.

Цель: совершенствование двигательной деятельности детей на основе формирования потребности в движениях, содействие гармоничному физическому развитию, обеспечение возможности самореализации одарённой личности в спортивном танце.

Задачи:

Оздоровительного направления:

- формировать правильное отношение детей к занятиям спортивными танцами;
- формировать жизненно важные двигательные навыки и умения, способствующие укреплению здоровья;
- создавать условия для проявления положительных эмоций.

Образовательного направления:

- на основе определения уровня физической подготовленности и состояния здоровья применять индивидуальный подход в физическом развитии и выявлении двигательных интересов каждого ребенка;
- обогащать двигательный опыт дошкольников новыми двигательными действиями;
- содействовать развитию двигательных и музыкальных способностей.

Воспитательного направления:

- формировать устойчивый интерес к занятиям спортивными танцами, желание использовать полученные двигательные навыки в самостоятельной деятельности;

- создавать условия для самореализации, участвуя в спортивных мероприятиях разного уровня.

Методы

Метод - система действий инструктора в процессе обучения элементам спортивного танца.

- *Словесные методы* – направлены на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, словесные инструкции и др.).
- *Наглядные методы* – направлены на создание зрительных представлений о движении (показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.).
- *Практические методы* – закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных элементов танцевальных движений (закрепление, повторение и др.).
- *Игровые методы* – активизируют внимание, улучшают эмоциональное состояние, дети забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом.

Принципы

Принцип систематичности – чередование нагрузки и отдыха.

Принцип индивидуальности – предполагает учет индивидуальных особенностей детей.

Принцип развивающей направленности – при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития», т.е. предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а опережает его.

Принцип воспитывающей направленности – воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств.

Принцип оздоровительной направленности – укрепление здоровья средствами физических упражнений, физические нагрузки должны быть адекватны возрасту и уровню физического развития и здоровья детей.

Принцип сознательности – понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.

Принцип наглядности - создание у ребенка при помощи различных органов чувств представления о движении.

Принцип доступности – обучение с учетом возрастных и индивидуальных различий, уровнем физической подготовки, с учётом систематичности и постепенности усложнения физических упражнений.

Условия реализации программы:

- наличие подготовленных высококвалифицированных педагогов дополнительного образования, инструкторов по физическому воспитанию, воспитателей;
- наличие спортивно-развивающей среды, стимулирующей деятельность ребенка;
- создание атмосферы доброжелательности и заботливости по отношению к ребенку, формирующей чувство собственной значимости, поощряющей проявление его индивидуальности;
- наличие лично-ориентированной воспитательно-образовательной системы, включающей в себя спортивные развивающие программы;
- ведение системы психолого-педагогического мониторинга, направленного на выявление особых способностей детей и отслеживания их дальнейшего развития;

- использование различных нетрадиционных методов и приемов, игровых и здоровьесберегающих технологий;
- участие детей в различных развлечениях, праздниках, досугах, днях здоровья, спортивных соревнованиях;
- тесное сотрудничество с семьей по вопросам развития одаренности их детей;
- взаимодействие с социумом на муниципальном уровне.

Ожидаемые результаты:

- Разносторонняя и повышенная физическая подготовленность дошкольников (спортивная выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, пластичность).
- Формирование начальных физических умений и навыков, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортивными танцами.
- Умение взаимодействовать с партнерами в игровых, танцевальных и соревновательных ситуациях.
- Снижение показателей заболеваемости дошкольников, увеличение показателя индекса здоровья.

Требования к деятельности педагога

- Высокий уровень профессиональной подготовки.
- Умение обеспечить оптимальные условия развития всей детской группы
- Личностная готовность к работе с одаренными детьми.
- Наличие у педагога специальных способностей и навыков, позволяющих ему заинтересовывать детей процессом деятельности.

Система отбора детей:

- наблюдение за детьми;
- анкетирование взрослых;
- диагностика.

Схема построения индивидуальной работы с одарёнными детьми (спортивный танец)



Основные блоки программы

Программа предполагает учёт индивидуальных способностей каждого ребёнка, его возможностей и интересов. Дети, имеющие *психомоторную одаренность*, проявляют большую потребность в движениях. Они отличаются достаточно высокими показателями физической подготовленности. У них отмечаются наиболее высокие темпы роста показателей, характеризующих быстроту движений, время двигательной реакции, скорость однократных движений. На занятиях, детям предлагаются наиболее сложные варианты двигательных заданий, направленных на совершенствование двигательных навыков и развития физических и спортивных качеств. Включают в себя:

Упражнения общей направленности:

- развитие основных видов движений;
- упражнения на развитие гибкости, пластики движений;
- ритмическая гимнастика, различного вида аэробика, фитнес - тренировки;

Упражнения специальной направленности:

- элементы художественной и спортивной гимнастики, партерной гимнастики;
- элементы чарлидинга;
- силовые упражнения и упражнения игрового стретчинга;

Основные виды движений

- Одарённые дети имеют достаточно высокий уровень развития двигательных качеств. Задача инструктора в процессе занятий - расширить диапазон двигательных способностей дошкольников в основных видах движений, довести до автоматизма технику их выполнения, повысить показатели выполнения основных нормативов.
- Разнообразие основных движений и их вариантов, включение в занятия комплексов ритмической гимнастики, силовых упражнений и упражнений на развитие гибкости дает возможность развивать и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость, что дает положительный результат на развитие психомоторных способностей дошкольников.

Упражнения на развитие гибкости

- Гибкость - способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении.
- Гибкость зависит от состояния позвоночника, суставов, связок, а также эластичности мышц, развивается при выполнении физических упражнений с большой амплитудой. Развитие гибкости создает благоприятные предпосылки для совершенствования других психофизических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости.
- Одним из основных средств воспитания гибкости являются упражнения статического характера, 5-6 таких упражнений обязательно включаются в каждое занятие.

Ритмическая гимнастика

Ритмическая гимнастика — традиционный вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности, основанный на подчинении двигательных действий задающему ритм и темп музыкальному сопровождению.

Одной из главных особенностей гимнастики - многократные повторения каждого движения, их сочетания в связках, сериях и целом потоке, что определяют их аэробный характер, стимулирующий работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем и обеспечивающий нагрузку опорно - двигательного аппарата.

Основу занятий ритмической гимнастики составляют комплексы физических и танцевальных упражнений различной направленности, различные по своему характеру, выполняемые в согласовании и взаимосвязи с музыкой, передавая ее ритм, темп и характер с помощью движений.

Цель гимнастики – развитие координационных способностей, выразительности движений, чувства ритма, активизация музыкального восприятия через движения.

Упражнения ритмической гимнастики используются во вводной части занятия в качестве двигательной разминки в течение 7-8 мин. Один комплекс рассчитан на 4-5 занятий.

Силовые упражнения

Сила – степень напряжения мышц при их сокращении, развитие силы мышц достигается благодаря увеличению веса предметов, применяемых в упражнениях (набивной мяч, мешочки с песком и др.); использованию упражнений, включающих поднятие собственной массы (прыжки), преодоление сопротивления партнера (в парных упражнениях). Преимущественное внимание уделяется мышцам-разгибателям. В занятие включаются 5-6 упражнений силового характера.

Здоровьесберегающие технологии

Стретчинг - происходит от английского слова «stretching» — растягивание, методика стретчинга - это специально разработанная система упражнений, направленная на совершенствование гибкости и подвижности в суставах, тренировку мышечно-связочного аппарата. Используя эту методику, дети выполняют вытягивание мышц отдельных частей тела, затем в течение несколько секунд остаются в таком положении и возвращаются в исходное положение. Хорошая гибкость улучшает осанку, координацию движений и служит профилактикой травматизма.

Фитбол гимнастика и аэробика - большие упругие мячи, обладают комплексом полезных воздействий на организм человека. Вибрация на мяче активизирует регенеративные процессы в организме и по своему физиологическому воздействию сходна с *райттерапией* (лечением верховой ездой), при оптимальной и систематической нагрузке создается сильный мышечный корсет, хорошая релаксация мышц, коррекция деформаций позвоночника.

Степ - аэробика - «Step» в переводе с английского языка буквально означает «шаг» - это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ платформе. Степ-аэробика используется для профилактики заболеваний, которые вызваны гиподинамией, т.е. недостатком движений. Она развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие.

Партерная гимнастика (партер) - в переводе с французского – «на земле» используется в разных видах спорта, даёт первоначальную подготовку для развития физических данных, которые формируют двигательные умения и навыки, необходимые для успешного овладения танцами. *Партерная гимнастика* – это система физических упражнений, отличающихся от обычных упр. тем, что выполняются на полу, в различных упорах: сидя, лёжа или на боку, с максимальной амплитудой.

Методическое обеспечение программы:

- Методическая литература;
- Диагностические карты;
- Индивидуальные образовательные маршруты на каждого ребёнка (ИОМ);

- Методические разработки (картотека спортивных и подвижных игр, упражнений игрового стретчинга; комплексы упражнений фитбол - и степ – аэробики, ритмической, силовой и партерной гимнастики; комплексы упражнений чарлидинга, комплексы с элементами спортивной, художественной гимнастики и акробатических упражнений; конспекты занятий, подборка танцевальных композиций);
- Перспективный план работы, в соответствии с реализуемой Рабочей программой по образовательной области «Физическое развитие» и программой по работе с одарёнными детьми «Юные таланты»;
- Аудиозаписи и видеоматериалы;
- Спортивный инвентарь, физкультурное оборудование, различные атрибуты и костюмы для танцев.

Список литературы:

1. Сайкина Н.Г. Фитбол – аэробика и классификация её упражнений // Теория и практика физической культуры. – СПб.,2004г.
2. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7лет.- М.: ТЦ Сфера, 2015. – 224с.
3. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г., Лечебно-профилактический танец. «Фитнес-Данс. Учебное пособие – СПб.: Детство-Пресс, 2007.- 384с., ил.
4. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. – СПб.,1996г.
5. Вавилова Е.Н. Учите детей бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя детского сада – М.: Просвещение, 1983.
6. Фомина Н.А. Сюжетно-игровая ритмическая гимнастика. Методические рекомендации к программе по физическому воспитанию дошкольников. – М.: Баласс, Изд. Дом РАО, 2005.
7. Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе: (Из опыта работы) / Э.И. Адашквичене, Л.В. Карманова, Л.М. Коровина и др.: Под ред. А.В. Кенеман и др. – М.: Просвещение, 1980.
8. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. – М.: Просвещение, 1984.

Диагностические задания

Диагностика детей проводится 2 раза за учебный год –

- начало учебного года (сентябрь)
- конец учебного года (май).

Занятия по программе «ЮНЫЕ ТАЛАНТЫ» строятся на основе данных изучения физического развития детей на начало и конец учебного года. Предложенная *педагогическая диагностика* осуществляется в виде специально разработанных физических упражнений и нормативов для данной возрастной группы детей.

Методы диагностики: тестовые задания для выявления физических качеств (быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости, двигательной активности); для тестирования физических качеств дошкольников используется контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

Диагностический пакет методик

1. Тесты на определение физических качеств.

Быстрота. *Цель:* выявление способности выполнять двигательные действия в минимальный срок, скорость реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий. *Организация и проведение:* бег на дистанцию 30 метров, длина беговой дорожки должна быть на 5-7 м, норма – 9,8 – 7,9 сек.

Сила. *Цель:* выявление способности преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного напряжения. *Организация и проведение:* Сила рук измеряется специальным ручным динамометром, сила ног – становым динамометром (норма - сила кисти рук, правая – 6-9 кг, левая – 5-8 кг).

Ловкость. *Цель:* выявление способности быстро овладеть новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. *Организация и проведение:* бег на дистанцию 10м, 2 попытки - норма 2,7 – 2,1 с.

Выносливость. *Цель:* выявление способности противостоять утомлению в разной деятельности. *Организация и проведение* – непрерывный бег в равномерном темпе на дистанцию 200 м., тест выполнен, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановки. (норма 200 м).

Гибкость. *Цель* – выявление гибкости как морфофункционального свойства опорно-двигательного аппарата, определяющего степень подвижности его звеньев. *Организация и проведение:* выполнение упражнения – наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке высотой не менее 20 – 25 см. Для измерения глубины наклона линейку или планку

прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. Если ребенок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком «минус». При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны (норма – мальчики – 2-7 см, девочки 4-8 см).

Двигательная активность. *Цель:* выявление особенностей двигательной активности как удовлетворенной потребности организма в движении. Естественная потребность организма в движении для дошкольников 5 – 6 лет составляет в среднем 10000 – 13000 шагов. *Организация и проведение:* двигательную активность можно измерить с помощью шагомера, который крепится на поясе, груди или лопатке ребенка. С помощью шагомера можно получить сведения по двигательной активности ребенка в любой режимный период – на физкультурном занятии, на утренней гимнастике, на прогулке, в самостоятельной двигательной деятельности. Измерить уровень двигательной активности можно также путем хронометража. За определенный временной период фиксируется время пассивного состояния ребенка (сидит, бежит, прыгает и т.д.). Наблюдение ведется за одним ребенком или несколькими детьми одновременно. Затем определяется процент активного и пассивного состояния ребенка за данный промежуток времени. Нормальным соотношением покоя и движения для дошкольников можно считать 30 % покоя и 70 % двигательной активности.

2. Тесты на определение физических умений.

Ходьба (обычная) Хорошая осанка, свободные движения рук от плеча со сгибанием в локтях, шаг энергичный, ритмичный, стабильный. Выраженный перекал с пятки на носок, небольшой разворот стоп, активное разгибание и сгибание ног в коленных суставах (амплитуда небольшая), соблюдение различных направлений и умение менять их.

Организация и проведение: время учитывается с точностью до 0,1 с. старт и финиш отмечается линиями. Ребенок проходит 10 м до предмета, расположенного на расстоянии 2 – 3 м за линией финиша. Задание выполняется 2 раза. Фиксируется лучший результат (норма – 10 м - 9,0 – 11,0 сек.).

Бег (на скорость) - небольшой наклон туловища, голова прямо, руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед внутрь. Быстрый вынос бедра моховой ноги (под углом примерно 60 – 80 град.), опускание толчковой ноги с носка с выраженным распрямлением в суставах. Прямолинейность, ритмичность бега (норма – бег на 30 м – 9,8 – 7,9 сек.). *Организация и проведение:* беговая дорожка, длина 30 м, бег строго по сигналу, лучше парами – в этом случае появляется элемент соревнования, повышающий интерес, две попытки с интервалом для отдыха 2-3 мин, фиксируется лучший результат.

Прыжки (в длину с места) - И.П. ноги стоят параллельно на ширине ступни, туловище наклонено вперед, руки свободно отодвинуты назад, толчок двумя ногами одновременно (вверх вперед), выпрямление ног, резкий мах руками вперед вверх, полет туловище согнуто, голова вперед, вынос полусогнутых ног вперед, движение рук вперед вверх, приземление одновременно на обе ноги, вынесенные вперед, с переходом с пятки на всю ступню, колени полусогнуты, туловище слегка наклонено, руки движутся свободно вперед – в стороны, сохранение равновесия при приземлении (норма – 95 – 110 см).

- (в длину с разбега) И.П. разбег на носках, корпус слегка наклонён вперед, энергичная работа полусогнутых в локтях рук, корпус выпрямляется; толчок, толчковая нога почти прямая, становится на всю ступню, маховая нога выносится вперед вверх; полет, маховая нога вперед вверх, к ней подтягивается толчковая нога, одна нога идет вверх, другая – несколько в сторону, группировка приземление, одновременно на обе ноги, с переходом с пятки на всю ступню, туловище наклонено, ноги согнуты в коленях, руки свободно движутся вперед (норма – 130 – 150 см).

Метание (метание мешочка с песком в горизонтальную цель) И.П. – стойка вполборота к мишени, ноги на ширине плеч, правая рука выдвинута вперед (прицеливание), левая свободно опущена вниз. Замах – перенос тяжести тела на правую ногу, левую на носок, одновременно правую руку поднять вверх. Бросок – поворот в сторону мишени, перенос тяжести тела на левую ногу, правую на носок, резкое движение правой рукой вниз, одновременно хлещущее движение кисти, попадание в цель. *Организация и проведение* – метание вдаль проводится на площадке (длина не менее 10 – 20 м, ширина 5 – 6 м), порядок выполнения задания – по команде бросить мешочек, метание в цель проводится индивидуально, по три попытки каждой рукой.

Равновесие (его сохранение и поддержание) является постоянным и необходимым компонентом любого движения. В старшем дошкольном возрасте продолжают совершенствовать равновесие посредством разнообразных упражнений. Все упражнения на развитие равновесия требуют от детей сосредоточенности, внимания, волевых усилий, поэтому их следует проводить в среднем или медленном темпе под наблюдением воспитателя, оказывать помощь и страховку отдельным детям.

- *равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке*: норма – уверенная ходьба с вытянутыми руками, без поддержки взрослого.

- *статическое равновесие при упражнении «ласточка»*: норма – 7 – 15 сек.

По результатам анализа диагностики (экспресс – диагностики), а лучше – развернутого её варианта, педагог уточняет для детей своей группы цели и задачи физического воспитания, планирует содержание и наиболее эффективные формы, методы работы с детьми.

Консультация для родителей **«Физическое воспитание ребенка в ДОУ и в семье»**

Забота о здоровье детей, сохранение и укрепление которого составляет основное содержание физического воспитания, - в центре внимания детских учреждений и семьи.

Цель физического воспитания детей - последовательное их физическое совершенствование, с тем, чтобы они выросли подготовленными к жизни. «Программой воспитания в детском саду» предусмотрено, чтобы процесс физического воспитания соответствовал возрастным особенностям детей, это достигается не только соответствующим подбором физических упражнений, но и правильной методикой, квалифицированным руководством персонала детского сада.

Немаловажное значение имеет поддержка со стороны родителей всех рекомендаций детского сада по физическому воспитанию дошкольников. Беседуя с родителями, мы выяснили, что некоторые родители считают физические упражнения праздным детским увлечением, отвлекающим ребят от серьезных занятий. При таком отношении к физической культуре легко упустить важнейшие стороны в физическом развитии детей, формировании их характера, в воспитании действенного начала в сознании и поведении ребенка.

Совместные занятия физической культурой, а также игры взрослых и детей имеют огромное воспитательное значение. Они помогают повысить авторитет взрослых, являются стимулом к повседневным занятиям физическими упражнениями. Большую роль на физическое развитие детей играют природные факторы. Вы вышли с ребенком на прогулку в сквер, в парк, посмотрите вокруг, и вы увидите множество предметов, которые можно использовать в физических упражнениях. Различные пни, канавки, бревна, кочки, ручейки могут послужить Вам.

Занятия на воздухе укрепляют здоровье детей, поэтому старайтесь почаще быть на воздухе с детьми. И вы и дети будут сильными, а самое главное закаленными, здоровыми. Чтобы ребенок рос здоровым, уравновешенным, физически здоровым, имея хороший аппетит, крепкий сон, надо строго придерживаться режима. Поэтому во всех возрастных группах мы знакомим родителей с тем режимом, по которому дети живут в детском саду и рекомендовали им придерживаться этого режима дома в выходные дни.

Также «режим» у нас в детском сад постоянно висит на доске для родителей. Большие возможности для физического развития детей представляет природа. Поэтому прогулки на воздухе - обязательное условие здорового быта ребенка. Бывая на воздухе, дети могут разнообразно двигаться, они перепрыгивают через ручейки, невысокие кустарники, ходят по мостикам, перепрыгивают ручейки и др. Мы предлагали родителям, чтобы они гуляли с ребенком, собирали с ними шишки, желуди, упражняли их в метании вдаль, вертикальную и горизонтальную цель, правой и левой рукой.

Чтобы ребенок охотнее играл, прогулку нужно сделать интересной. Для этого хороши подвижные игры. Они не только укрепляют и закалывают детей, но и расширяют и укрепляют представление детей об окружающей действительности, развивают внимание, память, наблюдательность.

Сделать прогулку веселой помогут игрушки. Малышам 4-3 лет нужны игрушки, которые можно бросать, ловить, метать: разнообразные тележки, мычи, тачки. Дети с

удовольствием ездят на трехколесном велосипеде, прыгают через веревку. В зимнее время незаменимы для игр на воздухе санки для кукол, лопатки, фанерные рули, для игр с бегом «трамвай», «руль», «автомобиль».

Некоторые игрушки нетрудно смастерить самим. Для детей 5-6 лет рекомендованы игры с мячом, обручем, вожжами, скакалками. Старшие дошкольники с увлечением играют в городки, кегли, бадминтон, настольный теннис. Надо научить ребенка как пользоваться той или иной игрушкой. Прежде всего, надо показать ребенку различные варианты игры с той или иной игрушкой.

Например, мяч можно бросать, катать, ловить, прокатывать. Сколько интересных игр можно затеять с мячом: «Мой веселый звонкий мяч», «Лови, бросай, упасть не дай», «Мяч с горки», «Перебрасывание мяча через сетку», «Школа мяча». Как подбирать игры и руководить ими: Прежде всего, игры должны быть доступны их возрасту, вызывать у них интерес, радость содействовать повышению жизненного тонуса. Подбирая игры, надо иметь в виду и время года. Так, в зимние времена полезны игры, во время которых дети активно двигаются. Но в то же время движения в них должны чередоваться с отдыхом, чтобы избежать перегрева детей и, возможно, последующего переохлаждения.

В жаркую погоду целесообразны более спокойные игры - с меньшей подвижностью. Следует помнить, что увлекаясь игрой, ребенок не замечает усталости. Поэтому необходимо постоянно следить за нагрузкой в играх детей, а также, чтобы во время ходьбы и бега ребенок не сутулился, не опускал голову, не шаркал ногами. Все это необходимо для формирования правильной и красивой осанки, легкой походки.

Заслуживает особого внимания занятия детей, содержания которых составляет двигательные действия, сходные по техническим приемам и особенностям выполнения с движениями, встречающимися в различных видах спорта. К таким занятиям относятся: плавание, езда на велосипеде, катание на санках, коньках, лыжах. Эти занятия способствуют повышению уровня общей разносторонней физической подготовкой детей, помогают расширять двигательный опыт, испытывать свои силы и способности, приобретать двигательную сноровку, важную для жизненной практической деятельности, в том числе и спортивной. Разнообразные движения хорошо организуют досуг детей и выполняются под руководством родителей, старших в семье или самостоятельно.

Средства физического воспитания должны применяться систематически и правильно, соответственно возрасту. Только тогда в полной мере проявляется их дальнейшие свойства. Только в том случае, если окажутся ребятам по силам, они закрепятся и перейдут со временем в хорошую привычку самостоятельных занятий физической культурой, а в дальнейшем - крепкой дружбы со спортом. Чем младше дети, тем, конечно, меньше они самостоятельны, больше требуют опеки над ними. Для более старших оказывается излишней постоянной до мелочей опека родителей.

Развивайте самостоятельность и инициативу ребят, но не забывайте о разумном родительском контроле! Если физическое воспитание проводится правильно, оно помогает вырастить ребенка крепким, выносливым, укрепляет силы, способствует формированию положительных моральных качеств.

Консультация для педагогов

«Взаимодействие инструктора по физкультуре с педагогами ДОУ по вопросам физического воспитания, сохранения и укрепления здоровья детей».

Цель: совершенствовать знания педагогов о постоянном взаимодействии инструктора по физической культуре и педагогов ДОУ по физическому воспитанию, сохранению и укреплению здоровья детей.

Задачи:

1. Совершенствовать знания педагогов по подготовке детей и проведения занятий по физической культуре.
2. Познакомить педагогов с требованиями к воспитателю в совместной работе по вопросам физического воспитания.
3. Вызвать желание постоянного сотрудничества педагогов с инструктором по физкультуре в ДОУ.

Одной из задач, реализуемой педагогическим коллективом нашего детского сада в этом учебном году является оптимизация работы по формированию у дошкольников потребности в двигательной активности, привычки здорового образа жизни. В дошкольном учреждении физкультурно-оздоровительная работа организуется воспитателем, инструктором по физическому воспитанию, *инструктором лечебной физкультуры, инструктором по плаванию*. Каждый из них выполняет работу в соответствии с должностными обязанностями. Требования к деятельности этих специалистов имеют отличия в зависимости от решаемых задач: общей физической подготовки детей, двигательной реабилитации, обучения плаванию. Однако педагогическая деятельность каждого направлена на одного ребёнка, поэтому действия их должны быть согласованы между собой.

Требования к воспитателю:

1. Знает программу, в соответствии с которой претворяет на практике физическое совершенствование детей (цели, задачи, прогнозируемые результаты).
2. Проводит диагностику физического состояния детей по программе, реализуемой дошкольным учреждением.
3. Знает особенности состояния здоровья воспитанников и планирует занятия физическими упражнениями в соответствии с этими особенностями.
4. Организуя занятия физическими упражнениями с воспитанниками, применяет только методические материалы, рекомендованные органами образования (российскими, городскими, районными) для работы с детьми дошкольного возраста.
5. При проведении физкультурного занятия имеет план занятия, основанный на данных методических материалов.
6. Формирует у детей представления о гигиене и эстетике занятий физическими упражнениями (осанка, образцовый показ физических упражнений, проведение занятия в спортивной одежде и обуви и т.д.).
7. Использует средства физической культуры для воспитания нравственных (морально-волевых) качеств у своих воспитанников.
8. Контролирует физическую нагрузку детей по внешним признакам утомления.

9. Обеспечивает безопасность детей в процессе занятий физическими упражнениями.
10. Оказывает детям первую медицинскую помощь при несчастных случаях.
11. Планирует, проводит и анализирует физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня (утренняя гимнастика, физкультминутка, подвижные игры между занятиями и на улице, бодрящая гимнастика).
12. Планирует, проводит и анализирует физкультурно-массовую работу в группе (физкультурные досуги, физкультурные праздники и т.п.).
13. Создаёт условия в группе для самостоятельной двигательной деятельности детей.
14. Организует самостоятельную двигательную деятельность детей в группе и на прогулке.
15. Информировывает родителей об уровне физического состояния их детей и успешности в двигательной деятельности.

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Воспитатель сам переодевается в спортивную форму. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребёнка до самого низкого. Важно, чтобы воспитатель знал свою роль в каждом виде деятельности. Он должен помочь детям лучше усвоить программное содержание. При этом его активность на занятии зависит, прежде всего, от возраста детей. Наиболее активная роль принадлежит воспитателю младшей группы. Воспитатель выполняет всё с самого начала занятия: с входом в зал, построения детей в шеренгу и до его окончания: выход из зала спокойным шагом. В средней, старшей и подготовительных группах, воспитатель помогает инструктору в перестроении детей, раздаче и сборе спортивного инвентаря. Во время выполнения общеразвивающих упражнений и в основных видах движений воспитатель следит за исходным положением и качеством движений, делает по необходимости замечания детям или поощряет тех, которые верно справились с заданием, применяя самые разнообразные приёмы. Во время подвижных игр воспитатель следит за детьми, чтобы они правильно передавали игровой образ, не нарушали установленные правила. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Ежедневные занятия с каждым ребёнком, знание его интересов, способностей дают возможность воспитателю и инструктору по физическому воспитанию осуществлять физическое развитие всех детей. Инструктор консультирует воспитателей, даёт необходимые советы, оказывает помощь. Особенно содержательная совместная работа с воспитателем и музыкальным руководителем проводится в ходе подготовки к утренней гимнастике, спортивным праздникам, досугам, развлечениям. Учитывая способности каждого воспитателя необходимо распределить роли для сюрпризных моментов праздника, отработать их, подобрать музыкальное сопровождение, песни, танцы. Чтобы воспитатель был первым помощником инструктора, с ним надо регулярно взаимодействовать. На консультациях знакомить воспитателей с планом работы, разрабатывать утреннюю гимнастику, обращать внимание на умения и навыки, которыми должен овладеть каждый ребёнок, вместе обсуждать проведенные занятия, учитывать, кому из детей нужна индивидуальная помощь. А на практических занятиях помогать воспитателям, совершенствовать их навыки и умения. Постоянная, совместная работа инструктора по физическому воспитанию и воспитателя группы может привести к желаемым результатам в решении задач общего физического воспитания дошкольников.