**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДЕТСКИЙ САД №5 «РОДНИЧОК»**

**«РАСТИШКА»**

 **ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

 **Чепкина И. М.** инструктор по физической культуре

с.Константиновка

**Пояснительная записка.**

В последние годы заметно возросло количество физически ослабленных новорожденных детей. Родители зачастую оберегают своих малышей от физических усилий («не бегай», «не прыгай», «не лазай»), от здорового соперничества в подвижных играх. Этим самым определяя для них режим малоподвижности.

Именно в период дошкольного детства происходят важные процессы становления личности ребенка, формирование его способностей, стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом, навыков здорового образа жизни и на этой основе – создание прочного фундамента здоровья.

Недостаток движений плохо сказывается и на состоянии здоровья, и на развитии детей. Физические упражнения помогают улучшить психическое состояние, кровообращение и защитить организм от сердечных заболеваний. Двигательная активность - вот в чем нуждается ребёнок, для укрепления здоровья и хорошего самочувствия.

Выдающийся педагог В.А.Сухомлинский подчеркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

Существенной особенностью детства является взаимосвязь и взаимозависимость состояния здоровья, физического и нервно-психического развития детей. Крепкий, физически полноценный ребенок не только меньше подвергается заболеваниям, но и лучше развивается психически. Физические упражнения развивают и укрепляют опорно-двигательный аппарат, предупреждают нарушение осанки и деформацию скелета. Занятия имеют не только оздоровительное, но и воспитательное значение. У детей развивается внимание и наблюдательность, воспитываются волевые качества, вырабатывается характер.

Воспитывая у детей потребность ежедневно двигаться, выполнять физические упражнения с ранних лет, можно заложить прочные основы здоровья, гармоничного развития ребенка.

**Как сделать физкультурное занятие радостным событием и потребностью в режиме дня дошкольника и заставить его заинтересованно больше двигаться?**

Использование в процессе физического воспитания дошкольников известных физкультурно-оздоровительных методик и инновационных технологий, адаптированных к возрастным особенностям детей, способствует коррекции не только психомоторного, но и речевого, эмоционального и общего психического развития. Внедрение инновационных технологий в физическое воспитание дошкольников решит весь комплекс соматических, физических и интеллектуальных проблем детей.

 **Цель:** Создать условия для формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культуры, развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка ребенка к жизни в школе и современном обществе.

**Задачи:**

1. Укрепление здоровья ребенка через гармоническое физическое развитие каждого;
2. Внедрить нетрадиционные приёмы проведения занятий;
3. Повысить интерес к физкультурным занятиям;
4. Закрепить технологию выполнения основных видов движения приёмами занимательной физкультуры;
5. Повысить двигательную активность детей системой физкультурных развлечений;
6. Развивать гибкость, координацию движений элементами акробатики.
7. Разработать игры-эстафеты для обучения и закрепления основных движений.

**За основу были взяты идеи:**

1. К.К. Утробина представляет систему занятий, которые содержат спортивно-ритмичные танцы, игровые упражнения, занимательные разминки.
2. .Л.Н.Волошина предлагает проводить интегрированные физкультурные занятия. Для формирования двигательной культуры важное место отводит совместной деятельности детей.
3. Е.В. Сулим раскрывает методику проведения игрового стретчинга, которая направлена на активизацию защитных сил организма. Она основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата, упражнениях по укреплению позвоночника. Занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры.
4. Е.Т. Харченко. Утреннюю гимнастику игрового характера отличают интересное содержание, игры, музыкальное сопровождение, радостная атмосфера, положительные детские эмоции.
5. Д. Миллер, И.А. Кузина. Занятия степ – аэробикой проводятся в различных вариантах: в форме полных занятий оздоровительно - тренирующего характера; как часть занятия; в форме утренней гимнастики; в показательных выступлениях; в развлечениях. Ведущая роль принадлежит циклическим упражнениям, обеспечивающим развитие аэробных возможностей и общей выносливости у детей. Занятия степ – аэробикой сопровождается бодрой, ритмичной музыкой.
6. Л.Г. Верхозина, Л.А. Заикина. Авторы предлагают включать нетрадиционные оздоровительные технологии (стретчинг – гимнастика, фитбол) и основные спортивно-развивающие виды упражнений с элементами ритмической гимнастики и акробатики. Такие занятия нацелены на увеличение двигательной активности детей, повышение функциональных возможностей организма.
7. Асташина М. Трещева О. указывают, что наряду с поиском современных моделей физического воспитания, необходимо возрождать лучшие образцы народной педагогики. Фольклор как сокровищница русского народа находит свое применение в различных разделах работы с дошкольниками: речевой, игровой, изобразительной, музыкальной. Фольклор позволяет разнообразить и процесс физического воспитания путем нахождения новых форм развития двигательно-творческой инициативы детей.

**Ожидаемые результаты:**

1. Повысится интерес и ценностное отношение к занятиям физической культуры;
2. Улучшатся показатели основных видов движений;
3. Повысится двигательная активность детей;
4. Разовьется опорно-двигательный аппарат, сердечнососудистая, дыхательная и нервная системы детей;
5. У дошкольников сформируются навыки самостоятельного выражения движений под музыку, инициатива, трудолюбие.
6. Каждый ребенок достигнет уровня развития, который соответствует его возможностям.



**МОДЕЛЬ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЧЕРЕЗ ПРОГРАММУ «РАСТИШКА»**

**РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА**

**Цель:**

**Физическое развитие ребенка дошкольного возраста средствами ритмической гимнастики. Создание оптимального двигательного режима, положительного психологического настроя.**

 **Задачи**:

1.Развивать двигательные качества.

 2.Обучать основным двигательным действиям.

 3.Развивать и совершенствовать координацию движений и равновесия.

 4.Укреплять мышечный корсет, создавать навык правильной осанки.

 5.Развивать гибкость, выносливость.

 6.Профилактика развития плоскостопия.

**Структура ритмического занятия.**

1. **Подготовительная часть:**
* Разнообразные виды ходьбы;
* Бег;
* Общеразвивающие упражнения**.**
1. **Основная часть:**
* Изучение основных ритмических упражнений.
* Игры
* Весёлый тренинг
1. **Заключительная часть**
* Успокаивающие дыхательные упражнения;
* Упражнения на расслабление.

**Содержание программы по ритмике.**

1. **Строевые упражнения.**

**Цель:** Учить детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды движений: построение, перестроение. Обеспечивать эффективное формирование умений и навыков.

1. **Танцевальные шаги.**

**Цель:** Формировать у детей танцевальные движения. Способствовать повышению общей культуры ребёнка.

1. **Акробатические упражнения.**

**Цель:**  Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость.

**6. Самомассаж.**

**Цель:**  Формировать у детей сознательное стремление к здоровью. Развивать навык собственного оздоровления.

1. **Дыхательные упражнения.**

**Цель:** Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

1. **Релаксация.**

**Цель:** Учить детей правильно расслабляться.

**СТЕП АЭРОБИКА**

Развитие координационных способностей детей, ловкости, гибкости, пластичности, красоты и точности движений**.**

**ИГРОРИТМИКА.**

Развитие у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно.

**ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ**

**Цель: Развивать чувства ритма, укреплять мышцы, выровнять осанку, снять закомплексованность, воспитывать интерес к двигательной активности у детей.**

**1 часть – вводная**

 В первой (вводной) части занятия дети выполняют упражнения в различных видах ходьбы, бега, прыжков, для принятия правильной осанки и укрепления свода стопы, для координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания. В качестве ОРУ используются музыкально-ритмические композиции. Танцевальные упражнения позволяют повысить интерес к занятию, эмоциональное настроение ребенка.

**2 часть - основная**

Во второй (основной) части переходим к игровому
стретчингу. *Стретчинг –*это растяжка, специальная поза, предназначенная для увеличения и сохранения длины мышц.

*Игровой стретчинг –*специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме.

 Комплекс упражнений выполняется под специальную музыку или в соответствии со сказочным сюжетом.

**3 часть - заключительная**

В третьей (заключительной) части занятия решается задача восстановления организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. *Дыхательные упражнения* способствуют более быстрому восстановлению организма и несут оздоровительный характер. Важно научить ребенка дышать носом, соотносить вдох и выдох с движениями. *Упражнения на релаксацию* учат детей снимать напряжение мышц после физической нагрузки, расслабляться, выполняются также в игровой форме. Дополнительно проводятся *подвижные игры* для поддержания позитивного психоэмоционального состояния.

**КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА**

Применение нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы.

**ГИМНАСТИКА ПОДРАЖАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание.

**ФОЛЬКЛОР**

 **Цель: Разнообразие процесса физического воспитания и развития двигательной творческой инициативы, развитие речи и мышления детей, воспитание чувства коллективизма**.

**ФИТБОЛ**

Цель: Развитие двигательных способностей, профилактика и коррекция осанки и плоскостопия, улучшение функций вестибулярного аппарата.

**Этапы реализации.**

**1.Представления о форме и физических свойствах фитбола.**

1. **Обучение правильной посадке на фитболе.**
2. **Упражнения с фитболом.**

****

1. **исходные положения при выполнении упраж­нений (сидя, лежа, в приседе).**
2. **сохранение правильной осанки при выпол­нении упражнений для рук и ног в сочетании с покачива­ниями на фитболе.**
3. **упражнения на сохранение равно­весия с различными положениями на фитболе.**
4. **Выполнение упражнений в расслаблении мышц на фитболе.**
5. **комплекс общеразвивающих упражнений с использованием фитбола**



**ВЕСЕЛЫЙ ТРЕНИНГ**

**Цель:** **Развитие координации движений и осанки, увеличение нагрузки для определённых групп мышц, развитие гибкости, подвижности суставов, улучшение кровообращения, повышение интереса к занятиям.**

Весёлый тренинг – это упражнения способствующие координации движения и осанки, дают нагрузку для определённых групп мышц, развивают гибкость, подвижность суставов, улучшают кровообращение. Наблюдение за выполнением упражнений дает возможность оценить у каждого ребёнка уровень физической восприимчивости тех или иных мышечных нагрузок, и, тем самым, индивидуализировать объем и количество повторений. Качественно выполнить и запомнить упражнения детям помогают их названия, символизирующие подражание каким-либо действиям различных персонажей из произведений и сказок, а также предметов, птиц, рыб, зверей, деревьев и т.д.

Список литературы.

1. Асташина М. Фольклор в физическом воспитании детей дошкольного возраста. <http://rudocs.exdat.com/docs/index-360404.html>
2. Асташина М.П.. Фольклорно-физкультурные занятия и досуги

 http://www.bankreferatov.ru/db

1. Андрианова Л.М., Смолова Ю. С. Большие гимнастические мячи в коррекционной работе с дошкольниками. - Журнал Инструктор по физкультуре № 5, 2012.
2. Барисова М.М. Горелова В.В. Использование фитнес – технологиЙ в ДОУ.- Журнал Инструктор по физкультуре № 2,2012
3. Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г.. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет. – М: ТЦ Сфера, 2007.
4. Воронова Е.К. Калабина И.А. Игры-эстафеты с использованием нестандартного оборудования.- Журнал Инструктор по физкультуре №5.2011.
5. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников. – М, 2005.
6. Верхозина Л.Г., Заикина Л.А. Гимнастика для детей 5-7 лет. – Волгоград:Учитель, 2013г.-126с
7. Калабина И.А. Игры-эстафеты с использованием нестандартного оборудования.- Журнал Инструктор по физкультуре №5.2011.
8. Картушина М.Ю.Зелёный огонёк здоровья: Программа оздоровления дошкольников.-М.:ТЦ Сфера, 2007.-208с.
9. Корнеичева Е.Е. Грачева Н.И.Нетрадиционные формы проведения утренней гимнастики.- Журнал Инструктор по физкультуре №4.2012.
10. Кузина И.А. Степ-аэробика для дошкольников - Газета Дошкольное образование №12,2007
11. Лавренченко Ю.А. Обучение физическим упражнениям в игровой форме.- Журнал. Инструктор по физкультуре. №6, 2011.
12. Лапшина, Г. А. Праздники в детском саду. – Волгоград: Учитель, 2004
13. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. - Воронеж: ТЦ «Учитель»,2005.-109с.
14. Пустовалова А.Г. Фитбол-гимнастика – средство развития ловкости у детей. - Журнал Инструктор по физкультуре № 7, 2012.
15. Рунова, М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду. – М.: Мозаика-Синтез, 2000.
16. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг.-М.: ТЦ Сфера, 2010.-112 с.
17. Утробина К.К.Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет.- М,: Издательство ГНОМ и Д,2005. – 104с.
18. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 3-5 лет. - М.:Мозаика-Синтез, 2006.- 64с.