

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр детского (юношеского) технического творчества
Кировского района Санкт – Петербурга
198095, Санкт-Петербург, ул. Маршала Говорова, д. 34, литер 3

**Принята на заседании
педагогического совета
от «31» августа 2020 г.
Протокол № 1**

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 40-ОД от «31» августа 2020 г.
Директор ГБУ ДО ЦДЮТТ
Е.С. Ясинская

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

Возраст учащихся: 4 - 6 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Рубашенко Н.В.,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

В последнее время наблюдается тревожная тенденция: современные дети становятся более вялыми, болезненными и нетренированными. Происходит это от того, что появилось множество пассивных занятий, которым отдают большее предпочтение, чем спортивным развлечениям. Конечно, все родители хотят, чтобы их ребенок был здоровым, сильным, ловким и гармонично развитым. Поэтому прививать любовь к спорту следует с ранних лет. Занимаясь по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Основы физической культуры», дети знакомятся с основами физической культуры, ритмопластикой и основами танцевальной техники. Следует отметить, что ведущая деятельность детей до 7 лет – это игра. Поэтому в данную программу включены спортивно-игровые элементы, что способствует мягкому и гармоничному развитию ребенка.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы - общекультурный.

Актуальность программы

В Концепции развития дополнительного образования (2014 г.) обозначена важность создания условий для развития и удовлетворения личностных потребностей детей. Также отмечается важность формирования у подрастающего поколения культуры здорового образа жизни.

Здоровье людей относится к числу главных вопросов, т.е. тех, что имеют жизненно важное значение для всего человечества. Проблема снижения уровня здоровья населения России в новом тысячелетии стоит чрезвычайно остро. Особую тревогу вызывает ухудшение здоровья подрастающего поколения. Данная программа нацеливает детей с ранних лет «творить свое здоровье», регулярно занимаясь физкультурой. Программа создает необходимые условия для формирования основ физической и танцевальной культуры детей.

Отличительная особенность программы

Отличием данной образовательной программы от аналогичных, направленных на воспитание и развитие физической культуры детей, является то, что в программу обучения включены такие виды физических упражнений и элементы, как:

- ✓ «Йога» - которая способствует оздоровлению и укреплению тела, развивает гибкость и выносливость, умение концентрировать внимание. Йога развивает ребенка не только физически, но и морально. Дети учатся быть спокойными и уравновешенными, помимо этого развивается воображение.
- ✓ «Дыхательная гимнастика» - упражнения такого типа не только увеличивают объем легких, но и служат мерой профилактики простудных заболеваний.
- ✓ «Фитбол» - упражнения с фитболом способствуют укреплению и подготовке всех групп мышц к последующим нагрузкам и очень нравятся детям.
- ✓ Танцевальные элементы – способствуют развитию пластики и координации движений.
- ✓ Подвижные игры – развивают у детей ловкость, реакцию, выносливость. Приучают к дисциплине и формируют чувство коллективизма.

В период обучения проведение занятий построено по принципу дополнения и соединения разделов и тем, что делает занятие более эмоциональным, музыкально разнообразным, а также способствует равномерному распределению психоэмоциональной нагрузки и раскрепощению ребенка.

Программный материал изложен с учетом психофизических особенностей детей дошкольного возраста: слабого развития мышц, быстрой утомляемости, чрезвычайной

подвижности, неумения длительное время удерживать внимание. Поэтому предусматривается осторожное увеличение нагрузки, переключение внимания на игру.

Адресат программы

В детское объединение принимаются девочки и мальчики в возрасте от 4 до 6 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям общей физической подготовкой. Специальной подготовки не требуется.

Цель программы – физическое развитие и укрепление здоровья учащихся через занятия основами физической культуры.

Для достижения цели программы решаются **следующие задачи:**

Обучающие:

- ✓ обучать детей основам дыхательной гимнастики;
- ✓ обучать детей приемам физических оздоровительных упражнений;
- ✓ обучать проведению подвижных игр;
- ✓ обучать танцевальным элементам;
- ✓ обучать элементам фитнеса и йоги;
- ✓ формировать навыки комплексной растяжки;
- ✓ обучать выполнению правил техники безопасности на занятиях ОФП

Развивающие:

- ✓ развивать координацию движений;
- ✓ развивать внимание, память, воображение;
- ✓ создать условия для развития познавательной активности;
- ✓ создать условия для развития эмоционально-позитивного отношения к окружающему миру;
- ✓ способствовать физическому развитию и укреплению здоровья.

Воспитательные:

- ✓ обучать социальным нормам при осуществлении взаимодействий с окружающим миром;
- ✓ воспитывать коммуникабельность и доброжелательность по отношению к другим членам детского коллектива;
- ✓ воспитывать положительную мотивацию к здоровому образу жизни;
- ✓ воспитывать волевые качества

Объем и сроки реализации программы

Программа реализуется в течение одного года в объеме 64 ч.

Условия реализации программы

В коллектив принимаются все желающие, специальная спортивная подготовка не требуется. Не имеет значения изначальное физическое развитие ребенка.

Программа реализуется на платной основе.

Состав группы разновозрастный.

Наполняемость группы – от 7 человек.

Обучающиеся должны иметь медицинское заключение от лечащего врача о допуске к занятиям спорта.

Форма проведения занятий

Основные формы проведения занятий – комбинированное занятие (сочетание теоретического и практического), практическое занятие. Данные формы проведения

занятий наиболее оптимальны для предметной области, к которой относится программа и отражают ее практикоориентированный характер.

Формы организации деятельности детей на занятии – фронтальная (показ, объяснение), коллективная (подвижные игры), групповая (выполнение заданий в малых группах), индивидуальная (для коррекции пробелов в знаниях; при выполнении дифференцированных заданий).

Материально-техническое оснащение

- ✓ Спортивный зал;
- ✓ Маты;
- ✓ Музыкальный центр;
- ✓ CD диски с различной музыкой;
- ✓ Гимнастические коврики для выполнения упражнений на полу;
- ✓ Обручи;
- ✓ Фитболы;
- ✓ Реквизит (мелкие предметы для упражнений на развитие внимания и памяти)

Планируемые результаты по окончании обучения:

Предметные

- понимание зависимости здоровья от состояния окружающей среды и образа жизни;
- знание физических упражнений, способствующих улучшению настроения;
- знание упражнений для оздоровительных минуток;
- знание основ дыхательной гимнастики;
- умение выполнять различные оздоровительные упражнения, с применением фитбола, способствующие улучшению настроения, формирующие правильную осанку;
- знание и соблюдение правил техники безопасности на занятиях ОФП;
- умение следить за дыханием, чувствовать собственный организм;
- умение исполнять простые танцевальные комбинации;
- знание правил некоторых подвижных игр и умение в них играть;
- знание ряда элементов фитнеса и йоги и способность их выполнять;
- способность выполнять растяжку

Метапредметные

- повышение уровня физических возможностей;
- способность осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
- умение распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения физических упражнений;
- проявление познавательной активности

Личностные

- наличие мотивации быть физически более здоровым, крепким, сильным;
- наличие коммуникабельности и доброжелательности с членами коллектива;
- наличие мотивации к работе на результат;
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- способность проявлять волевые качества личности;
- приобретение навыков сотрудничества, содержательного и бесконфликтного участия в

совместной учебной деятельности.

Учебный план

Раздел	Наименование тем	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
№1. Основы дыхательной гимнастики		1	4	5	
	<i>Тема 1.1. Правильное дыхание</i>	0,5	1,5	2	<i>Коллективное обсуждение. Практическая работа</i>
	<i>Тема 1.2. Жизнь без простуд</i>	0,5	2,5	3	
№2. Учимся управлять своим телом		1	3	4	
	<i>Тема 2.1. Развитие координации движений</i>	0,5	1,5	2	<i>Практическая работа</i>
	<i>Тема 2.2. Наше равновесие</i>	0,5	1,5	2	<i>Практическая работа</i>
№3. Тренируем тело, укрепляем дух		3	17	20	
	<i>Тема 3.1 Разминка</i>	0,5	1,5	2	<i>Практическая работа Опрос в ходе беседы</i>
	<i>Тема 3.2 Укрепление верхнего пояса тела</i>	0,5	4,5	5	<i>Практическая работа Опрос в ходе беседы</i>
	<i>Тема 3.3 Укрепление нижнего пояса тела</i>	0,5	4,5	5	<i>Практическая работа Опрос в ходе беседы</i>
	<i>Тема 3.4 Красивая осанка</i>	0,5	3,5	4	<i>Самостоятельная работа. Опрос в ходе беседы</i>
	<i>Тема 3.5. Что такое внимание?</i>	0,5	1,5	2	<i>Тренинг</i>
	<i>Тема 3.6 Развиваем свою фантазию!</i>	0,5	1,5	2	<i>Игра Творческая работа</i>
№4. С музыкой и ритмом		1,5	10,5	12	
	<i>Тема 4.1. Музыкально – ритмическое воспитание</i>	0,5	1,5	2	<i>Практическая работа</i>

	Тема 4.2. Пространственная ориентация	0,5	2,5	3	Практическая работа
	Тема 4.3. Учимся танцевать	0,5	6,5	7	Практическая работа
№5. Фитбол	Тема 5.1. Мой веселый звонкий мяч...	0,5	3,5	4	Практическая работа
№6. Маленькие йоги		1,5	6,5	8	
	Тема 6.1. «Йога» - что это такое?	0,5	1,5	2	Коллективное обсуждение. Практическая работа
	Тема 6.2. Комплексная растяжка	0,5	3,5	4	Практическая работа
	Тема 6.3. Расслабление	0,5	1,5	2	Практическая работа
№7. Подвижные игры		1,5	6,5	8	
	Тема 7.1. Давайте поиграем	0,5	2,5	3	Игра
	Тема 7.2. Игры в одном, двух и нескольких кругах	0,5	2,5	3	Игра
	Тема 7.3. Эстафеты	0,5	1,5	2	Игра
Итоговое занятие		-	1	1	Показательное выступление
Учебно- массовые мероприятия		-	2	2	Конкурс Игра Праздник Коллективное обсуждение
	Итого часов	10	54	64	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	01.10.	31.05.	32	64	2 раза в неделю по 1 часу

Рабочая программа

Содержание программы I года обучения

Раздел № 1. «Основы дыхательной гимнастики»

Тема 1.1. Правильное дыхание

- ✓ Как мы дышим?
- ✓ Общие правила выполнения дыхательных упражнений.

Практическая работа:

- ✓ Выполнение звукодвигательных упражнений (см. приложение №1).

Тема 1.2. Жизнь без простуд

- ✓ Почему мы простужаемся и как этого избежать.

Практическая работа:

- ✓ Выполнение комплекса упражнений для профилактики простудных заболеваний (см. приложение №1).

Раздел № 2. «Учимся управлять своим телом»

Тема 2.1. Развитие координации движений

- ✓ Что такое координация движения.
- ✓ Для чего надо уметь координировать движения.

Практическая работа:

- ✓ Выполнение упражнений, направленных на координацию движений (см. приложение №2).

Тема 2.2. Наше равновесие

- ✓ Для чего надо уметь держать равновесие.

Практическая работа:

- ✓ Выполнение упражнений, направленных на умение держать равновесие (см. приложение №2).

Раздел № 3. «Тренируем тело, укрепляем дух»

Тема 3.1. Разминка

- ✓ Для чего надо делать разминку и зарядку.
- ✓ Полезные физкультминутки, для чего они нам нужны.

Практическая работа:

- ✓ Выполнение комплекса упражнений на разогрев мелких групп мышц.
- ✓ Выполнение комплекса «Наши пальчики устали».

Тема 3.2. Укрепление верхнего пояса тела

- ✓ Для чего надо заниматься физкультурой и укреплять свои мышцы.

Практическая работа:

- ✓ Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц верхнего пояса тела.
- ✓ Выполнение оздоровительных упражнений.

Тема 3.3. Укрепление нижнего пояса тела

- ✓ Как стать быстрым и ловким?

Практическая работа:

- ✓ Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц нижнего пояса тела.
- ✓ Выполнение упражнений для стоп.

Тема 3.4. Красивая осанка

- ✓ Наше здоровье – здоровый позвоночник!

Практическая работа:

- ✓ Выполнение упражнений для осанки.
- ✓ Выполнение упражнений для гибкости позвоночника.
- ✓ Учимся сидеть правильно.
- ✓ Учимся стоять правильно.

Тема 3.5. Что такое внимание?

- ✓ Чем внимание нам помогает?
- ✓ Как тренировать свою память и внимание.

Практическая работа:

- ✓ Выполнение тренингов на развитие памяти и внимания.

Тема 3.6. Развиваем свою фантазию!

- ✓ Волшебная страна «Фантазия».

Практическая работа:

- ✓ Проведение игр, развивающих фантазию.

Раздел № 4. «С музыкой и ритмом»

Тема 4.1. Музыкально – ритмическое воспитание

- ✓ Понятия «темп» и «ритм».
- ✓ Танцевальный шаг.

Практическая работа:

- ✓ Выполнение упражнения «Аплодисменты», направленного на развитие чувства ритма.
- ✓ Ходьба по часовой стрелке, против часовой стрелки с левой ноги, с правой ноги; шаги с хлопком на сильную долю; шаги на полупальцах, на пятках, переменный шаг, шаг с поднятым бедром. Шаг с акцентом на сильную долю.
- ✓ Вытягивание ноги вперед, сторону, назад из первой позиции.
- ✓ Вытягивание носка вперед и натягивание носка на себя.
- ✓ Бег с замедлением и ускорением.
- ✓ Переступание из стороны в сторону.
- ✓ Притоп с хлопками в ладоши.
- ✓ Притоп в комбинации с шагами вперед, в сторону, назад.
- ✓ Подскоки.
- ✓ Освоение пружинных движений.
- ✓ Приседания.
- ✓ Полуприседания.

Тема 4.2. Пространственная ориентация

- ✓ Понятие пространственной ориентации, мизансцены.

Практическая работа:

- ✓ Пространственные построения: линия, шеренга, колонна, круг (внутренний, внешний), диагональ, интервал.
- ✓ Построение мизансцены: продольная, поперечная, диагональная, по кривой линии, вертикальная.
- ✓ Проведение игры «Знай свое место».

Тема 4.3. Учимся танцевать

- ✓ Что такое танец.
- ✓ Какие виды танцев существуют.

Практическая работа:

- ✓ Выполнение упражнений «Кукловод», «Кривое зеркало» и любых других упражнений, направленных на развитие двигательной памяти и памяти о тактильных ощущениях.
- ✓ Изучение танцевальных комбинаций.

Раздел № 5. «Фитбол»

Тема 5.1. Мой веселый звонкий мяч...

- ✓ Правила использования и принцип действия фитнес-мяча.
- ✓ «Три кита» фитнеса.

Практическая работа:

- ✓ выполнение комплекса «Царственная осанка верхом на шаре»;
- ✓ выполнение комплекса «Три в одном: гибкость, сила, выносливость»;
- ✓ выполнение комплекса «Сила и стройность».

Раздел № 6. «Маленькие йоги»

Тема 6.1. «Йога» - что это такое?

- ✓ Йога - что это такое?
- ✓ Почему полезно заниматься йогой.

Практическая работа:

Выполнение поз детской йоги:

- ✓ «Кобра»
- ✓ «Стрекоза»
- ✓ «Лягушка»
- ✓ «Цыплята»
- ✓ «Калачик»
- ✓ «Проснувшийся щенок»
- ✓ «Добрая кошка»
- ✓ «Сердитая кошка»

Тема 6.2. Комплексная растяжка

- ✓ Тянем, потянем. Для чего надо делать растяжку?

Практическая работа:

- ✓ Выполнение комплекса поз, обеспечивающих наилучшие условия для растягивания мышц и увеличения подвижности суставов (см. приложение № 6)
- ✓ Растягивания в полушпагат и шпагат.

Тема 6.3. Расслабление

- ✓ Для чего надо уметь расслабляться и как это делается.

Практическая работа:

- ✓ Упражнение «Куколка», направленное на постепенное расслабление.
- ✓ Полное расслабление - « музыкальная релаксация».

Раздел № 7. «Подвижные игры»

Тема 7.1. Давайте поиграем!

- ✓ Какие бывают игры и как в них играют.
- ✓ Правила выполнения игр и почему эти правила надо соблюдать.

Практическая работа:

- ✓ Проведение игр на внимание, ловкость; коллективных и т.д.

Тема 7.2 Игры в одном, двух и нескольких кругах

- ✓ Объяснение правил игры.

Практическая работа:

- ✓ Проведение игр.

Тема 7.3. Эстафеты

- ✓ Объяснение правил выполнения эстафеты.

Практическая работа:

- ✓ Проведение эстафет.

Итоговое занятие

Практическая работа:

Показательное выступление (групповое и индивидуальное) с элементами танцев, игр.

Учебно-массовые мероприятия

Учебно-массовые мероприятия: конкурсы, викторины, праздники и др., согласно планам учебно-массовых мероприятий ЦДЮТТ и объединения, составляемым ежегодно.

Календарно-тематическое планирование
Группа №__

Дата занятия		Название раздела, темы	Всего (час)	Примечание
планируемая	фактическая			
Раздел №1. «Основы дыхательной гимнастики» Вводное занятие			5	
02.10. 17		Тема 1.1. Правильное дыхание	2	
05.10. 17				
09.10. 17		Тема 1.2. Жизнь без простуд	3	
12.10. 17				
16.10. 17				
Раздел №2. «Учимся управлять своим телом»			4	
19.10. 17		Тема 2.1. Развитие координации движений	2	
23.10. 17				
26.10. 17		Тема 2.2. Наше равновесие	2	
30.10. 17				
Раздел №3. «Тренируем тело, укрепляем дух»			20	
02.11. 17		Тема 3.1 Разминка	2	
09.11. 17				
13.11. 17		Тема 3.2 Укрепление верхнего пояса тела	5	
16.11. 17				
20.11. 17				
23.11. 17				
27.11. 17				
30.11. 17		Тема 3.3 Укрепление нижнего пояса тела	5	
04.12. 17				
07.12. 17				
11.12. 17				
14.12. 17				
18.12. 17		Тема3.4 Красивая осанка	4	
21.12. 17				
25.12. 17				
28.12. 17				
11.01.18		Тема 3.5. Что такое внимание?	2	
15.01.18				
18.01.18		Тема 3.6. Развиваем свою фантазию!	2	
22.01.18				
Раздел №4. «С музыкой и ритмом»			12	
25.01.18		Тема 4.1. Музыкально – ритмическое воспитание	2	
29.01.18				
01.02.18		Тема 4.2. Пространственная ориентация	3	
05.02.18				
08.02.18				
12.02.18		Тема 4.3. Учимся танцевать	7	
15.02.18				
19.02.18				

22.02.18				
26.02.18				
01.03.18				
05.03.18				
Раздел №5. «Фитбол»			4	
12.03.18		<i>Тема 5.1. Мой веселый звонкий мяч...</i>	4	
15.03.18				
19.03.18				
22.03.18				
Раздел №6. «Маленькие йоги»			8	
26.03.18		<i>Тема 6.1. Йога» - что это такое?</i>	2	
29.03.18				
02.04.18		<i>Тема 6.2. Комплексная растяжка</i>	4	
05.04.18				
09.04.18				
12.04.18				
16.04.18		<i>Тема 6.3. Расслабление</i>	2	
19.04.18				
Раздел №7. «Подвижные игры»			8	
23.04.18		<i>Тема 7.1. Давайте поиграем</i>	3	
26.04.18				
28.04.18				
03.05.18		<i>Тема 7.2. Игры в одном, двух и нескольких кругах</i>	3	
07.05.18				
10.05.18				
14.05.18		<i>Тема 7.3. Эстафеты</i>	2	
17.05.18				
Итоговое занятие			1	
21.05.18			1	
Учебно-массовые мероприятия			2	
24.05.18				
28.05.18				
Итого			64	

Оценочные и методические материалы

Оценочные материалы

Система контроля результативности обучения

Вид контроля	Срок	Форма выявления	Форма фиксации	Форма предъявления результатов
ПРЕДМЕТНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ				
<i>Входной</i>	Октябрь	Педагогическое наблюдение, анализ качества выполнения тестовых упражнений	Протокол фиксации результатов тестов Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ	Протокол фиксации результатов тестов Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ
<i>Текущий</i>	В течение учебного года	Практическая работа (выполнение упражнений), беседа, опрос	Тетрадь наблюдений педагога	Тетрадь наблюдений педагога
<i>Промежуточный</i>	По окончании изучения каждой темы	Анализ выполнения упражнений	Тетрадь наблюдений педагога	Тетрадь наблюдений педагога
	Декабрь	Анализ выполнения упражнений	Тетрадь наблюдений педагога Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ	Фотоматериалы. Видеоматериалы. Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ

<i>Итоговый</i>	Май	Показательное выступление	Фотоматериалы. Видеоматериалы Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ. Отзывы	Фотоматериалы. Видеоматериалы. Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ. Открытое занятие. Показательное выступление. Отзывы
ЛИЧНОСТНЫЕ КАЧЕСТВА УЧАЩИХСЯ				
<i>Входной</i>	Октябрь	Педагогическое наблюдение, беседа	Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ. Информационная карта	Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ Информационная карта
<i>Текущий</i>	В течение учебного года	Педагогическое наблюдение	Тетрадь наблюдений педагога	Тетрадь наблюдений педагога
<i>Промежуточный</i>	Декабрь	Педагогическое наблюдение, беседа с родителями	Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ	Универсальная диагностическая карта

			Информационная карта	ЦДЮТТ Информационная карта
<i>Итогов</i> <i>ый</i>	Май	Педагогическое наблюдение, беседа с родителями	Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ Информационная карта	Универсальная диагностическая карта ЦДЮТТ. Информационная карта

Универсальная диагностическая карта, разработанная для всех педагогов ЦДЮТТ, включает в себя образовательный и воспитательный компонент и содержит 6 параметров: самостоятельность при выполнении заданий, сложность выполненных заданий, качество выполнения заданий, культура поведения, творческие способности, активность на занятиях в коллективе. Каждый из параметров оценивается по 4-ём уровням: 2 балла - самый низкий уровень, 5 баллов – наивысший уровень.

Диагностика уровня личностного развития учащихся производится 3 раза в год по следующим параметрам: коммуникативные навыки, умение работать в коллективе, волевая сфера, мотивация к занятиям физической культурой и спортом, познавательная активность.

Итоги диагностики педагог заносит в информационную карту, специально разработанную для данной программы, используя следующую шкалу:

<i>Оценка параметров</i>	<i>Уровень</i>
Начальный уровень - 1 балл	5- 7 баллов – начальный уровень
Средний уровень – 2 балла	8 – 12 баллов – средний уровень
Высокий уровень – 3 балла	13-15 баллов – высокий уровень

Методические материалы

Используемые методы, приемы, технологии

Методы обучения:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, объяснение и т.д.)
- наглядный (наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.)
- практический (выполнение работы самостоятельно)
- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают (запоминают) готовую информацию
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности, работая по шаблону;
- частично-поисковый – работа с элементами самостоятельного поиска.

Методы воспитания: беседы, метод примера, педагогическое требование, побуждение, создание воспитательных ситуаций, соревнование, поощрение.

Методы контроля - контрольные задания, участие в праздниках.

Основные приемы: рассказ, беседа, инструктаж, упражнение, практическая работа, демонстрация практических приемов работы, самостоятельная работа, устный обучающий контроль, соревновательный элемент, игровой элемент.

Используемые современные педагогические технологии:

- личностноориентированные (подбор индивидуальных заданий с учетом возрастных и индивидуальных возможностей детей)
- здоровьесберегающие технологии (ориентирование на здоровый образ жизни)
- игровые технологии (использование игр с предметами, спортивных игр и эстафет)

Дидактические средства

Литература по темам

Иллюстрации (правильная и неправильная осанка)

Картинки «Найди отличия»

Картинки со стимульным материалом (для развития воображения)

Информационные источники

Список литературы для педагога

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры/ Под ред. Е. Б. Мякинченко и М.П. Шестакова – М.: СпортАкадемПресс, 2002, 304 с.
2. Большая книга игр- М.: Эксмо, 2007, 512 с.
3. Вы и ваш малыш, вып. 1 и 2, DVD-диск, ООО «Мега Видео», 2006.
4. Железнова Е. Догоняйка. Подвижные игры с песенками (CD-диск), ЗАО «Новый диск», 2007.
5. Игры – обучение, тренинг, досуг/Под. ред. В.В Петрусинского в четырех книгах – М.: Новая школа, 1994, 368 с..
6. Подвижные игры - М.: Мой Мир ГмбХ & Ко. КГ, 2007.- 256с. (Азбука дошкольного воспитания).
7. Развивающие игры, упражнения, задачи для дошкольника/ сост. Д. Орлова - М: АСТ; СПб.: прайм-Еврознак, 2007.-251,(5) с.
8. Физкультура с тренером Неболейкиным (CD-диск), ID COMPANY, 2008.
9. Фитнес и ваше здоровье/сост. Л.В Антонова - М.: Вече, 2008-192 с.

Список литературы для родителей и учащихся:

1. Железнова Е. Догоняйка. Подвижные игры с песенками (CD-диск), ЗАО «Новый диск», 2007.
2. Физкультура с тренером Неболейкиным (CD-диск), ID COMPANY, 2008.

Интернет-ресурсы:

<http://spo.1september.ru/urok/> - сайт «Я иду на урок физкультуры» (на основе материалов журнала «Спорт в школе»)

<https://www.sovsport.ru/others/lifestyle/articles/1004497-detskaja-joga-kak-zachem-i-chto-imenno-nuzhno-delat> - йога для детей, видеоуроки

**Методические материалы к разделу
«Основы дыхательной гимнастики»**

Одним из важных составляющих выполнения физических упражнений является правильное дыхание.

Во-первых, дышать следует только через нос. В отдельных случаях выдох может выполняться через рот, но вдох только через нос. Кроме того, дышать следует по возможности глубже. Необходимо избегать задержек дыхания во время выполнения упражнений, поскольку в результате недостатка кислорода может возникнуть ощущение слабости. В целом дыхание должно быть ритмичным и достаточно глубоким.

- ✓ Исходное положение - стоя, руки опущены, ноги слегка расставлены. Размахивая руками назад и вперед, можно приговаривать какую-нибудь считалочку или просто «тик-так». Повторить упражнение 10-12 раз.
- ✓ Исходное положение – сидя на полу, кисти рук зажаты в кулачки и подняты над головой. Медленно выдохнуть с громким звуком «п-ф-ф-ф-ф-ф». Повторить упражнение 4-5 раз.
- ✓ Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднять руки в стороны, потом хлопнуть ими по бедрам, изображая петушка, и на выдохе сказать «ку-ка-ре-ку». Выполнять упражнение 5-6 раз.
- ✓ Исходное положение – сидя, одна рука лежит на голове, другая на груди. На вдохе втянуть живот, а затем на выдохе, опуская грудь, выпятить живот. Выдыхая, громко произнести «ф-ф-ф-ф-ф-ф». Можно сказать ребенку, что живот это кастрюля, в которой закипает каша. Повторить 3 раза.
- ✓ Исходное положение - лежа на спине. Дышать, поднимая руки перед собой и опуская их в стороны. Поднимать – на вдох, опускать на выдох.
- ✓ Исходное положение - сидя на стуле. На вдохе поднять правую руку, наклониться влево, на выдохе вернуться в исходное положение. Повторить все в другую сторону.
- ✓ Сидя на стуле, имитировать движение пловца брассом. Руки разводить при выдохе.
- ✓ Из положения стоя поднять руки вверх на вдохе. На выдохе присесть, упереться руками в колени или пол.

**Методические материалы к разделу
«Учимся управлять своим телом»**

- ✓ Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вдоль тела. Руки поднять вверх, вернуться в исходное положение. Потом поднять руки в стороны, вернуться в исходное положение.
- ✓ Исходное положение - правая рука вытянута в сторону. Правую руку опустить вниз, при этом левую поднять в сторону и наоборот.
- ✓ Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуть вдоль туловища. Правую руку поднять в сторону, следом поднять в сторону левую. Вернуть в исходное положение сначала правую, потом левую руки.
- ✓ Из того же исходного положения правую руку поднять вверх, левую в сторону. Правая рука опускается в сторону, левая рука поднимается вверх. Правая рука возвращается в исходное положение, левая опускается в сторону, потом левая опускается вдоль тела.