

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида №29

Принята
Совете педагогов
МБДОУ д/с №29
№ 1 от 31.08.2016г.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ д/с №29
_____ Нехаева М.Е.
« 1 » сентября 2016г.

**Рабочая программа кружка «Юный акробат» с детьми 5-7 лет, старшая
и подготовительная группы**

на период с 1 сентября 2016 года по 31августа 2017 года

воспитатель по физической
культуре
Мещерякова Е.С.

Ставрополь, 2016

1. Пояснительная записка.

Программа «Юный акробат» рассчитана на два года обучения: 1- год – начальное образование, проводится набор в группу детей 5 – 6 лет (старшая группа), однако возрастная планка может быть снижена для детей, у которых явно выражены способности к двигательной деятельности. 2- этап – этап формирования и закрепления основных двигательных навыков и умений. Программа «Юный акробат» предполагает дополнительную физическую нагрузку из расчета на одну учебную группу: - 1- год – 36 часов (1 час в неделю) - 2 – год – 72 часа (2 часа в неделю) Содержание материала программы излагается в соответствии с уровнями образования. Для каждого из этих уровней выделены цели и задачи, конкретизирующие общую цель физкультурного образования, а так же приводятся зачетные требования к знаниям, умениям и двигательной подготовленности детей. Детям предлагаются отдельные элементы прыжковой акробатики. Контроль за освоением учебного материала проводится в форме тестирования, сдачи норматива, участия в соревнованиях и показательных выступлениях. Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств в процессе освоения акробатических упражнений. Соблюдая один из важнейших принципов дидактики « от простого к сложному» обучать детей акробатическим упражнениям можно в определенной последовательности. К каждому акробатическому элементу дается ряд подготовительных и подводящих упражнений, которые помогут ребенку правильно и быстро понять и усвоить движение. Перечень упражнений в целом невелик, однако благодаря своей динамичности и эмоциональности они широко используются во многих двигательных режимах в детском саду и являются эффективным средством физического воспитания дошкольника. Они предусмотрены для старшей и подготовительной групп детского сада как для мальчиков, так и для девочек. При их выполнении воспитывается смелость, умение управлять своим телом во времени и пространстве, совершенствуется функция вестибулярного аппарата. Большое значение эти упражнения имеют и как средство развития таких качеств, как скоростная сила, гибкость, ловкость, прыгучесть. Проведение акробатических упражнений не требует использования различных снарядов, поэтому организация занятий в секции по акробатике возможна в любом детском саду. Так же необходимо учитывать некоторые объективные, медицинские противоречия к занятиям акробатикой: заболевания центральной и периферической нервной системы; ревматические и врожденные пороки сердца; заболевания, деформация костей и суставов. Следовательно, в течении всего периода обучения

необходим медицинский контроль. Для организации и ведения занятий акробатического кружка необходим инструктор по физическому воспитанию, имеющий специальное физкультурное педагогическое образование. Акробатические упражнения способствуют общему физическому развитию, хорошо развивают ориентировку в пространстве, ловкость, смелость, решительность и навыки самостраховки в случае неожиданных падений. Все акробатические упражнения подразделяются на три группы: акробатические прыжки, балансирования, бросковые упражнения.

В программе «Юный акробат» будут изучаться первые две группы. Обучению акробатическим упражнениям должна предшествовать общая и специальная физическая подготовка, которая будет предлагаться детям начиная со средней группы (4 – 5 лет). Одновременно следует начинать изучение простейших акробатических упражнений, постепенно их усложняя. Для повышения интереса к занятиям и развития скорости в программе предлагаются комбинации из изученных упражнений, которые можно проделывать в быстром темпе.

2. Актуальность. За последние годы динамика здоровья детей характеризуется неблагоприятными тенденциями. Стресс и подверженность различным заболеваниям стали постоянными спутниками жизни старшего и подрастающего поколения. Недостаточная двигательная активность детей в детских садах делает дополнительные занятия в секциях и кружках просто необходимыми. Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладывается основы здоровья. В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период. В последнее время отмечена тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращения радости жизни и повышения функциональных возможностей человека. В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее нельзя пока назвать образом жизни каждого человека. Исследования показали, что состояние здоровья населения, особенно детей и подростков, ухудшается. С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно – сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как

мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. Наиболее популярными и эффективными в физическом воспитании детей являются элементы акробатики, истоки которой берут свое начало в глубокой древности – античной Греции и Древней Индии. Акробатика привлекает детей своей доступностью и в своем роде уникальна. Не случайно она получила такое массовое распространение во всем мире. Здесь и темп и интенсивность движений, и работа всех мышц и суставов. А современная ритмическая музыка, яркая одежда, танцевальные движения при выполнении показательных упражнений создают положительные эмоции. Посмотрите на походку балерины, гимнастки. Прямая спина, красивая линия шеи, выворотный шаг от бедра. Специально они не занимаются отработкой техники повседневной ходьбы. Умение передать свои чувства с помощью красивых жестов, движений, поз, мимики без излишнего напряжения и составляет двигательную культуру человека. Основой ее является мышечное чувство, которое и вырабатывается в ходе занятий акробатикой. Правильная постановка рук и ног, удержание прямой осанки, правильная линия поз, оттянутые носочки, собранные кисти – вот неполная характеристика красивого движения. Для чего детям нужны эти красивые движения, для чего нужно формировать двигательную культуру ребенка? Не проще ли научить бегать его быстрее, прыгать и метать дальше и выше, перебрасывать мяч и т. д. Двигательная культура человека во многом отражает его внутреннее содержание, умение управлять своим телом и эмоциями. К сожалению, в сегодняшней системе дошкольного физического воспитания не уделяется внимания задачам формирования у детей: - базы разнообразных движений; - двигательной культуры; - умение создавать двигательные образы; - выразительности движений; - двигательного воображения, фантазии. В концепции физического воспитания такой развитой страны, как Германия, на начальном этапе обучения одной из первых стоит задача- формировать у детей необходимые жесты и разнообразные движения. Культура движений во многом связана у детей с развитием у дошкольников физических качеств. Ведь без развития силы мышц спины и брюшного пресса ребенок не может удерживать правильную, красивую осанку долгое время. Недостаточная гибкость снизит впечатление от выполненной позы. Излишняя медлительность проявится в плохом сочетании упражнений. Быстрая утомляемость, как результат низкой выносливости, не даст до конца контролировать свои действия. Развивая физические качества, мы обязательно формируем и культуру движений. Эти два момента настолько связаны между собой, что отделить их друг от друга очень сложно. Достоинства спортивной акробатики как средства воздействия на психическое и физическое здоровье известны. Такие занятия способствуют воздействию на сердечно- сосудистую, нервно- мышечную, эндокринную системы организма. С помощью акробатики наиболее успешно решаются

задачи общего гармоничного физического развития, так как в ее распоряжении имеются самые разнообразные упражнения, благотворно влияющие на различные звенья двигательного аппарата, на все мышечные группы человека. Если в любом виде спорта используется относительно узкий круг физических упражнений, то в акробатике количество упражнений буквально не поддается учету. Разнообразие акробатических упражнений позволяет заниматься детям с различными физическими данными. Акробатические упражнения весьма универсальны и доступны. На лужайке, во дворе дома, на пляже часто можно встретить детей пробующих сделать стойку на голове, руках, выполняющих мост, колесо, кувырок, а разве не интересно перевернуться через руки? Акробатика, благодаря своей доступности и привлекательности, входит в число преподаваемых дисциплин в школе «Гимнастика с элементами акробатики». Акробатика позволяет поддерживать необходимый уровень развития целого ряда двигательных качеств и способностей, связанных с выполнением прыжков, вращений, равновесий. Акробатика – ценное средство развития смелости, решительности, ловкости.

3. Условия. В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных – это спортивная акробатика. Эффективность этого вида основывается на ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно – сосудистую, дыхательную и нервную систему человека. В период дошкольного возраста происходит функциональное совершенствование всех систем организма, закладываются основы здоровья, долголетия, гармоничного физического развития. От того, насколько физически развит, здоров и закален ребенок, зависят его успехи в школе, настроение и гражданский статус в перспективе. Для всестороннего развития детей у нас в детском саду созданы все условия: рациональный режим, полноценное питание, достаточное пребывание на свежем воздухе, разнообразная деятельность детей. Не вызывает сомнения повышение физических нагрузок с целью оптимизации возрастного развития, повышения работоспособности и укрепления здоровья. Все это предъявляет повышенные требования к физической подготовленности детей дошкольного возраста. Практика показала, что в системе физического воспитания дошкольников можно использовать элементы спортивной акробатики. Свойственное детям стремление двигаться, перекачываться, кувыркаться, поднимать ноги, пробовать свои силы в сложных видах движений, облегчает процесс обучения акробатическим упражнениям. Они доступны для детей и вызывают положительные эмоции. Акробатические упражнения предупреждают травматизм, т. к. учат владеть своим телом, группироваться при падении во время ходьбы, бега, катании на лыжах и, как все физические

упражнения, способствуют концентрации внимания, развитию волевых качеств, что крайне необходимо для успешного раннего обучения. Они развивают гибкость, вестибулярную устойчивость, совершенствуют координацию и точность движений. С их помощью можно развивать умение действовать экономно, проявляя необходимый в конкретных условиях уровень быстроты, ловкости. Положительное влияние акробатических упражнений сказывается не только на уровне развития двигательных способностей, физических качеств, но и на улучшении телосложения, на выработке правильной осанки – что особенно важно, т. к. в более позднем возрасте исправить ее дефекты значительно труднее. Использование акробатических упражнений в различных режимах не только дает возможность обогатить и расширить круг доступных ребенку движений, но и повысить общую плотность занятия. Уже многие годы в своей работе с детьми дошкольного возраста в различных двигательных режимах ввожу элементы спортивной акробатики, используя программу «Старт» Л.В.Яковлевой, Р. А. Юдиной. Анализируя свой предыдущий опыт работы с детьми, имея звание «Кандидат в мастера спорта» по спортивной гимнастике, высшую квалификационную категорию, многолетние выступления на сценах города, я пришла к выводу, что необходимо написать своей программы для секционной работы по акробатике, приемлемой для наших климатических условий и условий нашего детского сада. Считаю, что все необходимые условия для этого у нас имеются: спортивный зал со всем необходимым спортивным оборудованием, ковровое покрытие, мягкие маты, подкидной мостик, шведскую стенку, хореографический станок, а главное огромное желание детей заниматься в этой секции. Имеется также огромная поддержка со стороны родителей. Зная, что наши дети в виду климатических условий имеют меньше возможности двигаться, чем на большой земле, проявляют огромное желание видеть своего ребенка физически развитым, занимающимся дополнительно в секции акробатики. Эти занятия, по моему мнению, будут способствовать развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакции, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов, особенно голеностопного, плечевого, тазобедренного и лучезапястного. Конечно, не только упражнения акробатики, но и многие другие упражнения улучшают координацию движений человека, однако благодаря акробатике эти задачи решаются наиболее четко и последовательно. Акробатика – незаменимое средство в борьбе со смещением внутренних органов в необычных условиях. Благодаря многократным повторениям различных переворотов, кувырков и т. д. организм ребенка все меньше и меньше реагирует на необычные положения тела.

4. Физиологические аспекты введения элементов акробатики в физическое воспитание дошкольников.

Соблюдая один из важнейших принципов дидактики «от простого к сложному» обучать детей акробатическим упражнениям можно в определенной последовательности. К каждому акробатическому элементу дается ряд подготовительных и подводящих упражнений, которые помогут ребенку правильно и быстро понять и усвоить движение. Перечень упражнений в целом невелик, однако благодаря своей динамичности и эмоциональности они широко используются во многих двигательных режимах в детском саду и являются эффективным средством физического воспитания дошкольника. Они предусмотрены для старшей и подготовительной групп детского сада как для мальчиков, так и для девочек. При их выполнении воспитывается смелость, умение управлять своим телом во времени и пространстве, совершенствуется функция вестибулярного аппарата. Большое значение эти упражнения имеют и как средство развития таких физических качеств, как скоростная сила, гибкость, ловкость, прыгучесть. Проведение акробатических упражнений не требует использования различных снарядов, поэтому организация занятий в секции по акробатике возможна в любом детском саду. Фронтальный, фронтально – посменный, поточный и игровой способы организации детей при выполнении этих упражнений способствуют повышению плотности занятия. Несложные и хорошо освоенные равновесия, стойки мосты можно с успехом выполнять в подготовительной и заключительной части основных занятий по физической культуре, включать в различные подвижные игры, эстафеты, полосы препятствий. Наблюдая за детьми раннего дошкольного возраста в их свободной двигательной деятельности, мы обращаем внимание на легкое и свободное манипулирование телом, за счет природной гибкости позвоночника, растяжки мышц и высокой подвижности суставов дети легко переходят из одной гимнастической позы в другую. Однако без систематических физических упражнений к 4 – 5 годам ребенок теряет природную способность, его движения становятся скованными. Так, если сравнить детей 1 – 2 лет с 4 – летними, легко различить степень растягивания ног в стороны: у 1 – 2 летних ноги выпрямлены в струнку, и они легко садятся на прямой шпагат а у 4 – 5 летних в коленном суставе ноги полностью не разгибаются и растягивание ног получается под углом и при легком нажиме ребенок ощущает боль. Это говорит об ограниченной подвижности суставов. То же касается и гибкости. Во время упражнений на прогибание туловища вперед, назад и в стороны многие дети кряхтят, тяжело дышат и ощущают боль даже при легком нажиме. Здоровье во многом зависит от гибкости и эластичности позвоночника, подвижности суставов, мышечного тонуса и др. Вот почему так необходимо сохранять и развивать

природные физические задатки – свободное манипулирование телом за счет гибкости позвоночника, подвижности суставов и мышечного тонуса.

5. Проблемное поле.

Проблемно – аналитический анализ всего двигательного режима в детском саду и в частности секционной работы по физическому воспитанию показал, что существует ряд проблем, без решения которых невозможно получение положительного результата. Помимо неблагоприятных климатических особенностей на здоровье детей отрицательно влияют ухудшение экологической обстановки, электронно – лучевое, «металло – звуковое» облучение детей, а также интенсификация процесса обучения. Необходим поиск новых форм, повышающих двигательную активность и двигательную деятельность детей в детском саду, которые бы благоприятно отразились на развитии моторики, и на здоровье, способствовали повышению выносливости. Неуклонный рост числа детей с нарушениями опорно – двигательного аппарата; сокращение двигательной активности детей из – за приоритета «интеллектуальных» занятий и как следствие, снижение мышечного тонуса и общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении. Ситуация осложняется недостатком методической литературы по вопросам спортивной акробатики и в частности в работе с детьми дошкольного возраста. Отсутствует программа акробатики для секционной работы с детьми дошкольного возраста, включающая разнообразные средства формы и методы, положительно влияющие не только на уровень развития двигательных способностей, физических качеств, но и на улучшения телосложения, на выработку правильной осанки. Необходимо более разнообразить двигательный опыт детей за счет введения различных элементов акробатики, так – как эти движения создают у детей радостное, приподнятое настроение, заряжают радостной положительной энергией. Так же нужно более углубленное формирование двигательной культуры детей. Необходимо систематизировать элементы акробатики как по сложности выполнения, так и по степени воздействия на организм ребенка, соблюдая один из важных принципов дидактики «от простого к сложному» и обучая детей в определенной последовательности. В программе развития и обучения детей дошкольного возраста мало уделяется внимания обучению различным элементам акробатики. Не разработана методика обучения упражнениям предупреждающим травматизм, умению владеть своим телом, группироваться при падении. Отсутствие в физкультурно – игровой среде и кружковой работе моментов новизны, что снижает интерес детей к физической культуре и их активности. Кроме того, не в полной мере учитываются индивидуальные особенности детей, настроение, уровень двигательной активности, наличие двигательных навыков. Из вышесказанного можно сделать вывод, что назрела неотложная

потребность в совершенствовании содержания и методики секционной работы по акробатике путем создания специализированной программы для секционной работы с детьми дошкольного возраста, которая бы была направлена на углубленную подготовку дошкольников по одному из видов спортивной специализации – спортивной акробатике.

6. Цели и задачи.

Цель программы – углубленное обучение детей акробатике в доступной для них форме. Помочь ребенку научиться осознанно владеть своим телом, выработать потребность в прогибании позвоночника, способствовать подвижности суставов и работе мышечной системы при равномерном дыхании. Для устранения следующих противоречий необходимо решить следующие задачи:

- Сохранение и укрепление здоровья, развития физических качеств детей и двигательных способностей.
- Формирования навыков самосовершенствования и самоконтроля.
- Расширения двигательного опыта посредством использования и освоения физических упражнений.
- Разработать программу для секционной работы по акробатике. - Воспитание волевых качеств личности обучающегося.
- Повышать эмоциональный настрой детей.
- Повышать физическую работоспособность.
- Развитие творческих способностей детей, (чем больше дети самостоятельно придумывают разные гимнастические фигуры, тем лучше и свободней манипулируют своим телом).
- Сохранить и развивать гибкость и эластичность позвоночника и подвижность суставов. - Укреплять способность мышцам сокращаться, растягиваться и расслабляться.
- Развивать чувство равновесия, чувство полета, способность легко владеть своим телом. - Учить детей ощущать процесс своих движений (для этого необходимо соединять движения и сознание, т. е. направлять мысли на выполнение конкретного движения).
- Формировать технику выполнения акробатических упражнений. - Обеспечить такой уровень физической подготовки, при котором ребенок в начальной школе будет чувствовать себя комфортно и обладать высоким уровнем работоспособности.

- Обучать умению анализировать свои действия и действия товарищей. - Познакомить детей с терминологией акробатических упражнений.
- Выявлять способности интересы и склонности детей к дальнейшей углубленной специализации в избранном виде спорта.
- Уделять серьезное внимание свободной деятельности детей дошкольного возраста и все их замысловатые гимнастические фигуры и позы вводить в систему различных двигательных режимов для дальнейшего физического развития
- . - Соблюдать принципы постепенности, систематичности и самостоятельности, т. е. выполнения движений без постороннего физического воздействия
- . - Вести пропаганду ЗОЖ со всеми участниками педагогического процесса.

Для решения этих задач мною разработана программа для секционной работы с детьми дошкольного возраста « Юный акробат», которая направлена на воспитание гармонично развитой личности. Спортивная акробатика базируется на огромном арсенале разнообразных движений и упражнений. Каждое упражнение имеет свое название. Занимаясь акробатикой, дети получают представление о разнообразном мире движений, которые, особенно на первых порах, являются для них новыми и необычными. Работая с детьми дошкольного возраста, педагог должен придерживаться всегда следующего:

- Уделять серьезное внимание свободной деятельности детей дошкольного возраста и все их замысловатые гимнастические фигуры и позы вводить в систему различных двигательных режимов для дальнейшего физического развития
- . - Соблюдать принципы постепенности, систематичности и самостоятельности, т. е. выполнения движения без постороннего физического воздействия.

При этом следует помнить правила: а) помоги, но не навреди; б) заинтересуй, но не настаивай; в) каждый ребенок индивидуальность. Программа предусматривает изменение секционной работы по физическому воспитанию, где в процессе учебно–воспитательной деятельности будет проводиться оздоровительная и образовательная работа, направленная на сохранение и укрепление здоровья детей, развитие физических качеств, формирования техники выполнения акробатических упражнений, подготовку к успешному выполнению школьной программы, а так же приобщит детей к традициям физкультуры и спорта и здоровому образу жизни.

Программа построена по 6 разделам:

1. Диагностический блок.
2. Физкультурно – оздоровительный блок.
3. Коррекционно – профилактический блок.
4. Социально – психологический блок.
5. Информационно – консультативный блок.
6. Управленческий блок.

Каждый из них тесно переплетаются друг с другом. Диагностические данные служат основой реализации каждого раздела программы. Через все разделы программы проходит тесное сотрудничество воспитателей, родителей, инструктора по физической культуре и медицинской сестры детского сада. Научно – методическая и практическая подготовка воспитателей и родителей необходима для целенаправленной работы по всем направлениям программы. Информация и практический опыт, полученный ими помогут: повысить эффективность работы по оздоровлению детей; получить необходимые знания о физическом развитии ребенка; сформировать потребность в здоровом образе жизни в своей семье; снизить « дефицит» положительных эмоций у детей. Программа « Юный акробат» - результат моего многолетнего опыта работы с детьми дошкольного возраста, соответствует современным требованиям педагогики, физиологии, теории физической культуры, раскрывает содержание деятельности секционной работы по акробатике. По каждому году обучения определены цели и задачи, даны зачетные требования по физической подготовленности занимающихся. Создание определенных материально – технических и методических условий, координация деятельности воспитателей, инструктора по физической культуре и медицинской сестры рассматривается в управленческом блоке. Семья и детский сад – те социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка. Учитывая интересы и способности детей, а так же результаты их физического развития и здоровья, медицинская сестра и инструктор по физическому воспитанию в нашем детском саду могут рекомендовать детям заниматься в спортивных секциях, которые помогут ребенку приобрести кроме здоровья множество ценных личностных качеств. Многолетний опыт подобной работы показывает, что результат занятий физической культурой и спортом бывает высоким тогда, когда возникает взаимодействие между семьей и детским садом, школой и спортивной секцией. Двигательная деятельность в рамках секции « Юный акробат», хотя и не преследует цели достижения высоких спортивных результатов, тем не менее включает в себя элементы

соревновательности, соперничества, дает элементарные знания в области спортивной акробатики. Обучения в секции «Юный акробат» начинают с подражательных движений, т. к. это самая доступная для детей форма восприятия. В целях безопасности необходимо хорошо подумать размещение детей в зале, соблюдать дистанцию. При названии движения через образ дети подражают зверям, птицам, рыбам. Образно – подражательные движения развивают творческую двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции фантазии и т. д. Знакомя ребенка с каким – либо подражательным движением, ему не только необходимо показать точную технику, эмоционально передать характер, образ, но и предлагают сделать так – же. Это вызывает у него интерес подражать. Эффективное взаимодействие дошкольного учреждения и школы, безусловно, оказывает значительное влияние на сохранение и укрепление здоровья ребенка. Однако наибольших результатов можно добиться, привлекая к тесному сотрудничеству семью. Причем чем раньше начнется это сотрудничество, тем больше возможности создать для каждого ребенка оптимальные условия жизнедеятельности, формирующие его здоровье и позволяющие полностью реализовать потенциал, заложенный природой. В связи с этим разрабатываемая программа нацелена на обеспечение непрерывного и адекватного развития способностей детей на фоне физического, психического и социального комфорта и создание предпосылок эффективного овладения ими учебной деятельности по физической культуре в начальной школе.

Программа предусматривает:

во – первых – взаимосвязь всех блоков: семья – дошкольное учреждение – начальная школа;

во – вторых, взаимосвязь всех физкультурно–оздоровительных мероприятий, создание системы, усиливающей их эффект;

в – третьих, реализация принципа гуманизации – многолетнее изучение ребенка, осуществление индивидуального подхода. Следует особо отметить, что наряду с ведущей для дошкольного возраста задачей оздоровления детей в программе большое значение придается решению воспитательных задач и задач обучения. Программа предназначена для детей старшей и подготовительной групп детского сада, но уже со средней группы можно заниматься с детьми общей физической подготовкой, упражнениями на гибкость, растяжку и координацией движений. Различия заключаются в содержании и методических подходах обучения и воспитания, которые опираются на психовозрастные особенности детей и особенности состояния их здоровья. «Акробатика для всех» - девиз нашей программы. Время реализации программы рассчитано на три года. Это реальное время, когда

можно вести наблюдение за темпами роста физических показателей и отслеживать результаты влияния программы на формирование у детей собственных возможностей путем форсирования средств и методов их развития и совершенствования.

7. Теоретическая база.

Программа опирается на концептуальные подходы сохранения и укрепления здоровья детей, предусмотренные в программе «Юный акробат», для секционной работы по акробатике, а так же программу «Старт» Л. В. Яковлевой и Р. А. Юдиной. В нее вошли фрагменты авторских и оздоровительных образовательных программ: -«Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования Акробатика» В. В. Козлова. - «Са – Фи – Дансе» Ж. Е. Фирильевой, Е. Г. Сайкиной. - «Фитнес – Данс» Ж. Е. Фирильевой, Е. Г. Сайкиной. - «Гимнастика» М. Л. Украна, А. М. Шлемина. -«Зеленый огонек здоровья» М. Ю. Картушиной. - «Развивающая педагогика оздоровления» В. Т. Кудрявцева, Б. Б. Егорова. Так же в программу вошли методические пособия: - «Ритмические упражнения, хореография и игры» Г. А. Колодницкого, В. С. Кузнецова. - «Система физического воспитания в ДОУ» О. М. Литвиновой. - «Физиологические аспекты введения элементов акробатики в физическое воспитание дошкольников», утвержденное ректором КГИФК профессором Барабановым Г. А. - «Занимательная физкультура в детском саду» К. К. Утробиной. - «Дыхательная гимнастика для детей» Н. А. Онучина. - «Занятия физической культурой в ДОУ» Л. Г. Горьковой, Л. А. Обуховой. - «Практическая хатха – йога для детей» Т. П. Игнатьевой. - «Воспитание двигательной культуры дошкольников» Л. Н. Волошиной. - «Физкультурный калейдоскоп для дошкольников» Н. С. Голициной, Е. Е. Бухаровой. - « 5 минут растяжки ежедневно» Роберт Те. -«Физическая культура в семье, ДОУ и начальной школе» Т. В. Волосникова. - « Зачем учиться физкультуре» В. В. Зайцевой. - « Растем здоровыми» В. А. Доскина, Л. Г. Голубевой.

8. Организация работы ДОУ по внедрению эффективных методов работы по оздоровлению детей.

1. Программа предусматривает работу со структурными подразделениями ДОУ: детьми, сотрудниками, родителями по следующим направлениям – диагностическое, образовательное, оздоровительное, информационное.

Цель работы с педагогическими кадрами: - Повысить мотивацию к своему здоровью и двигательной культуре, как составляющей части здорового образа жизни. - Вооружить знаниями, умениями и навыками ведения индивидуальных занятий с детьми по развитию основных физических качеств. - Создать условия для реализации программы.

Формы работы: выступление на педсоветах, семинарах, практические занятия, посещение курсов повышения квалификации, консультации, ведение методического объединения, изучение литературы и материалов передового педагогического опыта.

Методические рекомендации.

1. В процессе обучения акробатическим упражнениям каждый ребенок прогибается в меру своих физических возможностей, без посторонней помощи и при систематичности, наглядности и использовании поощрений повышает свои возможности.
2. Задача инструктора – заинтересовать, активизировать и поощрять детей.
3. Обучая акробатическим упражнениям индивидуально работать с каждым ребенком.
4. Обязательно учитывать пол ребенка, его физиологические особенности, состояние опорно–двигательного аппарата и физическую подготовленность.

Методические приемы:

1. Показ, который сопровождается словесным объяснением.
2. Показ осуществляет заранее подготовленный ребенок или инструктор. Занятия в группах общей физической подготовки и лечебной гимнастики, занятия шейпингом и фитнесом, посещение оздоровительных комплексов и фитнес – клубов, упражнения дыхательной гимнастики и элементов йоги.

Цель работы с родителями:

- Привлечь родителей к формированию у себя и у своих детей культуры движения.
- Пропагандировать культуру здоровья и культуру движения среди членов всей семьи. - Обеспечить информационно – практическим опытом работы по всестороннему физическому воспитанию детей и лечебной физической культуры в домашних условиях.

Формы работы:

Консультации, беседы, выступления на собраниях, предоставлять родителям комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки детей, а так же комплексы ЛФК, лектории через наглядную агитацию, посещение оздоровительных комплексов и фитнес – центров с детьми, привлекать родителей к участию в спортивных мероприятиях ДОУ, а так же оказывать различную помощь в проведении таких мероприятий (например, принять участие в судействе соревнований), организация фотовыставки.

Цель работы с детьми:

- Воспитание у детей осознанного отношения к выполнению двигательных действий. - Формировать умение и развитие физических качеств.
- Побуждение детей к творчеству в двигательной деятельности. - Создание условий для разнообразной двигательной активности.

Формы работы: беседы, игры, занятия, конкурсы, развлечение, соревнования, праздники, показательные выступления, через игровую деятельность, через занятия в спортивных секциях, группах ОФП, ЛФК, через использование различных оздоровительных фрагментов: физических упражнений, подвижных игр, коррекционных упражнений, дыхательной и звуковой гимнастики, самомассажа, нетрадиционных видов гимнастики, спортивной акробатики.

2. Эффективность реализации программы предусматривает создание определенных условий для ее внедрения. - Основной целевой установкой программы «Юный акробат» является содействие всестороннему развитию физических и духовных сил занимающихся. Предполагается, что освоение данной программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию и коррекции его отдельных органов и систем, профилактике различных заболеваний. Для этого необходимо проанализировать ситуацию, выявить проблему, принять решение, спланировать цели и задачи действий, проанализировать определенный опыт и знания ведения этой работы, т.е. объединение усилий педагогического коллектива и семьи в формировании двигательной культуры детей, удовлетворении естественной потребности детей в движении, сохранения и укрепления у них здоровья.

Формировать у детей:

1. Познавательный интерес и желание заниматься спортом;
2. Физические и волевые качества для занятий акробатикой;
3. Правильную осанку. Все это будет возможно при создании определенной системы двигательной активности детей в ДОУ, включая и секционную работу по физическому воспитанию. Организация работы по управлению физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ: это значит – написать программу, составить план ее реализации, создать условия по реализации программы, обеспечить медицинский контроль за детьми в различных двигательных режимах в ДОУ, спроектировать ожидаемые результаты, разработать критерии их оценки, разработать план сотрудничества семьи, школы и ДОУ, подготовить методический материал физкультурно –

оздоровительного цикла, включая и нетрадиционные методы физического воспитания детей

Основные направления программы:

1. Аналитическая деятельность.

Цель: Анализ состояния здоровья, динамическое наблюдение за состоянием здоровья и физическим развитием детей, а так же за физической подготовленностью детей, посещающих секцию ОФП и секцию «Юный акробат», динамический контроль за ее развитием.

Задачи :

1. Анализ первичного и повторных обследований детей, оценки состояния их здоровья и физического развития.
2. Анализ секционной работы по физическому воспитанию детей в ДОО.
3. Изучение и анализ литературы по вопросам физической культуры дошкольников.
4. Выявление групп, нуждающихся в коррекционной работе по развитию движения.
5. Выявление групп, нуждающихся в коррекции опорно – двигательного аппарата и нарушении осанки.

Содержание работы:

- анализ двигательного режима и коррекция его для дальнейшей оптимизации двигательной активности детей в детском саду; - анализ уровня физической подготовленности детей (2 раза в год, начиная со средней возрастной группы);
- анализ уровня специальной физической подготовленности детей (2 раза в год, начиная со средней возрастной группы). Сравнительный анализ уровня специальной физической подготовленности детей посещающих спортивные секции и других детей ДОО;
- учет индивидуальных особенностей детей в разных видах двигательной деятельности детей, выявление возможности и целесообразности их коррекции;
- анализ состояния материально – технической базы, наличие необходимого спорт – инвентаря для спортивного зала и игровых комнат в каждой возрастной группе ДОО.
- анализ программного материала для секции «Юный акробат» и его апробация на практике

; - поиск рациональных средств, форм и методов повышения уровня специальной и общей физической подготовке детей в ДООУ.

- диагностика эффективности применения оздоровительных методик, в том числе и нетрадиционных.

- определение готовности ребенка к школе (физическая подготовленность);

- эффективное использование методик и методов исследования (педагогическое наблюдение, контрольные двигательные задания, шагометрия, пульсометрия, анкетирование);

- анкетирование родителей по вопросам физического воспитания ребенка в семье;

- анализ влияния различных физкультурно – оздоровительных программ на здоровье детей;- обобщение и использования собственного опыта и опыта коллег;

- наблюдение за состоянием здоровья и физического развития выпускников детского сада в первые годы обучения;

- Наблюдение и отслеживание детей поступающих после окончания ДООУ в секцию акробатики, танцевальные и хореографические кружки города;

- Подготовка практического материала для специалистов по физическому воспитанию других детских садов города.

2. Учебно – воспитательное направление.

Цель: разработка программы « Юный акробат» для секционной работы с детьми дошкольного возраста, направленной на сохранения и укрепления здоровья, развитие физических качеств детей и двигательных способностей.

Задачи:

1. Разработка комплексного подхода к организации физкультурно – оздоровительной деятельности в ДООУ, в том числе и секционной работы по физическому воспитанию.

2. Подбор и апробация программного материала для формирования и закрепления основных двигательных знаний и умений в секционной работе по акробатике.

3. Отбор и внедрение оптимальных методов физкультурно– оздоровительной работы в ДООУ. **Содержание:** - выбор и изучение физкультурно – оздоровительных программ и методических пособий для

секционной работы по физическому воспитанию детей согласно их уровню здоровья и условий созданных в ДООУ; - подбор учебного материала по акробатике, спортивной гимнастике, физической культуре, нетрадиционным методам оздоровления детей в ДООУ; - организация занятий в секциях по акробатике и ОФП; - разработка двигательного режима в ДООУ в первой и во второй половине дня; - оснащение учебно – воспитательного процесса методическими пособиями и разработками; - обучение педагогов здоровьесберегающим технологиям; - Построение учебно–воспитательного процесса по физическому воспитанию на основе диагностических данных обследования физического развития и физической подготовленности ребенка (начиная со средней возрастной группы). - Организация лекториев для родителей по вопросам сохранения здоровья детей и выборе спортивной секции для ребенка. - Формирование у детей привычки к систематическим физическим упражнениям и потребности в занятиях физической культурой и спортом. - Формировать у детей стремление к самопознанию и физическому совершенствованию.

3. Коррекционно – профилактическое направление.

Цель: Профилактика и коррекция здоровья, формирование правильной осанки у детей в ДООУ. **Задачи:**

1. Решение оздоровительных задач всеми средствами физического воспитания.
2. Изучение передового педагогического и медицинского опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных методик и технологий.
3. Пропаганда нетрадиционных методик оздоровления в коллективе детей, родителей и сотрудников детского сада.
4. Восстановление нарушений в состоянии здоровья у детей.

Содержание: 1. Организация работы коррекционных групп: - с нарушением осанки; - с нарушением формы стопы; - с часто и длительно болеющими детьми. 2. Осуществлять систематический медико – педагогический контроль за детьми по показателям частоты сердечных сокращений (ЧСС). 3. Систематическое проветривание спортивного зала и обработка оборудования. 4. Учитывать признаки утомления (недовольство, ухудшение качества выполнения упражнения, вялость, отказ от выполнения упражнений и т. д.) 5. Моторная плотность секционного занятия по физической культуре и в группах ЛФК к концу основного периода курса постепенно возрастает до 80 – 90 % независимо от возраста ребенка. 6. Обязательное использование музыкального

сопровождения при мало – групповом способе проведения занятий. 7. Коррекция отдельных отклонений в физическом развитии и физической подготовленности детей. 8. Использование коррекционных упражнений по профилактике нарушения стопы, осанки, зрения, дыхательной системы. 9. Использование физкультурно – оздоровительных моментов в различных двигательных режимах в ДОУ. 10. Соблюдение требований санитарно – эпидемиологического надзора в спортивном зале ДОУ. 11. Обязательное тестирование силовой выносливости мышц туловища и брюшного пресса или проведение плантографии до и после курса ЛФК и секционной работы по акробатике, как показателя эффективности занятий. 12. Динамика тестируемых показателей учитывается при построении каждого последующего курса ЛФК и секции « Юный акробат». 13. Необходимо учитывать некоторые объективные медицинские противоречия к занятиям акробатикой: заболевания центральной и периферической нервной системы; ревматические и врожденные пороки сердца; заболевания, деформация костей и суставов. 14. Создание спортивных уголков в каждой возрастной группе ДОУ.

4. Физкультурно – оздоровительное направление.

Цель: улучшение состояния здоровья и физического развития, повышение работоспособности, расширение функциональных возможностей развивающегося организма, формирование двигательных навыков и воспитание двигательных качеств.

Задачи:

1. Подбор рациональных средств и методов оздоровления.
2. Разработка оптимальных комплексов упражнений для секционной работы по физическому воспитанию детей в ДОУ.
3. Апробация различных элементов акробатики и нетрадиционных видов гимнастики.
4. Обеспечение условий гармоничного физического развития детей.

Содержание: 1. Регулярное проведение занятий физическими упражнениями. 2. Систематическое проведение занятий в различных секциях по физическому воспитанию и группах ЛФК с высоким уровнем двигательной активности и оздоровительной направленностью. 3. Использовать во всех двигательных режимах ДОУ элементов акробатики, ЛФК, нетрадиционных видов гимнастики, массажа, дыхательной гимнастики. 4. Создание условий для самостоятельной двигательной деятельности детей и индивидуальной работы по развитию движения. 5. Оснащение педагогического процесса методическими пособиями,

разработками, физкультурно – оздоровительными комплексами. 6. Проведение набора детей в группы акробатики и ОФП (начиная со старшей возрастной группы, однако возрастная планка может быть снижена для детей, у которых явно выражены способности к двигательной деятельности). 7. Разработка системы освоения упражнений спортивной акробатики и оздоровительных упражнений, как для секционной работы по акробатики так и для других двигательных режимов ДОУ. 8. Проведение совместных мероприятий с детьми, сотрудниками, родителями. 9. Проведение в конце каждого учебного года итоговых тестирований и соревнований по акробатике. 10. Обучение детей проведению самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционными упражнениями и упражнениями спортивной акробатики.

5. Социально – психологическое направление.

Цель: Воспитание всесторонней, физически – развитой личности, выполняющей свои обязанности в обществе.

Задачи:

1. Привитие ребенку социально – нравственных навыков поведения.
2. Создание здорового психологического микроклимата в различных двигательных режимах в ДОУ в том числе и на секционных занятиях по физической культуре.
3. Обеспечение нормального хода психологического развития ребенка
4. Создание условий, способствующих охране физического и психического здоровья детей, обеспечение их эмоционального благополучия: свободному и эффективному развитию способностей каждого ребенка.

Содержание: 1.Создание благоприятного эмоционально – психологического климата в коллективе взрослых и детей. 2. Организация индивидуальной коррекционной работы по физическому воспитанию с детьми имеющими небольшие отклонения в личностном и психологическом развитии. 3. Научить детей подчинять свои желания общим требованиям и правилам при выполнении физических упражнений и игр. 4. Обучение детей тесно связано с их физическим и психическим состоянием. Поэтому развитие творческих способностей в процессе двигательной деятельности поможет ребенку найти себя в тех движениях, которые ему нравятся. 5. В программе уделено большое внимание положительной эмоциональной окрашенности физической деятельности (различные сюжетные игры и подражательные движения). 6. Научить ребенка чувствовать свое тело и получать от этого удовольствие и

радость. 7. Помочь найти ребенку такой вид спорта, который в наибольшей степени соответствует его темпераменту и физическим способностям. 8. Улучшение у детей, за счет тренировок по акробатике, функций нервной системы, сердечно – сосудистой, дыхания и др., укрепление опорно – двигательного аппарата. 9. Создание необходимых условий для психологической и социальной адаптации. 10. Развитие пространственно – координационных и ритмических способностей. 11. Формировать умение произвольно управлять своим телом и эмоциями. 12. Обогащение познавательной сферы. 13. Развитие коммуникативной инициативы и активности. 13. Использование особых упражнений, которые помогают расслабить мышцы рук, ног, лица, туловища, позволяющие успокоить детей, снять мышечное и эмоциональное напряжение (релаксация).14. Использование в занятиях с детьми элементы психогимнастики, которая проводится с целью восстановления и сохранения эмоционального благополучия детей.

6. Координационное направление.

Цель: Формирование системы непрерывной физкультурно - оздоровительной деятельности в ДОУ.

Задачи:

1. Обеспечение согласованных действий в оздоровлении детей в семье и ДОУ.
2. Организация взаимодействия в работе инструктора по физическому воспитанию, воспитателей и медицинской сестры ДОУ.
3. Создание системы управления в реализации программы.

Содержание: 1.Разработка нетрадиционных физкультурно – оздоровительных комплексов для разных возрастных групп ДОУ. 2. Организация родительского актива в поддержании программы. 3. Подготовка методического обеспечения для реализации программы. 4. Подготовка физкультурно – спортивного оборудования, как в спортивном зале , так и на группах для реализации программы. 5. Обновление содержания физкультурно – оздоровительной работы в соответствии с данными диагностических исследований. 6. Анализ процесса реализации программы. 7. Прогнозирование результатов деятельности по реализации программы. 8. Корректировка планов реализации программы на основе диагностических данных. 9. Создание условий, обеспечение реализации программы.

7. Информационно – консультативное направление

Цель: Пропаганда здорового образа жизни.

Задачи:

1. Повышение двигательной культуры у всех участников педагогического процесса.
2. Знакомство с нетрадиционными методами оздоровления детей и двигательным режимом работы ДОУ.
3. Исследование наглядной агитации для пропаганды здорового образа жизни.
4. Знакомство с различными подходами в воспитании двигательной культуры детей.

Содержание: 1. Организация методических объединений физкультурных работников города по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей. 2. Координация деятельности физкультурного руководителя со всеми членами коллектива. 3. Повышение уровня педагогических знаний и умений, формирование здорового образа жизни в семье и детском саду за счет открытых просмотров секционных занятий и спортивных развлечений, показательных выступлений. 4. Оснащение родительских уголков по диагностике и коррекции здоровья, советами и рекомендациями по ведению ЗОЖ. 5. Подготовка и выступление на педагогических советах в ДОУ на тему ЗОЖ. 6. Разработка комплексов упражнений нетрадиционной и дыхательной гимнастики, самомассажа. 7. Проведение совместных мероприятий. 8. Оформление наглядности на физкультурно-оздоровительную тему. 8. Этапы реализации программы. 1. Подготовительный (констатирующий) – 2008 – 2009 г. г. Содержание: - Отобрать и обосновать авторские программы с позиции содержания, форм и методов обучения упражнениям акробатики. - Подготовка педагогов(воспитателей на группах). - Создание методической базы. - Повышение заинтересованности сотрудников и родителей в решении проблемы сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих детей. - Оборудование физкультурных уголков в ДОУ.- Подготовка детей средней группы ДОУ к занятиям в секции «Юный акробат». 2. Основной этап (формирующий) - 2009 – 2011 г. г. - Разработка и внедрение секционной программы «Юный акробат». - Разработка конспектов и методических рекомендаций секции «Юный акробат». - Обследование состояния моторики и специальной физической подготовки детей, посещающих секционные занятия по акробатике. 3. Заключительный (контрольный) этап – 2011 – 2012 г. г. - Организация мониторинга эффективности реализации программы. - Коррекция основных направлений и методических разработок. - Создание преемственных связей между ДОУ,

общеобразовательной и спортивной школой, а так же семьей по вопросам сохранения и формирования здоровья. 9. Критерии оценки действенности программы. Эффективность работы по внедрению секционной программы «Юный акробат» предусматривает промежуточный итоговый контроль. Проведение тестирования общей и специальной физической подготовки - два раза в год. Анализ эффективности проведения коррекционной работы с детьми – два раза в год. Анализ проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий – один раз в год. Анализ действенности секционной программы по акробатике – один раз в год. Комплексный анализ физической подготовленности детей (средней, старшей, подготовительных групп). Анкетирование родителей по вопросам физического воспитания детей в семье и ДОУ – один раз в год. Итоговый анализ действенности программы. 10. Диагностика физической подготовленности детей, занимающихся в секции «Юный акробат».

Зачетные требования. Физическая подготовленность акробата – процесс воспитания физических качеств, необходимых для успешного овладения акробатическими упражнениями, их соединениями и соревновательными комбинациями. Физическая подготовка акробата осуществляется в тесной связи с овладениями техникой выполнения каждого упражнения. Одна из главных задач физической подготовки – повышение эффективности техники. Акробату для освоения современных упражнений необходимо овладеть высоким уровнем развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. На воспитание (развитие) этих качеств до определенного уровня и должна быть направлена физическая подготовка. В акробатике физическая подготовка подразделяется соответственно на общую и специальную (ОФП и СФП).

Первый год обучения: Начальное образование (5 – 6 лет). Учебно – тематический план: - Упражнения на развитие гибкости. - Упражнения на развитие ловкости и координации. - Упражнения на формирование осанки. - Акробатические упражнения. **Зачетные требования:** - теоретические знания (соблюдения правил безопасности занятий акробатикой, знания терминологии акробатических упражнений); - посещение тренировочных занятий; - выступление на спартакиаде; - выступление с показательными номерами на сценах города и в детском саду; - выполнение нормативов по физической подготовленности.

Показатели физической подготовленности: 1. Отжимание в упоре лежа, кол- во раз: Мальчики: плохо (3 раза); хорошо (5 раз); отл. (7 раз). Девочки: плохо (2 раза); хорошо (4 раза); отл.(6 раз). 2. Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол- во раз: Мальчики: плохо (1 раз); хорошо (2 раза); отл. (4 раза). Девочки: плохо (--) ; хорошо (--) ; отл. (--). 3. Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, кол- во раз: Мальчики: плохо (--) ; хорошо (--) ; отл. (--). Девочки: плохо (6 раз);

хорошо (8 раз); отл. (12 раз). 4. Бег на 10 метров с ходу (сек.): Мальчики: плохо (3,8 и выше); хорошо (3,8 - 3,5); отл. (3,5 – 3,0). Девочки: плохо (4,0 и выше); хорошо (4,0 – 3,8); отл. (3,8 – 3,6). 5. Прыжок в длину с места (см.) : Мальчики: плохо (85 и ниже); хорошо (86 – 110 см.); отл. (110 и выше). Девочки: плохо (85 и ниже); хорошо (86 – 100 см.); отл. (100 и выше). 6. Угол в упоре (см.): Мальчики: плохо (7 сек.); хорошо (10 сек.); отл. (15 сек.) Девочки: плохо (3 сек.); хорошо (7 сек); отл. (10 сек.) 7. Статическое равновесие (сек.): Мальчики: плохо (12 и ниже сек.); хорошо (12 – 25 сек.); отл.(25 – 35 сек.) Девочки: плохо (15 и ниже сек.); хорошо (15 – 30 сек.); отл. (30 – 40 сек.) 8. Подъем из положения лежа на спине (кол – во): Мальчики: плохо (11 раз и ниже); хорошо (12 – 17 раз); отл. (18 – 25 раз). Девочки: плохо (10 раз и ниже); хорошо (11 – 15 раз); отл. (16 – 20 раз). Второй год обучения: Этап формирования и закрепления основных двигательных навыков и умений (6 – 7 лет). Учебно – тематический план: - Упражнения на развитие гибкости. - Упражнения на развитие ловкости. - Акробатические упражнения. - Упражнения на развитие силовых способностей. - Упражнения на развитие быстроты. - Упражнения на формирование правильной осанки. Зачетные требования: - Теоретические знания (умение самостоятельно составить и выполнить комплексы для разминки). - Выступление на спартакиадах, конкурсах и концертах с показательными номерами. - Выполнение нормативов диагностики физической подготовленности. Показатели физической подготовленности: 1. Отжимание в упоре лежа, кол – во раз: Мальчики: плохо (5 раз); хорошо (7 раз); отл.(10 раз) Девочки: плохо (4 раза); хорошо (6 раз); отл.(8 раз) 2. Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол – во раз: Мальчики: плохо (2 раза); хорошо (4 раза); отл. (6 раз) Девочки: плохо (--); хорошо (--); отл. (--) 3. Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, кол- во раз: Мальчики: плохо (--); хорошо (- -); отл. (--) Девочки: плохо (8 раз); хорошо (12 раз); отл. (15 раз) 4. Бег 10 м. (сек.): Мальчики: плохо (3,5 сек.); хорошо (3,4 – 3,0 сек); отл. (3,0 – 2,7 сек.) Девочки: плохо (3,7 сек.); хорошо (3,6 – 3,2 сек.); отл. (3,2 – 3,0 сек.) 5. Прыжок в длину с места (см.) Мальчики: плохо (100 см.); хорошо (105 – 120 см.); отл. (120 – 130 см.) Девочки: плохо (90 см.); хорошо (95 – 110 см.); отл. (110 – 130 см.) 6. Угол в упоре (сек.): Мальчики: плохо (10 сек); хорошо (15 сек.); отл. (20 сек) Девочки: плохо (7 сек.); хорошо (10 сек.); отл. (15 сек.) 7. Статическое равновесие (сек.): Мальчики: плохо (20 сек.); хорошо (25 – 35 сек.); отл.(35 - 45 сек.) Девочки: плохо (25 сек.); хорошо (26 – 45 сек.); отл.(45 – 60 сек) 8. Подъем из положения лежа на спине (кол – во): Мальчики: плохо (14 раз); хорошо (15 – 20 раз); отл. (20 – 30 раз). Девочки: плохо (12 раз); хорошо (13 – 17 раз); отл. (17 – 25 раз) 11. Ожидаемый результат. По итогам решения поставленных задач ожидается получить следующие

результаты: 1. Воспитание здоровой, физически развитой и духовно – нравственной личности. 2. Приучить детей ценить свое здоровье, ответственно относиться к нему. 3. Сформировать устойчивую потребность в физкультурно– оздоровительных мероприятиях. 4. Систематическое проведение нетрадиционных методов оздоровления в коллективе детей, родителей и сотрудников ДОУ. 5. Дети к концу подготовительной группы должны знать и уметь выполнять ряд акробатических упражнений, а так же знать терминологию этих упражнений. 6. К концу каждого учебного года дети должны выполнить диагностические нормативы по ОФП и СФП. 7. Формируется у детей навык самосовершенствования и самоконтроля, самопознания, самостраховки и взаимопомощи. 8. Двигательный опыт детей должен стать шире, посредством использования и освоения физических упражнений. 9. Секционная работа по акробатике станет более результативней, благодаря совершенствованию содержания и методике. 10. Воспитание личности, обладающей волевыми качествами и творческими способностями. 11. При выпуске ребенка в школу, он должен обладать развитой гибкостью, подвижностью в суставах, уметь легко владеть своим телом и иметь высокий уровень работоспособности. 12. Ребенок анализирует свои действия и действия товарищей. 13. Дети быстрее выполняют различные упражнения, развиваются силовые способности, поддерживается правильная осанка. 14. Воспитать привычку к здоровому образу жизни у всех участников педагогического процесса. 15. Разработать программу для секционной работы по акробатике. 16. Разработать комплексы нетрадиционных видов гимнастики, массажа и дыхательной гимнастики. 17. Разработать комплексы корригирующих упражнений для занятий с детьми в различных двигательных режимах. 18. Создать условия для самостоятельной двигательной деятельности детей и индивидуальной работы по развитию движения. 12. Трудоемкость внедрения программы заключается в: - Обеспечении методическими пособиями и специальной литературой; - Обеспечении необходимым спортивным инвентарем и оборудованием спортивного зала и игровых комнат. - Обучении педагогов методам организации физкультурно-оздоровительной работы. Используемая литература: 1. «Физическое развитие и здоровье» Л. В. Яковлевой, Р.А. Юдиной. 2. «Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования, акробатика» В.В.Козлова. 3. «Развивающая педагогика оздоровления» В.Т. Кудрявцева. 4. «Зеленый огонек здоровья» М.Е. Картушиной. 5. «Гимнастика» М.Л.Украна, А. М. Шлемина. 6. «Фитнес - Данс» Ж.Е. Фирильевой, Е.Г. Сайкиной. 7. «Са – Фи – Дансе» Ж. Е. Фирильевой, Е. Г. Сайкиной. 8. «Методика преподавания гимнастики в школе» П. К. Петрова. 9. «Растем здоровыми» В. А. Доскина, Л. Г. Голубева. 10. «Зачем

учиться физкультуре» В. В. Зайцевой. 11. «Физическая культура в семье, ДОУ и начальной школе» Т. В. Волосникова. 12. «Воспитание двигательной культуры дошкольников» Л. Н. Волошиной. 13. «Практическая хатха – йога для детей» Т. П. Игнатьевой. 14. «Занятия физической культурой в ДОУ» Л. Г. Горьковой, Л. А. Обуховой. 15. «Дыхательная гимнастика для детей» Н. А. Онучина. 16. «Занимательная физкультура в детском саду» К. К. Утробинной. 17. «Физиологические аспекты введения элементов акробатики в физическое воспитание дошкольников» Г. А. Барабанова. 18. «Система физического воспитания в ДОУ» О. М. Литвиновой. 19. «Ритмические упражнения, хореография и игры» Г. А. Колодницкого, В. С. Кузнецова. 20. «Лечебная физическая культура для дошкольников» О. В. Козыревой. 21. «Физкультурно – оздоровительные занятия с детьми 5 – 7 лет» Е. Н. Вареника. 22. «Веселая физкультура для детей и их родителей» О. Б. Казиной. 23. «Пять минут растяжки ежедневно» Т. Е. Роберта.