

Образовательная деятельность

Виды подготовки по программе раннего физического развития детей

Программа раннего физического развития детей включает в себя следующие виды подготовки: физическую, техническую (базовые навыки универсального характера), психологическую, теоретическую.

Физическая подготовка – это организованный процесс, который направлен на:

- всестороннее развитие организма занимающихся;
- укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;
- укрепление здоровья и повышение работоспособности;
- развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения техники прикладных упражнений, базовых видов спорта и исполнение их с требуемым качеством: амплитудой, скоростью, силой и др. Техническая подготовка предполагает освоение и совершенствование техники двигательных действий, характерных для конкретного вида двигательной деятельности, включенного в программу раннего физического развития.

Психологическая подготовка направлена на:

- формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенную, идеомоторную, психомышечную тренировку;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях; выработку толерантности к эмоциональному стрессу.

Теоретическая подготовка направлена на привитие интереса к занятиям физической культурой, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в жизни.

Средства и методы

Общеразвивающие упражнения	это движения отдельными частями тела или сочетания таких движений. С их помощью можно оказывать разностороннее воздействие на организм занимающихся: развивать двигательные способности, формировать правильную осанку. Общеразвивающие упражнения выполняются без предметов, с предметами (палки, мячи, скакалки, гантели, обручи и др.), с использованием гимнастического оборудования (гимнастическая стенка, скамейка).	Инструктор по физической культуре Воспитатель
Упражнения на силу, растягивание и гибкость	обеспечивают одновременно развитие силы мышц, гибкость и укрепление костно-связочного аппарата. Каждое движение связано с одновременной работой нескольких групп мышц: сокращением одной группы и растягиванием другой. В качестве упражнений на гибкость также	Инструктор по физической культуре

	<p>применяются средства гимнастики йога. Можно проводить как отдельные занятия, так и включать отдельные упражнения в разминку.</p> <p>С детьми дошкольного возраста возможно применение следующих средств йоги: упражнения или позы различной степени сложности, дыхательная гимнастика, релаксационные упражнения.</p>	
Строевые упражнения	<p>Строевые упражнения являются не только средством организации занимающихся и целесообразного их размещения на площадке, но и способствуют формированию правильной осанки, развивают глазомер, чувство ритма и темпа, формируют навыки коллективных действий, поднимают эмоциональное состояние детей дошкольного возраста, могут служить средством снижения физической нагрузки.</p> <p>В этот вид упражнений входят:</p> <p>а) элементы строя на месте и в движении;</p> <p>б) передвижения;</p> <p>в) построения и перестроения по разметкам (для размыкания).</p> <p>Управлять строем рекомендуется с помощью распоряжений, которые подаются голосом или установленными сигналами (свистком, флажком, хлопком или жестом).</p>	Инструктор по физической культуре Воспитатель Музыкальный руководитель
Прикладные упражнения	<p>Прикладные упражнения представляют собой естественные способы передвижения людей; движения, которые непосредственно используются в трудовой деятельности и в быту.</p> <p>К ним относятся упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метании и ловле, лазании, перелезании и переползании, равновесии, преодолении препятствий. Прикладные упражнения применяются в качестве необходимого дополнения к специальным формам ходьбы, бега, равновесия, прыжка, позволяющим осуществлять более разностороннюю физическую подготовку. Одновременно с усвоением ряда ценнейших жизненно необходимых навыков прикладные упражнения воспитывают у занимающихся ряд качеств, помогающих им быстрее овладеть умениями самообслуживания и</p>	Инструктор по физической культуре Воспитатель

<p>Упражнения художественной гимнастики</p>	<p>жизнеобеспечения.</p> <p>Упражнения в равновесии вырабатывают необходимый навык в сохранении устойчивости тела при различных его положениях и движениях. Удержание тела в равновесии достигается определенной координированной работой мышц, связанной с умением поддерживать в мышцах нужную степень напряжения. Равновесия предъявляют повышенные требования к сохранению устойчивого положения. Они бывают статическими и динамическими, могут выполняться на двух ногах и на одной, на всей стопе и на носках, в полуприседе, на колене, приседе, а также в сочетании с наклонами и поворотами туловища.</p> <p>Повороты являются ценным средством для тренировки вестибулярного аппарата. Эти упражнения вырабатывают умение сохранять устойчивое положение тела в момент вращательного движения, правильно использовать силу инерции движения, возникающую в результате вращения, а также умение преодолевать эту инерцию путем переключения мышечного усилия на прекращение движения и фиксирование конечного положения. Повороты выполняются на одной или двух ногах, при помощи прыжков, наклонов, переступаний или изгибов. Главное требование, которое выдвигается к этому упражнению, – точность координации тела в пространстве с учетом времени. Повороты развивают мышцы и сердечно-сосудистую систему, так как требуют значительных усилий.</p> <p>Такие средства художественной гимнастики, как «волны», взмахи, танцевальные движения, связанные с проявлением пластичности, больше подходят девочкам.</p> <p>Упражнения на расслабление служат средством развития свободного и мягкого движения. Упражнения на расслабление имеют чрезвычайно существенное значение в выработке и совершенствовании координации движений, умения владеть своими движениями, регулировать силу мышечного напряжения и ее дозировку.</p>	<p>Инструктор по физической культуре Воспитатель Музыкальный руководитель</p>
---	---	---

	<p>Основными танцевальными формами движений в гимнастике являются различные специальные виды ходьбы, бега, прыжков и элементы народного танца. Весь этот комплекс упражнений служит средством для решения целого ряда оздоровительно-гигиенических и воспитательно-образовательных задач.</p> <p>Для пружинных движений характерно одновременное сгибание в нескольких суставах с последующим их разгибанием с сохранением полной амплитуды движения и необходимой степени мышечного напряжения. Упражнениями на пружинность достигается эластичность, плавность и мягкость движения.</p> <p>«Волны» и волнообразные движения представляют собой единое сочетание сгибательно-разгибательных действий, которые являются целостным динамичным движением. Для них характерна непрерывность, равномерность и плавность. Эти упражнения развивают умение контролировать работу каждой мышцы тела и при этом повышают гибкость суставов.</p> <p>Взмахи, наряду с «волной», – одни из основных целостных и динамичных упражнений в художественной гимнастике. Взмах относится к типу сложных движений и требует предварительной подготовки всех мышц тела, умения владеть напряжением и расслаблением отдельных групп мышц и умения производить быстрые и резкие движения. Движение взмаха (всем телом или отдельно верхними и нижними конечностями) начинается рывком (толчком), последующее его движение может быть пассивным, как результат инерции толчка, или активным.</p>	
<p>Оздоровительная аэробика.</p>	<p>Фитнес-программы (оздоровительные программы) являются комплексным средством интенсификации процесса физического развития детей дошкольного возраста:</p> <ul style="list-style-type: none"> – йога и стретчинг; – фитбол-аэробика <p>Эффективность оздоровительных программ на основе применения йоги и стретчинга обусловлена следующими обстоятельствами:</p> <p>а) привлекательностью для детей вследствие</p>	<p>Инструктор по физической культуре</p>

необычности выполняемых двигательных действий;

б) возможностью использования средств йоги и стретчинга в различных аспектах: оздоровительных, соревновательных, с гимнастическими предметами;

в) эффективным тонизированием вегетативной нервной системы при выполнении различных упражнений и поз;

г) позитивным воздействием на мышечно-связочный аппарат и суставы занимающихся;

д) широким использованием элементов психофизической тренировки.

На занятиях йогой со старшими дошкольниками целесообразно использовать творческие игры и ассоциативные задания, а также использовать музыкальное сопровождение в разных частях занятия, в зависимости от поставленных задач

Стретчинг – целый комплекс специальных упражнений, направленных на совершенствование гибкости, развития подвижности в суставах и эластичности мышц. Эти упражнения полезны и необходимы, независимо от возраста и степени развития гибкости.

Основными задачами стретчинга являются неторопливое, плавное растягивание и постепенное укрепление мышц всего тела. За счет этого мышечные волокна становятся более эластичными, лучше снабжаются кровью и питательными веществами, а значит, создаются благоприятные условия для роста мышечной ткани.

Существует два типа упражнений, при выполнении которых происходит растягивание (удлинение мышц):

1) баллистические упражнения – это маховые движения руками и ногами, сгибания и разгибания туловища, обычно выполняемые с большой амплитудой и значительной скоростью;

2) статические упражнения – когда с помощью очень медленных движений (сгибаний или разгибаний туловища и конечностей) принимается определенная поза и занимающийся удерживает ее в течение 5–30 и даже 60 с.

	<p>Правильный стретчинг – это использование комбинации активного, контролируемого пассивного и статического методов стретчинга.</p> <p>Фитбол-аэробика имеет следующие особенности:</p> <p>а) обладает ярко выраженным партерным характером;</p> <p>б) позволяет привлечь значительный контингент занимающихся детей вне зависимости от их возраста и уровня физической и двигательной подготовленности;</p> <p>в) создает предпосылки для эффективного включения в содержание учебно-тренировочного материала средств из других фитнес-программ;</p> <p>г) оказывает комплексное воздействие на организм детей в связи с практически одновременным включением в деятельность двигательного, вестибулярного, слухового, зрительного и тактильного анализаторов;</p> <p>д) дает возможность регулировать психоэмоциональное состояние детей на основе варьирования цвета фитболов;</p> <p>е) предлагает вибрационные нагрузки, сходные по позитивному воздействию с лечебной верховой ездой.</p>	
Музыкальная ритмическая гимнастика.	<p>Ритмическая гимнастика – одна из разновидностей оздоровительно-развивающего направления в гимнастике.</p> <p>Основным ее содержанием являются движения руками, ногами, туловищем, головой, комбинированные упражнения. Широко используются беговые и прыжковые упражнения с разнообразными движениями различных звеньев тела.</p> <p>Особую эмоциональность и привлекательность занятиям придают элементы хореографии и танцевальные движения, которые нередко используются в виде тематических двигательных миниатюр.</p> <p>По своему содержанию и используемым средствам ритмическая гимнастика своеобразный синтез гимнастики и йоги, классического балета и акробатики, народного танца и диско. Однако при любом соотношении используемых средств</p>	Музыкальный руководитель

	гимнастика является основой и доминирующей частью занятий. Направленность гимнастики – оздоровительно-развивающая	
Подвижные игры, игровые задания	В работе используются различные типы фольклорных физкультурных занятий, такие как: -двигательно-творческие, сюжетно-физкультурные, театрализованные физкультурные, музыкально-ритмические, игровые физкультурные, познавательные занятия, интегрированные.	Инструктор по физической культуре Воспитатель Музыкальный руководитель

Взаимодействие с родителями

С родителями целесообразно проводить следующую работу:

- формировать знания по ЗОЖ;
- организовывать индивидуальные консультации;
- знакомить с комплексами упражнений, которые родители могут выполнять вместе с ребенком;
- знакомить с условиями и правилами поведения в бассейне, спортивном и тренажерном залах, на стадионе, игровой площадке; использования спортивного оборудования; с техникой безопасности;
- информирование о важности формирования у ребенка устойчивой мотивации занятием спортом, о роли семьи в адаптации ребенка к требованиям спортивной деятельности;
- организация открытых занятия, которые могут проходить в форме отчета о проделанной работе перед родителями и администрацией организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Основные направления взаимодействия с семьей	Основные формы взаимодействия с семьей
Информирование	- консультации -открытые занятия -индивидуальные консультации
Опосредованный обмен информацией:	- газеты, журналы, буклеты - официальный сайт Организации - информационный стенды
Непрерывное образование воспитывающих взрослых	- родительские собрания (групповые, общие) - мастер-классы
Совместная деятельность педагогов, родителей и детей	- совместные занятия - реализация фмзкультурно - оздоровительных проектов - Дни спорта, Дни здоровья, -Музыкально-спортивные праздники, -Досуги, -посещение спортивных мероприятий и др.