

## Рецензия

на дополнительную образовательную программу спортивного кружка «Физкультушка», автора-составителя Белой Натальи Владимировны, инструктора по физической культуре муниципального дошкольного бюджетного образовательного учреждения «Центр развития ребенка – детский сад №6» муниципального образования Красноармейский район.

Рецензируемая программа «Физкультушка», составленная инструктором по физической культуре Белой Натальей Владимировной, направлена на развитие и формирование устойчивого интереса к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желанием использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Количество страниц – 22.

Пояснительная записка к данной программе написана достаточно подробно и отражает суть данной программы. Цель программы выражена автором довольно точно. Задачи для достижения цели прописаны отчетливо, разделены на образовательные, развивающие и воспитательные.

Актуальность кружка состоит в том, что подвижные игры с элементами спорта как вид деятельности связаны с проявлением двигательных способностей: скоростно-силовых, координационных, требующих выносливости, силы, гибкости. В играх с элементами спорта совершенствуются «чувство мышечных усилий», «чувство пространства», «чувство времени», функции различных анализаторов

Рецензируемая образовательная программа представляет собой модифицированный вариант планирования деятельности в детском образовательном учреждении. Реализация программы предполагает осуществление специально организованных занятий, в процессе которых дети получают знания, навыки по изучаемым темам.

Новизна программы состоит в том, что использование на занятиях спортивного кружка «Физкультушка» игр-эстафет и командных игр с элементами спорта принесёт большой положительный эффект. Так как данные игры характеризуются совместной деятельностью команд, направленной на достижение общих целей, подчинением личных интересов интересам своей команды, а так же, тем, что от действий каждого игрока зависит победа всей команды. Вследствие этого, дети научатся согласовывать свои действия с действиями своих товарищей, адекватно реагировать на свои победы и победы своих соперников.

Педагогическая значимость программы объясняется использованием спортивных игр и упражнений в комплексе с другими физкультурно-оздоровительными мероприятиями, ориентирована на формирование у детей самостоятельности, самоконтроля, умение действовать в группе сверстников, заботиться о своём здоровье.

Программа направлена на обучение старших дошкольников элементам спортивных игр и упражнений, способствующих достижению «запаса прочности» здоровья у детей, развитию их двигательных способностей, улучшению физической подготовленности, формированию ценностного

отношения к здоровому образу жизни, содействию гармоничному физическому развитию.

Таким образом, можно сделать вывод, что разработанная программа эффективна и результативна. С помощью программы можно решить одну из главных задач – обогащать двигательный опыт дошкольников новыми двигательными действиями, обучать правильной технике выполнения элементов спортивных игр

Рецензируемая программа актуальна для системы дошкольного образования, имеет выраженную прикладную педагогическую направленность, а ее содержание, несомненно, будет полезно педагогам дошкольных образовательных учреждений.

Дата: 27.08.2020 год.

Рецензент:

доцент кафедры профессиональной педагогики,  
психологии и физической культуры  
филиала ФГБОУ ВО «КубГУ»  
в г. Славянске – на – Кубани



М.Р. Морозов



# **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**спортивного кружка «Физкультушка»  
для групп общеразвивающей направленности  
детей дошкольного возраста (5 - 7 лет)  
( 2 года обучения)**

Составила:  
инструктор по физической культуре  
Белая Н.В.

## Содержание:

### I. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2. Актуальность .....	3
1.3. Новизна, особенности программы.....	3
1.4. Цели и задачи реализации программы по дополнительному образованию.....	4
1.5. Принципы реализации программы «Спортивный кружок "Физкультушка».....	4

### II. Содержательный раздел

2.1. Формы организации двигательной деятельности кружка.....	5
2.2 Методы обучения.....	5
2.3 Этапы реализации дополнительной образовательной программы.....	5
2.4 . Ожидаемые результаты .....	5
2.5. Формы подведения итогов .....	6
2.6. Учебно-тематический план .....	6
2.7. Методические рекомендации для физического воспитания детей 5-7 лет спортивного кружка «Физкультушка». ....	7

### III. Организационный раздел

3.1 Организация жизнедеятельности детей спортивного кружка «Физкультушка».....	9
3.2 Структура занятия кружка .....	9
3.3. Способы определения усвоения программы .....	9

### IV. Методическое обеспечение .....

10

### V. Литература .....

10

### VI. Приложение .....

11



# **I. Целевой раздел**

## **1. Пояснительная записка**

Сегодня на смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные игры. Приоритетным становится интеллектуальное, эстетическое развитие ребёнка. Не отрицая их значимости, надо признать, что у ребёнка остаётся всё меньше времени для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками. Нарушение баланса между игрой и другими видами детской деятельности, между разными видами игр (подвижными и спокойными, индивидуальными и совместными) негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей дошкольников.

По данным М. Руновой (2000), двигательный режим в дошкольных учреждениях позволяет восполнить лишь 55-60% естественной потребности детей в движениях. Недостаточная физическая активность детей, особенно в период активного роста, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания, является одной из причин ухудшения жизненного тонуса. Известно также, что в школе тенденция ухудшения здоровья детей с возрастом усиливается, дети приобретают ряд физических недостатков и вредных привычек. Поэтому необходимо в стенах ДОО создать «переходный мостик» психической и физической готовности к школе, чтобы первоклассник мог выдержать существенное напряжение, обусловленное режимом учебного дня.

Таким образом, появилась необходимость поиска путей физического и духовного оздоровления, эффективных средств развития двигательной потребности быть ловким, сильным, смелым. Решение этой проблемы возможно в совокупности социально-педагогических условий, обеспечивающих целостный воспитательный процесс, гармоничное, физическое и личностное развитие ребёнка. А этому способствуют игровые формы организации двигательной деятельности детей.

### **1.2. Актуальность программы**

Подвижные игры с элементами спорта как вид деятельности, предполагает изменяющиеся условия тех или иных действий, поэтому большинство этих игр связано с проявлением двигательных способностей: скоростно-силовых, координационных, требующих выносливости, силы, гибкости. В играх с элементами спорта совершенствуются «чувство мышечных усилий», «чувство пространства», «чувство времени», функции различных анализаторов. Кроме того подвижные игры с элементами спорта позволяют ребёнку овладеть разнообразными, достаточно сложными видами действий, проявлять самостоятельность, активность, творчество.

### **1.3. Новизна, особенности программы**

Использование на занятиях спортивного кружка «Физкультушка» игр-эстафет и командных игр с элементами спорта принесёт большой положительный эффект. Так как данные игры характеризуются совместной деятельностью команд, направленной на достижение общих целей, подчинением личных

интересов интересам своей команды, а так же, тем, что от действий каждого игрока зависит победа всей команды. Вследствие этого, дети научатся согласовывать свои действия с действиями своих товарищей, адекватно реагировать на свои победы и победы своих соперников.

При разработке учитывалось то, что новые двигательные системы формируются в возрасте 5-7 лет. Детям данного возраста надо предоставить возможность проявить свои способности, умения разнообразно использовать свой двигательный опыт, научиться самостоятельно находить решения, проявлять инициативу.

Программа предполагает использование спортивных игр и упражнений в комплексе с другими физкультурно-оздоровительными мероприятиями, ориентирована на формирование у детей самостоятельности, самоконтроля, умение действовать в группе сверстников, заботиться о своём здоровье.

#### **1.4. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** обучение старших дошкольников элементам спортивных игр и упражнений, способствующих достижению «запаса прочности» здоровья у детей, развитию их двигательных способностей, улучшению физической подготовленности, формированию ценностного отношения к здоровому образу жизни, содействию гармоничному физическому развитию.

##### **Задачи оздоровительного направления:**

- формировать устойчивый интерес к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- создавать условия для проявления положительных эмоций.

##### **Задачи образовательного направления:**

- обогащать двигательный опыт дошкольников новыми двигательными действиями. обучать правильной технике выполнения элементов спортивных игр;
- способствовать развитию двигательных способностей.

##### **Задачи воспитательного направления:**

- воспитывать положительные морально-волевые качества;
- формировать навыки и стереотипы здорового образа жизни.

#### **1.5. Принципы реализации программы кружка**

Дополнительная образовательная программа для детей дошкольников средствами элементов спортивных игр состоит в организации системы работы дошкольного учреждения, которая формирует ценностное отношение к здоровому образу жизни, совершенствует двигательную деятельность у детей в процессе организации занятий в спортивном кружке «Физкультушка». Программа определяет систему психолого-педагогических принципов:

- *Принцип систематичности* – суть принципа раскрывается в чередовании нагрузки и отдыха.
- *Принцип развивающей направленности* – при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития», т.е. предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а опережает его.



- *Принцип воспитывающей направленности* – в процессе, которого решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).

- *Принцип оздоровительной направленности* – специфический принцип физического воспитания – предполагает укрепление здоровья средствами физических упражнений, физические нагрузки должны быть адекватны возрасту и уровню физического развития и здоровья детей, сочетать двигательную активность с общедоступными закаливающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики.

- *Принцип сознательности*

– основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.

- *Принцип наглядности* - заключается в создании у ребенка при помощи различных органов чувств представления о движении.

- *Принцип доступности* – предусматривает обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Одним из основных различий, уровня их является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.

- *Принцип индивидуальности* – предполагает учет индивидуальных особенностей каждого ребенка, где индивидуально-дифференцированный подход обеспечивается:

- игрой на полной площадке или её половине;

- использование инвентаря разного веса и размера (мяч, шайба)

- увеличение или уменьшение расстояния между партнёрами в действиях парами (2,3,4м);

- дозировкой физической нагрузки при подборе игр и упражнений, их повторений;

- вариативностью обучения с учётом половых признаков;

- подбором индивидуальных заданий по развитию тех или иных качеств.

## **II. Содержательный раздел**

### **2.1. Формы организации двигательной деятельности кружка:**

- групповые учебно-тренировочные занятия - предполагают усвоение детьми нового материала, отработку основных видов движений;

- контрольно-проверочные занятия - позволяют определить эффективность процесса подготовки;

- соревнования – позволяют в игровой форме определить уровень спортивных достижений детей, посещающих спортивный кружок «Физкультушка»;

- индивидуальные занятия – предполагают отработку основных видов движений индивидуально с каждым ребенком.

## 2.2. Методы обучения:

Метод - система действий инструктора в процессе обучения движениям в зависимости от содержания учебного процесса, конкретных задач и условий обучения.

- *Словесные методы* – методы, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.).

- *Наглядные методы* – методы, направленные на создание зрительных представлений о движении - (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.).

- *Практические методы* – методы, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.).

- *Игровые методы* – методы, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние воспитанников. Дети забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Овладевая техникой изучаемого вида легкой атлетики, воспитанники совершенствуют свою координацию.

## 2.3. Этапы реализации дополнительной образовательной программы:

**Возраст детей, участвующих в реализации Программы** – 5-7 лет.

Дети старшей группы – 5-6 лет; дети подготовительной группы – 6-7 лет.

**Сроки реализации программы** – 2 года.

**Формы и режимы занятий.** Занятия кружка проводятся 2 раза в месяц по 25-30 минут. Индивидуальная работа с детьми.

Направленность развития физических качеств на занятиях в кружке (таблица 1).

Таблица 1

Сроки реализации Программы	Возрастная группа	Направленность программы
1 год обучения	5-6 лет	Быстрота, ловкость, гибкость и сила мелких мышечных групп (кисти)
2 год обучения	6-7 лет	Быстрота, сила мышц рук и гибкость

## 2.4. Ожидаемые результаты:

1. Разносторонняя и повышенная физическая подготовленность дошкольников, состоящих в кружке (спортивная выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, подвижность).



2. Сформированность начальных организационно-методических умений, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом, организационных навыков.

3. Умение взаимодействовать с партнерами в игровых и соревновательных ситуациях, высокоразвитые волевые и моральные качества личности.

4. Снижение показателей заболеваемости дошкольников, увеличение показателя индекса здоровья.

### 2.5. Формы подведения итогов

Результаты реализации программы предполагается оценивать по выступлениям на спортивных соревнованиях МДБОУ и станицы, а так же по результатам оценки уровня физического развития, физической подготовленности и показателей здоровья детей в ходе ежегодной диагностики детей. Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы (таблица 2)

Таблица 2

№ п/п	Форма подведения итогов	Сроки	Ответственный
1.	Соревнования «Детская Легкая Атлетика» МДБОУ «ЦРР-детский сад №6»	декабрь	Инструктор по физической культуре
2.	«Веселые старты» - МБУДО ДЮСШ ст. Полтавской	январь	Инструктор по физической культуре
3.	Спортивные соревнования «Сильные и ловкие» МДБОУ Детский сад №9	апрель	Инструктор по физической культуре
4.	Презентация результатов деятельности работы спортивного кружка «Физкультушка»	май. Итоговый педсовет	Инструктор по физической культуре

### 2.6. Учебно-тематический план

№ п/п	Мероприятие	Год обучения	
		I год обучения	II год обучения
1.	<i>ОФП (упражнения на развитие гибкости, силы, выносливости)</i>	16 занятий	16 занятий
2.	<i>Техническая подготовка</i>	12 занятий	12 занятий
2.1.	Футбол	4 занятия	4 занятия
2.2.	Бадминтон	4 занятия	4 занятия
2.3.	Баскетбол	4 занятия	4 занятия
2.4.	Психокоррекционные игры и упражнения	16 занятий	16 занятий

## Рецензия

на методические рекомендации для воспитателей  
«Использование дыхательной гимнастики в оздоровительной работе  
с детьми дошкольного возраста» автора – составителя Белой Натальи  
Владимировны инструктора по физической культуре МДБОУ «Центр  
развития ребенка – детский сад №6» муниципального образования  
Красноармейский район.

Дыхательная система детей несовершенна. Внедрение здоровьесберегающих технологий в деятельность образовательных учреждений требует новых нестандартных подходов к оздоровлению детей, одним из таких направлений является дыхательная гимнастика. От дыхания во многом зависят здоровье человека, его физическая и умственная деятельность.

Рецензируемые методические рекомендации, разработанные инструктором по физической культуре Белой Натальей Владимировной, представляет собой упражнения и игры на развитие физиологического и речевого дыхания. Количество страниц – 11.

Задачи, которые позволяют решить работу с рекомендациями, это: повышение общего жизненного тонуса ребенка и сопротивляемости, закаленности и устойчивости его организма к заболеваниям дыхательной системы помогает овладеть элементарными навыками само регуляции: ребёнок учится расслабляться, успокаиваться, если он взволнован или раздражен чем-то.

Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность и выносливость человека, повышает сопротивляемость организма к простудным и другим заболеваниям.

Общеразвивающие упражнения являются прекрасным средством для развития органов дыхания, так как в каждый комплекс входят движения, укрепляющие мышцы.

Рецензируемая методическая разработка актуальна для системы дошкольного образования, может служить методическим пособием для педагогов дошкольных образовательных учреждений и родителям в индивидуальной работе с детьми.

Дата: 18.11.2019 год.

Рецензент:

доцент кафедры профессиональной педагогики,  
психологии и физической культуры  
филиала ФГБОУ ВО «КубГУ»  
в г. Славянске – на – Кубани



М.Р. Морозов



**Методические рекомендации  
для воспитателей  
«Использование дыхательной гимнастики  
в оздоровительной работе  
с детьми дошкольного возраста».**

Составила:  
инструктор по физической культуре  
Белая Н.В.



### Аннотация.

Данная статья поможет работникам дошкольных учреждений организовать оздоровительную работу с воспитанниками. Упражнения могут быть использованы во время проведения комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, динамических пауз.

Дыхательная система детей несовершенна, и чем меньше ребенок, тем уже все дыхательные пути, а слизистая оболочка, их выстилающая, очень нежная, легко воспаляющаяся, даже под действием частиц пыли; при этом и без того узкие ходы становятся еще уже, и ребенку становится трудно дышать.

Внедрение здоровьесберегающих технологий в деятельность образовательных учреждений требует новых нестандартных подходов к оздоровлению детей, так как прежние формы и методы не могут в должной мере противостоять ухудшению здоровья подрастающего поколения.

Одним из таких направлений является дыхательная гимнастика. Её использование в работе педагога позволяет оздоровить детей и снизить заболеваемость. Гимнастика также позволяет направить энергию детей «в мирное русло» и полнее удовлетворить потребность в двигательной активности, а проведение её на прогулке в теплое время года дополняет арсенал подвижных игр. От дыхания во многом зависят здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Например, частота дыхания и дыхание попеременно через левую и правую ноздри влияют на функции мозга. Легкие являются органом не только дыхания, но и выделения, а также регуляции температуры тела. Кроме того, они принимают участие в выработке физиологически активных веществ, играющих определенную роль в процессе свертывания крови, обмена белков, жиров и углеводов.

Дыхательная гимнастика в дошкольном возрасте преследует следующие **задачи:**

- повышение общего жизненного тонуса ребенка и сопротивляемости, закаленности
- и устойчивости его организма к заболеваниям дыхательной системы;
- улучшает кислородный обмен в организме;
- стимулирует работу сердечно – сосудистой и пищеварительной систем;
- помогает овладеть элементарными навыками саморегуляции: ребёнок учится расслабляться, успокаиваться, если он взволнован или раздражен чем-то.

Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность и выносливость человека, повышает сопротивляемость организма к простудным и другим заболеваниям. Чтобы правильно дышать, нужно научиться управлять дыхательными мышцами, тренировать их. Общеразвивающие упражнения являются прекрасным средством для развития органов дыхания, так как в каждый комплекс входят движения, укрепляющие мышцы: основную дыхательную (диафрагму), межреберные и брюшного пресса. Но у детей дошкольного возраста дыхательные мышцы ещё слабы, поэтому необходимы специальные упражнения.

## **Игровые упражнения для развития физиологического и речевого дыхания.**

"Задуй упрямую свечу" - в правой руке держать цветные полоски бумаги; левую ладонь положить на живот; вдохнуть ртом, надуть живот; затем длительно выдыхать, "гасить свечу".

"Паровоз" - ходить по комнате, имитируя согнутыми руками движения коле паровоза, произнося при этом "чух-чух" и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения.

"Гуси летят" - медленно и плавно ходить по комнате, взмахивая руками, как гуси; руки-крылья на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося "гу-у-у" (8-10 раз).

"Аист" - стоять прямо, поднять руки в стороны, одну ногу, согнув в колене, вынести вперед и зафиксировать положение на несколько минут, удерживая равновесие; на выдохе опустить ногу и руки, тихо произнося "ш-ш-ш" (6-7 раз).

"Маятник" - сесть по-турецки, руки на затылке; спокойно вдохнуть (пауза 3 сек), наклониться вперед - выдох, возвратиться в исходное положение - вдох. Повторить 3 - 4 раза.

"Шарик" - представить себя воздушными шариками; на счет 1, 2, 3, 4 сделать четыре глубоких вдоха и задержать дыхание. Затем на счет 1 - 5 медленно выдохнуть.

"Ворона" - сесть прямо, быстро поднять руки через стороны вверх - вдох, медленно опустить руки - выдох. Произнести: кар-р-р!

"Греем руки" - вдыхать через нос и дуть на озябшие руки, плавно выдыхая через рот, как бы согревая руки.

"Пилка дров" - встать друг против друга парами, взяться за руки и имитировать распиливание дров; руки на себя - вдох, руки от себя - выдох.

"Сбор урожая" - встать прямо, поднять руки вверх, чтобы достать яблоки - вдох (пауза 3 сек). Опустить руки, наклонить корпус вперед и вниз - выдох. Повторить 3 - 4 раза.

"Комарик" - сесть, ногами обхватить ножки стула, руки поставить на пояс. Вдохнуть, медленно повернуть туловище в сторону; на выдохе показать, как звенит комарик - "з-з-з"; быстро вернуться в исходное положение. Новый вдох - и поворот в другую сторону.

"Жук" - сесть, руки развести в стороны, немного отведя их назад - вдох. Выдыхая, показать, как долго жужжит большой жук - "ж-ж-ж", одновременно опуская руки вниз.

"Шину прокололи" - сделать легкий вдох, выдыхая, показать, как медленно выходит воздух через прокол в шине - "ш-ш-ш".

### **Виды комплексов дыхательной гимнастики.**

Все три комплекса связаны между собой по степени увеличения физической нагрузки на определенные мышцы дыхательной системы и по технике выполнения.

**Первый вид** комплекса – больше внимания уделяется типам дыхания: успокаивающе-восстанавливающему и очистительному (упражнения выполняются без особого напряжения мышц).

**Второй вид** комплекса направлен на укрепление носоглотки, верхних дыхательных путей и легких с напряжением тонуса определенных групп мышц.

**Третий вид** комплекса в основном направлен на укрепление мышечного тонуса всей дыхательной системы.

Все три комплекса необходимо чередовать в течение одной или двух недель, т. е. каждый комплекс проводить по 2-3 дня.

(При разучивании каждого комплекса количество дней можно увеличить.)

Младшие дошкольники выполняют все дыхательные упражнения с меньшей дозировкой и в упрощенной форме, с постепенным усложнением. Отдельные упражнения включены в данные комплексы можно использовать в качестве профилактики от простудных заболеваний, особенно в холодное время года.

Комплексы можно использовать в работе с детьми разного дошкольного возраста, но начинать необходимо с упрощенной формы выполнения. Дети одного возраста развиваются по-разному, поэтому каждому ребенку нужно показать точную технику выполнения дыхательного упражнения, строить работу в зависимости от его индивидуальных возможностей.

### **Первый вид комплекса:**

#### **Дышим тихо, спокойно и плавно**

**Цель:** учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нем внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.