

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» ГОРОДА ВОЛХОВ**

**Принята
педагогическим
Советом «ДЮСШ»
Протокол № 3 от
21 июля 2015 г.**

**Утверждено
Приказом № 72 от 24.07.2015г.**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ (ФИЗКУЛЬТУРА С УВЛЕЧЕНИЕМ)**

Срок реализации программы - до 4-х лет

Программа разработана:

Донцовым В.П., зам. директора по УВР

Петровой М.В., тренером-преподавателем первой категории

Горулёвой А.В., тренером-преподавателем, Мастером спорта России

**г. Волхов
2015 год.**

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов	Стр.
1	Пояснительная записка	3
2	Цели и задачи	3-4
3	Ребёнок дошкольник в контексте здорового образа жизни	4-5
4	Особенности психофизиологического развития детей 4-7-летнего возраста	5-6
5	Этапы организации спортивно-оздоровительной группы в «ДЮСШ»	6-7
6	Планирование. Учебный план-график	7-8
7	Структура учебных занятий	8
8	Программное содержание	9-11
9	Базовая аэробика	11
10	Методика проведения занятий	11-12
11	Контрольные нормативы (упражнения)	13-14
12	Психологическая подготовка	14
13	Педагогические выводы	14-15
14	Список рекомендуемой литературы	16

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Известно, что на процесс формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) влияет та среда, в которой ребёнок воспитывается. Именно здоровье является, в конечном итоге, главной ценностью любого человека. Мы осознали, наконец, что необходимо повернуться лицом к детям, бережно отнестись к их физической и психологической природе, чтобы они почувствовали себя здоровыми, жизнерадостными. Современная действительность заставляет по-новому осознать огромный жизненный смысл двигательной активности, рассматриваемой как главный источник и побудительная сила охраны здоровья дошкольников, особенно в тех её педагогических оптимально организованных формах, которые несёт физическая культура и спорт. Во всём мире сегодня стремительно растёт популярность эмоционального, задорного, энергичного и доступного вида оздоровительной гимнастики, называемого аэробикой. Вместе с тем, аэробика может приобрести качество учебно-образовательного процесса, целенаправленно организуемого в условиях дополнительного образования, и воспитанниками данного процесса могут быть и есть дети дошкольного возраста, начиная с 4–7 лет. Аэробика для дошкольников притягательна в первую очередь активными ритмичными движениями под современную, весёлую музыку. Аэробика положительно влияет на сердечнососудистую и дыхательную системы, укрепляет нервную; поддерживает тонус мышц, создаёт хорошее настроение и помогает приобрести навыки двигательной культуры.

Данная программа по спортивной аэробике составлена в соответствии с Конвенцией о правах ребёнка, Федерального Закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального Закона от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Министерства Sports российской Федерации от 12.09.2013 года № 731 «Об утверждении приёма на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта». Приказом Министерства Sports Российской Федерации от 27.12.2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Приказом Министерства Sports Российской Федерации от 12.09.2013 года № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам». Письмо Министерства Sports Российской Федерации от 12.05.2014 года № ВМ-0410/2554 «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей 2.4.4.3172-14 № 41 от 04.07.2014г., Уставом МОБУ ДОД «ДЮСШ».

Цель: сохранять здоровье в процессе роста и развития детского организма, формировать здоровый дух, осознание ребёнком возможности воспитания здорового тела.

Задачи:

1. Оздоровительные – укрепление физического здоровья, повышение устойчивости против различных заболеваний, формирование правильной осанки и др.
2. Развивающие – развитие основных видов движений (ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, метание и др.), а также двигательных качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость). Обеспечение эмоционального комфорта в среде своего ближайшего окружения.
3. Воспитательные – формирование устойчивого интереса к активному образу жизни, устойчивость к неблагоприятным факторам, вера в себя, уважение к людям и самоуважение.

Принципы, реализуемые в программе:

- ✚ сознательности;
- ✚ активности;
- ✚ наглядности;
- ✚ доступности;
- ✚ индивидуальности;
- ✚ систематичности;
- ✚ постепенности;

Программа является:

1	По признаку функционального назначения	- общеразвивающей
2	По признаку направленности деятельности	- спортивно-оздоровительной
3	По уровню освоения	- углубленной
4	По уровню подготовленности обучающихся	- подготовительного уровня
5	По признаку тематической направленности	- одно тематической направленности
6	По признаку возрастного предназначения	- дошкольного дополнительного образования
7	По признаку полового предназначения	- смешанного назначения (для обоих полов)
8	По признаку временных ресурсов, необходимых для реализации программы	- трёхлетняя
9	По формам реализации	- групповая
10	По степени авторства	- усовершенствованная

РЕБЁНОК ДОШКОЛЬНИК В КОНТЕКСТЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Аэробикой можно заниматься с детьми, начиная с 4-х летнего возраста в доступной для них форме, а именно – игровой. Известно, что ребёнок – это не уменьшенная копия взрослого человека. Он отличается от взрослого человека не только количественными величинами анатомических и физиологических свойств, но и качественными особенностями строения и функций организма в целом, отдельных органов и систем. Дети не терпят однообразия, внимание их быстро рассеивается, терпения хватает ненадолго. К.Д. Ушинский, прекрасно зная природу детского организма, писал: «Дитя требует деятельности беспрестанно и утомляется не деятельностью, а её однообразием и односторонностью. Заставьте ребёнка сидеть – он очень скоро устанет; лежать – то же самое; идти он долго не может, не может долго говорить, петь, читать и менее всего

думать. А вот резвиться и двигаться целый день, переменять и перемешивать всё он не устанет ни на минуту, а крепкого детского сна достаточно, чтоб возобновить детские силы на будущий день».

Детский организм находится в постоянном развитии, поэтому параметры, характеризующие его здоровье, постоянно изменяются.

При оценке здоровья ребёнка, должны учитываться не только имеющиеся заболевания и отклонения в психическом или физическом развитии, но и индивидуально-типологические, биологические особенности организма. В соответствии с современным подходом, представленным в отечественной и зарубежной литературе, приводятся три определения здоровья человека:

- соматическое (физическое);
- нервно-психическое;
- сексуальное;

Все эти определения относятся и к растущему организму. Понятие «здоровый ребёнок дошкольного возраста» включает в себя набор характеристик: жизнерадостность; активность; любознательность; устойчивость к неблагоприятным внешним факторам; высокий уровень выносливости; работоспособность. Объективными критериями состояния здоровья детей, определяемыми медиками и педагогами, являются: масса тела; частота сердечных сокращений (в покое, при стандартных пробах и ежедневных физических нагрузках); показатели артериального давления; пробы с задержками дыхания на вдохе и выдохе (в сек); около суточные показатели температуры тела; индивидуальная продолжительность сна. В комплекс «субъективных» или психолого-педагогических критериев здоровья входит набор поведенческих и личностных характеристик ребёнка (жалобы, раздражительность, утомляемость и т.д.), отмечаемых педагогами вместе с родителями.

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 4-7 ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА.

Для обеспечения правильного физиологического развития детей, укрепление их здоровья, воспитания двигательных качеств детей и вооружение необходимыми знаниями, умениями и навыками педагоги должны хорошо знать возрастные психофизиологические особенности детей. Возрастной период 4-7 летних детей называется периодом «первого вытяжения» – дети дают значительные результаты в росте. Развитие опорно-двигательного аппарата не завершено: позвоночный столб ребёнка чувствителен к деформирующим воздействиям – будь-то излишний вес, поднятие непосильной тяжести (ноши) или инфекционные заболевания. В связи с этим уделяется постоянное внимание формированию правильной осанки, способствующей хорошей функции многих важных процессов дыхания, пищеварения и т.д. А для девочек упражнения на осанку ещё и благоприятны тем, что обеспечивают им в будущем стройность, грациозность, лёгкую походку. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. Не завершено строение стопы – поэтому следует постоянно включать в занятия упражнения на профилактику плоскостопия.

К 6-ти годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, поэтому дети этого возраста легко осваивают основные движения (бег, прыжки, метание и т.д.), движения становятся более координированными и точными. Мелкие мышцы слабы, особенно кисти рук. Их следует развивать, используя в играх мелкие предметы. Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия, может выполнять упражнения, с различной амплитудой, выполнять упражнения «медленно-быстро». К пяти годам размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется сердечная деятельность, пульс неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести годам составляет 92-95 ударов в минуту, а во время физической нагрузки она не должна превышать 150-160 ударов в минуту. В данном возрасте у детей преобладает грудной тип дыхания и число дыханий в минуту – в среднем 25. Значительно увеличивается потребность в двигательной активности. «А у меня внутри вечный двигатель, вечный бегатель, вечный прыгатель ...» – очень точно подметил поэт. В каждом ребёнке таится заложенная природой неуёмная потребность движения: бегать, прыгать, скакать – всё это для них столь же естественно и необходимо, как дышать. Врачи и физиологи этот возраст называют «возрастом двигательной расточительности». Двигательный потенциал детей 4-7 лет очень высок и поэтому они с большим удовольствием и без особого напряжения занимаются физическими упражнениями по 40-60 минут. В данном возрасте возрастает роль коры головного мозга в регуляции поведения, совершенствуются процессы высшей нервной деятельности. Дети учатся справедливо распределять роли в игре, достойно вести себя в играх – соревнованиях, приобретают организационные навыки, приучаются действовать согласованно.

Разделение детей на здоровых и больных является методологически неоправданным. Наличие хронического заболевания у ребёнка может сочетаться с гармоничным физическим развитием, хорошими возможностями и при проведении хорошего реабилитационного курса последнее играет решающую роль в выздоровлении, достижении желательного уровня здоровья. Проблему оздоровления детей решает не только и не столько органы здравоохранения, сколько семья и дошкольные учреждения, а также учреждения дополнительного образования детей по месту жительства. И речь должна идти не только о сохранении, а прежде всего, о формировании здоровья в процессе роста и развития детского организма, формирования здорового духа, осознания ребёнком возможности воспитания здорового тела. Хочется добавить ещё и то, что многое в воспитании у детей здорового образа жизни зависит от образа жизни родителей, от их общей культуры, от социально-экономического положения семьи.

ЭТАПЫ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ В «ДЮСШ».

На первом этапе организации следует найти детей, увлечь их, заинтересовать учебными занятиями в спортивно – оздоровительной группе. С этой целью оформляются красочные объявления о наборе дошкольников в такую группу и размещаются в черте города, а также на официальном сайте «ДЮСШ».

На первых занятиях адаптация детей проходит быстрее, если предложить им вместе со своей мамой или любимым близким человеком пройти в раздевалку, туалет, посмотреть спортивный зал, потрогать спортивные снаряды, инвентарь. То есть совершить небольшую экскурсию по «ДЮСШ». На первые занятия, а также и в течение года детям разрешается приносить с собой на занятие любимую игрушку, которая может использоваться тренером-преподавателем в течение занятия в любой игровой ситуации.

Задача второго этапа – заинтересовать детей в группе с помощью разнообразных форм и методов обучения. Этот этап самый трудный и длительный: с сентября по май. Главное – создать благоприятную, комфортную атмосферу в группе, чтобы дети стремились и ждали общения друг с другом, которое требует от ребёнка подчинения правилам общения в коллективе.

И третий, заключительный этап – подведение итогов года, продолжительность которого – май каждого года. Задача третьего этапа – оставить в душе ребёнка хорошее, доброе впечатление о занятиях в спортивно-оздоровительной группе, о тренере-преподавателе, о друзьях, которые появились у них за прошедший год. В конце учебного года проводится спортивный праздник, на который приглашаются гости – родители, тренеры-преподаватели «ДЮСШ», спортсмены «ДЮСШ» с показательными выступлениями. Праздник сопровождается вручением наград и сладких призов. В завершении праздника детей приглашают на следующий год продолжить занятия в «ДЮСШ».

ПЛАНИРОВАНИЕ .

Планирование работы требует системность, последовательность подачи учебного материала, способствует как закреплению и совершенствованию физических навыков, так и повышению двигательной активности детей.

Годовой Учебный план на 46 учебных недель

Содержание	Спортивно-оздоровительный этап
Количество часов в неделю	6
Теоретическая подготовка (час)	6
Общая физическая подготовка (час)	84
Специальная физическая подготовка (час)	62

Акробатика (час)	44
Хореография (час)	44
Техническая подготовка (час)	26
Контрольные упражнения (час)	10
Всего часов	276

СТРУКТУРА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ.

Программа рассчитана на 276 учебных часов в год – 46 учебных недель. Возраст детей – 4–7 лет. Количество обучающихся в группе 15–20 человек. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа. Длительность одного академического часа для детей 4-х лет – 20 минут; для детей 5-ти лет – 25 минут; для детей 6-ти–7-ми лет – 30 минут.

В первой части занятия предлагаются построение, перестроение, упражнение на внимание, ходьба, бег с различными заданиями. Заканчивается эта часть стретчингом – растяжкой. Особое внимание обращается на чередование упражнений в ходьбе и беге. Их однообразие утомляет детей, снижает качество упражнений, также может привести к нежелательным последствиям.

Во второй части занятия – общеразвивающие упражнения под музыку (с предметами и без них), сюда же включён аэробический комплекс упражнений, который выполняется под ритмичную музыку, уделяется большое внимание развитию базовых движений аэробики. Дети с большим удовольствием постигают первые шаги в аэробике и охотно выполняют под музыку ритмичные движения. В эту часть занятия входят и основные виды движений (прыжки, упражнения в равновесии, лазания, ползание, метание, бросание, ловля). Сюда же включены различные эстафеты, проводятся игры большой подвижности и спортивные игры.

В заключительной части используют упражнения в ходьбе, несложные игровые задания, игра малой подвижности, задание на дом.

В летнее время программный материал выполняется детьми в форме домашнего задания с записью в личном дневнике ребёнка под руководством родителей. Основная нагрузка на лето направлена на оздоровление: упражнения на осанку, плавание, профилактика плоскостопия – ходьба по траве, песку, по мелким камешкам.

ПРОГРАММНОЕ СОДЕРЖАНИЕ.

Теоретическая подготовка. Знакомство с аэробикой, как с одним из видов спорта, развивающимся в России. Оздоровительная и спортивная аэробика, их различие.

Психологическая подготовка. Свободное общение со сверстниками, с тренером-преподавателем и другими окружающими их людьми.

Дополнительное образование физкультурно-спортивной направленности – это то образовательное пространство, которое предполагает своевременность педагогических действий, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья детей как физического, так и психологического. Оно позволяет учитывать физический потенциал каждого ребёнка и в соответствии с этим своевременно и полно развивать всё конституционно – наследственные, позитивные задатки и корректировать негативные. Особое место в работе занимает технология педагогической помощи, создающая атмосферу взаимодействия между педагогом и его воспитанниками, направленная на мобилизацию возможностей ребёнка для решения двигательных задач и реализацию двигательных способностей дошкольника в сфере коллективного взаимодействия, сотрудничества и сотворчества. Организованная таким образом деятельность решает двуединую задачу: повышает интерес к занятиям, что позволяет целенаправленно и эффективно стимулировать и актуализировать возможности ребёнка в двигательной сфере, способствует развитию двигательной активности рассматриваемой как главный источник и побудительная сила охраны здоровья дошкольников. Двигательная активность является необходимым условием для становления и совершенствования ребёнка как биологического существа социального субъекта. В дошкольном возрасте внимание детей неустойчивое, они не терпят однообразия, терпения хватает ненадолго. Поэтому активность и интерес к учебно-тренировочным занятиям поддерживается и стимулируется игровыми мотивами, вводятся игровые персонажи и сюжетные линии, охватывающие почти все занятие.

Строевые упражнения: построения в шеренгу, колонну по одному, парами, в две, три колонны, в круг, полукруг, в два – три звена. Повороты налево, направо, на 180 градусов, кругом.

Развитие основных видов движений. Развитие основных видов движений старших дошкольников имеет свои особенности. На этом этапе обучения в связи с увеличением диапазона двигательных навыков и умений, развитием физических качеств (скорости, выносливости, быстроты и т.д.) появляется возможность более успешного овладения как упражнениями в их целостном виде, так и отдельными элементами техники движений.

Упражнения в ходьбе и беге: задачей упражнений в ходьбе и беге является выработка лёгких, свободных движений с хорошей координацией рук и ног. В старшем дошкольном возрасте дети приобретают умения сохранять направление и равномерность бега и ходьбы.

Разновидности бега и ходьбы: ходить и бегать друг за другом в колонне по одному, парами, меняя направление по указанию тренера-преподавателя или по ориентирам, ходьба и лёгкий бег спиной вперёд, ходить и бегать с преодолением препятствий, бегать наперегонки, увёртываться от ловящего.

Методические указания: во время ходьбы и бега быстро реагировать на дополнительные задания преподавателя (останавливаться по сигналу, перешагивать через предметы, подпрыгивать вверх, поворачиваться, приседать ...).

Подвижные игры с бегом: «Пилоты», «Совушка-сова», «Космонавты», «Гуси-лебеди», «Два мороза», «Пустое место», «караси и щука», «Зайцы и волк», «Ровным кругом», «Воробьи и вороны», «Ниточка с иголочкой».

Игры с ходьбой (малой подвижности): «Найди, где спрятано?», «Светофор», «Найди своё место».

Упражнения в прыжках: арсенал упражнений разнообразен. В данном возрасте наблюдается более сильное отталкивание от опоры, энергичный взмах рук, лучшая согласованность движений во всех фазах прыжков в высоту, в длину и т.д. Дети достаточно хорошо справляются с нагрузками, особое внимание уделяется качеству движений.

Разновидности движений в прыжках: прыжки на одной ноге – поочередно с продвижением вперёд, на двух ногах с продвижением вперёд, ноги врозь-вместе на месте и с продвижением вперёд, прыжок в длину с места, в высоту с разбега, с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребёнка на 10-12 см, спрыгивать с высоты (30-35см), мягко приземляясь, прыгать через короткую скакалку любым способом, подвижные игры: «Удочка», «Зайцы и волк».

Упражнения в метании: дети шестилетнего возраста способны точно попасть в цель, энергично замахиваясь и приняв правильное исходное положение, бросив мяч на дальность. Они подбрасывают мяч высоко (на 80-100 см) меняют позу, направляют руки в сторону летящего мяча, что свидетельствует о значительном совершенствовании координации движений.

Разновидности упражнений в метании: подбрасывание мяча вверх (50-60 см) и ловля двумя руками (8-10 раз) без падения; подбрасывать и ловить мяч с хлопками; метание в цель с 3 м правой (сильной) и с 2 м левой (слабой) руками поочередно; метание мяча на дальность правой и левой руками поочередно (не менее 5-6 м); перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, из-за головы; перебрасывать мяч через сетку (верёвку), натянутую выше головы ребёнка; подвижные игры: «Охотник и зайцы», «вышибала», «Лиса и колобок», «Снайперы», «Снежки».

Упражнения в равновесии. Известно, что равновесие является постоянным и необходимым компонентом любого движения.

Задержка или недостаточные функции равновесия влияют на точность движений, темп, ритм. Улучшение результатов у детей 4-7 лет происходит в связи с достаточно хорошим развитием координации тонуса мышц.

Предлагаются упражнения на уменьшенной и повышенной опоре, выполнение на ней движений с различными предметами. Все

упражнения на развитие равновесия требуют от детей сосредоточенности, внимания, волевых усилий.

Разновидности упражнений в равновесии: ходить и бегать по возвышенной опоре (ширина 20–40 см, высота 30–40 см), прямо, боком, с разным положением рук и ног, ходить на четвереньках по скамейке, ходить и бегать по скамейке, выполняя дополнительные задания, ходить по скамейке с мешочком на голове.

Ползание и лазание: на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; на животе, спине. Пролазание в обруч разными способами, подлазание под дугу. Лазание по гимнастической стенке с использованием одноимённого и перекрёстного движения рук и ног, перелезание с одного пролёта стенки на другой (по диагонали).

Подвижные игры на равновесие.

БАЗОВАЯ АЭРОБИКА.

Для простоты обучения занимающихся искусственно выделяются семь базовых движений оздоровительной аэробики, которые приемлемы и для детей дошкольного возраста (4–7 лет). И именно с них начинают проведение уроков аэробики в неподготовленных группах, а также и в спортивно-оздоровительных группах для дошкольников, как часть занятия.

1. March (iog) – марш. Loa – шаги, Ni – бег.
2. Step touch – приставной шаг. Выполняется в Loa – (на шагах) или в Ni (беге).Степ тач.
3. Knee up – подъём колена. Вперёд, в сторону (под углом до 45 градусов от фронтальной плоскости). Выполняется в Lo, Ni. Ни-ап.
4. Skip – носочек.
5. Jack – подскоки ноги врозь, ноги вместе. Выполняется только в Ni.
6. Lunge – выпад назад, в сторону – Lo, Ni. Ланч.
7. Graipe vine – скрестный шаг – Lo, Ni. Скрестный шаг.
8. V – step – ви – степ – Lo. Ви – степ.
9. Kick – мах вперёд, в сторону, назад (до 90 градусов) – Lo, Ni. Кик.

Возможные ошибки в движениях ногами:

1. Переразгибание колена.
2. Пятки не касаются пола.
3. Спина не вертикальна.

Возможные ошибки в движениях руками:

1. Переразгибание в локтевом суставе.
2. Разведение рук в сторону более чем на 180 градусов.
3. при подъёме рук вверх заведение их дальше вертикали.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ.

Двигательная активность дошкольников 4–7 лет не должна быть оторвана от речевой или другой деятельности! Движения ребёнка вполне могут развиваться в процессе игры, когда с помощью логических связей объединяются несколько видов деятельности: физическая культура, музыка, речевая деятельность.

Но всё это должно быть продумано, и игровая ситуация подготавливается заранее. Рекомендуется проводить занятия в сюжетно-игровых формах, т.к. игровой сюжет, объединяющий несколько видов деятельности, доставляет ребёнку радость, облегчающую решение конкретных задач, стоящих перед педагогом.

Аэробика для ребёнка не самоцель, а игра. Поэтому каждому упражнению рекомендуется придавать занимательный характер. А в организации занятий наиболее эффективными оказываются следующие методы и приёмы: сказка-беседа, чтение стихотворений или отрывков из детской художественной литературы (половицы, поговорки, потешки, считалочки), помогающие осмысливанию поставленных перед детьми задач и сознательному выполнению двигательных упражнений, самостоятельному их применению в различных ситуациях. Игровые занятия по перевоплощению в данный образ по теме занятия (превращение в комаров, разведчиков), создание музыкальной композиции образа («Полёт шмеля», «Извержение вулкана») под соответствующее музыкальное сопровождение. Игровые задания на придумывание дальнейшего плана действий и подвижных игр по тематике занятия. Практический метод, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движений в образной форме или с использованием элементов соревнования.

В тех случаях, когда у ребёнка в процессе занятия возникли затруднения, рекомендуется использовать разные виды педагогической помощи:

- ✚ стимулирующая помощь (воздействие взрослого, направленное на активизацию собственных возможностей ребёнка для преодоления затруднений);
- ✚ эмоционально-регулирующая помощь (оценочные суждения взрослого, одобряющие действия ребёнка);
- ✚ направляющая помощь (такая организация деятельности ребёнка, при которой все компоненты осуществляются им самостоятельно, взрослый лишь направляет ориентировку ребёнка);
- ✚ организующая помощь. Исполнительская часть деятельности осуществляется ребёнком, а планирование и контроль – взрослым, причём планирование и контроль со стороны взрослого лишь указывают последовательность действий, а содержание каждого этапа работы, оценка правильности выполнения производятся самим ребёнком;
- ✚ обучающая помощь (т.е. обучение ребёнка новому для него способу действия, показ или непосредственное указание, что и как надо делать);
- ✚ проведение музыкально-спортивных праздников, соревнований: «Весёлые старты», соревнования по ОФП, «Зимний день здоровья», летняя спартакиада, итоговый спортивный вечер, летний спортивный праздник воды.

Методические указания: В процессе выполнения упражнений следует постоянно следить за осанкой и дыханием ребёнка, приучать его дышать через нос, делать полный выдох. Если ребёнок во время занятий, и особенно при беге, стал дышать через рот, это сигнал передозировки нагрузки.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ (УПРАЖНЕНИЯ)**❖ СРЕДНЯЯ ГРУППА 4–5 ЛЕТ.**

1. Прыжок в длину с места (см) – не менее 70;
2. Бег 20 м на время (сек) – 5,5–6,0;
3. Метание мешочка (150гр) на дальность(м) – не менее 3,5;
4. Метание набивного мяча (1 кг) на дальность из-за головы (м) – не менее 1,3;
5. Наклон туловища вперёд из положения стоя согнувшись – 0+2;

❖ СТАРШАЯ ГРУППА 5–6 ЛЕТ.

1. Бег 30 м на время (сек) – 7,5–8,5;
2. Прыжки в длину с места – (см) – не менее 80;
3. Прыжок в длину с разбега (см) – 35–40;
4. Метание мешочка (150–200гр) на дальность (м) – не менее 5;
5. Метание набивного мяча (1кг) на дальность из-за головы – не менее 200 см;
6. Наклон туловища вперёд из положения стоя согнувшись (см) – 0+4;

❖ ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА 6–7 ЛЕТ.

1. Бег 30м на время (сек) – 6,5–7,5;
2. Прыжок в длину с места (см) – не менее 110;
3. Прыжок в длину с разбега (см)и – не менее 170;
4. Прыжок в высоту с разбега (см) – 50;
5. Метание мешочка (200гр) на дальность – 6–9м;
6. Метание набивного мяча (1кг) на дальность – 290–300 см;
7. Наклон туловища вперёд из положения стоя согнувшись – 0+4;

В конце учебного года, по окончании прохождения программы, дополнительные нормативы:

1. Стибание и разгибание рук, в упоре лёжа (количество раз);
2. Держать «Угол» – пятки на полу (в сек) из И.П. – сед, ноги вместе, упор руками у середины бедра;

ПЕРЕЧЕНЬ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ НА КОНЕЦ УЧЕБНОГО ГОДА.**Должны знать:**

- Вид спорта, которым занимаются, другие виды спорта, название «ДЮСШ», которую посещают;
- Правила поведения до и после учебно-тренировочного занятия. Питьевой режим. Гигиена.
- Иметь понятия о спортивной одежде, спортивном инвентаре и оборудовании;
- Строение опорно-двигательного аппарата и деятельность внутренних органов человека;

- Понимать доступную спортивную терминологию;
- Комплекс упражнений, корригирующих осанку;
- Уметь объяснить правила ранее разученных подвижных игр;

Должен уметь выполнять :

- Простые строевые упражнения: строиться в шеренгу, в колонну по одному, в круг, и т.д.;
- Легко ходить и бегать друг за другом по кругу, координируя работу рук и ног;
- Разновидности бега и ходьбы;
- Ползать на четвереньках, на локтях – грудью и спиной вперед;
- Прыжки на месте ноги врозь-вместе, и с продвижением вперед;
- Освоить прыжки в длину с места, с небольшой высоты, и прыжки в высоту;
- прыгать через короткую скакалку любым способом;
- Освоить «школу мяча», метать мяч вдаль, перебрасывая через сетку, правой и левой рукой поочередно, метать в цель;
- Ходить, бегать и выполнять упражнения на возвышенной опоре с предметом на голове;
- Играть в подвижные игры, соблюдая правила игры;
- Базовые упражнения аэробики;
- Улучшить свои показатели в нормативах физической подготовки.

Психологическая подготовка :

- Дети легко общаются с взрослыми и сверстниками;
- Повышается интерес к занятиям, что позволяет целенаправленно и эффективно стимулировать и актуализировать возможности ребёнка в двигательной сфере, и способствует развитию двигательной активности рассматриваемой как главный источник и побудительная сила охраны здоровья дошкольников;
- Двигательная активность становится необходимым условием для становления и совершенствования ребёнка как биологического существа социального субъекта;
- Внимание детей становится устойчивее, активность проявляется более длительное время;

Педагогические выводы:

Качество работы тренера-преподавателя оценивается по следующим параметрам:

- Сохранность детей в группе в течение учебного года;
- Посещаемость детьми занятий;
- Улучшение двигательных качеств у детей;
- Активность и заинтересованность родителей (законных представителей) в здоровом образе жизни своих детей;
- отсутствие проблем с набором детей в группу в начале учебного года – это пожалуй главный результат в

деятельности тренера-преподавателя, означает, что он правильно видит проблему в воспитании и здоровье дошкольников и решает её правильными формами;

- У детей приобретается привычка к регулярным занятиям физическими упражнениями.
- Двигательная активность в данном возрасте играет роль своеобразного регулятора роста и развития молодого организма, является необходимым условием для становления и совершенствования ребёнка как биологического существа и социального объекта;

СПИСОК РЕКМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. Москва, 1991 г.;
2. Доклад рабочей группы президиума Государственного совета Российской Федерации «О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян». Москва. 30 января 2002 г.;
3. Информационно-методический бюллетень федерации аэробики, ритмической и танцевальной гимнастики. Москва, 2000 г.;
4. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Москва, 2003 г.;
5. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. Москва, 2001 г.;
6. Матвеева Л.К. Программа по спортивной аэробике для ДЮКФП;
7. Программа дошкольного образования «От рождения до школы», Москва, 2015г.;
8. Физкультурные занятия с детьми 5–6 лет. Л.И. Пензулаева, Москва, 1988г.;