

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №34
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ – ПЕТЕРБУРГА**

АНАЛИТИЧЕСКАЯ СПРАВКА

**О результатах личного участия педагога Корниловой И.И. в
разработке опыта работы по теме:**

**«Адаптивная физическая культура для детей от 2 до 4 лет.
Ребятки -Цыплятки».**

**ВЫПОЛНИЛА: Корнилова И.И.
Воспитатель 3 группы «ЛУЧИКИ».**

2015 – 2016 г

Модернизация и организация содержания образовательного процесса, введение инноваций в технологии воспитания и обучения предусматривает его вариативность, обеспечивающую переход на личностно – ориентированное взаимодействие педагога с детьми, индивидуализацию педагогического процесса.

Корнилова Ирина Игоревна работает воспитателем в группе раннего возраста. В группе 16 детей, из них 6 девочек и 10 мальчиков от 2 – 3 лет. (на декабрь месяц есть дети 4 года рождения).

Корнилова И. И разработала образовательную программу "Адаптивная физическая культура", которая предназначена для детей раннего возраста в соответствии с основной общеобразовательной программой детского сада с использованием парциальных программ, реализуемых в ДОУ. Она построена таким образом, что дает возможность эффективно развивать индивидуальность каждого ребенка с учетом его склонностей, интересов, уровня активности по требованию ФГОС в ДОУ. Программа рассчитана на физическое развитие детей дошкольного возраста и имеет лечебно-оздоровительную направленность. Срок реализации программы 2 года. Программа ориентирована на детей с 2 до 4 лет.

В группе Корниловой И.И. создала с учетом ФГОС ДО, отдельный уголок со спорт инвентарем для занятий адаптивной физкультурой, которая дает возможность эффективно развивать индивидуальность каждого ребенка с учетом его склонностей, интересов, уровня активности.

ВЫВОД:

По окончании 1-го года обучения дети должны знать:

- что такое здоровье и как надо его беречь,**
- правила техники безопасности при выполнении упражнений;**
- уметь:**
- ходить с предметом на голове, выполняя различные задания,**

-выполнять упражнения на фитбол – мячах в исходном положении сидя,

-выполнять упражнения для развития гибкости,

-играть в игры общего и специального характера;

навыки:

-соблюдение порядка, дисциплины, правил гигиены на занятии.

Программа данного кружка может быть использована воспитателем, инструктором по физической культуре.

ГБДОУ №34

Центрального района Санкт - Петербурга

Методическая разработка, направленная на развитие содержания образования и совершенствование методик преподавания в ДОУ.

Тема: «Адаптивная физическая культура для детей от 2 до 4 лет. Ребятки -Цыплятки».

ВЫПОЛНИЛА: Корнилова И.И.

Воспитатель 3 группы «ЛУЧИКИ».

СОДЕРЖАНИЕ

- 1.Тема: «Адаптивная физическая культура для детей от 2 до 4 лет. Ребятки -Цыплятки».
- 2.Актуальность и важность (Пояснительная записка).
3. **ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ.**
4. Задачи программы.
5. Срок реализации программы 2 года.
- 6.Основные виды деятельности. Используемые материалы.
7. Взаимодействие с родителями и другими специалистами.
8. Сетка занятий Адаптивной физкультурой у детей.
9. Предполагаемый результат.
10. **СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1.Тема: «Адаптивная физическая культура для детей от 2 до 4 лет. Ребятки -Цыплятки».

2.Актуальность и важность:

Пояснительная записка

Образовательная программа "Адаптивная физическая культура" направлена на формирование у воспитанников комплекса специальных знаний, жизненно необходимых двигательных умений и навыков; на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем ребёнка, на более полную реализацию его генетической программы. Основная задача программы

состоит в формировании у детей осознанного отношения к своим силам, твёрдой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых физических нагрузок, а также потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, в осуществлении здорового образа жизни в соответствии с рекомендациями валеологии.

Программа рассчитана на физическое развитие детей дошкольного возраста и имеет лечебно-оздоровительную направленность. В этом возрасте у детей формируется ценностное отношение к движениям, как способу существования всего живого. Именно на раннем этапе развития ребёнка можно привить ему любовь к движению. А движение - это фундамент для всех других человеческих способностей.

В содержание образовательной программы «Адаптивная физическая культура» включено также содержание базовой программы по физическому воспитанию дошкольников, включающей информационный компонент деятельности (знания), мотивационно-процессуальный компонент деятельности (физическое совершенствование) и операционный компонент деятельности (способы деятельности). Вследствие трудностей зрительно-двигательной ориентации у детей с нарушением зрения наблюдается гиподинамия, нарушение осанки, плоскостопие, снижение функциональной деятельности дыхания и сердечно-сосудистой системы. Адаптивная физическая культура имеет большое значение для работы всех органов грудной и брюшной полости, для исправления неправильной осанки, для улучшения вентиляции лёгких и усиления притока кислорода к крови, нормализует целостную реакцию детского организма на физические упражнения, создаёт наилучшие условия для повышения физической работоспособности. Адаптивная физическая культура нормализует целостную реакцию детского организма на физические упражнения, создает наилучшие условия для повышения физической работоспособности. Программа построена на важнейшем дидактическом принципе доступности. Занятия носят индивидуально-подгрупповой характер. В подгруппы дети объединяются по учёту уровня развития их двигательной сферы и состояния здоровья. Актуальность программы заключается в том, что главным средством развивающей-оздоровительной работы является фитбол – гимнастика занятия на больших упругих мячах. Основное преимущество фитбол – гимнастики в том, что все упражнения выполняются сидя или лёжа на фитнес-мяче, при этом ударная нагрузка на суставы ног гораздо меньше, чем при аэробных тренировках стоя. Сердечно – сосудистая система работает в щадящем режиме. Во время выполнения динамических упражнений на мяче осевая нагрузка на позвоночник практически отсутствует, так как мяч создаёт хорошую амортизацию всего тела. Упругая неустойчивая среда необходима для формирования вестибулярного аппарата, чувства равновесия, ритма движений. Вестибулярная тренировка жизненно необходима для развития и нормального функционирования центров регуляции сердечно-сосудистой системы. Мяч – это игрушка и партнёр, он

красив и главное, подвижен, это нестабильная опора, постоянно вынуждающая ребёнка в целях сохранения равновесия включать в работу те специфические группы мышц, так называемые, глубокие мышцы, которые не задействуются при выполнении других видов упражнений.

Кроме специфического воздействия на опорно-двигательную систему и вестибулярный аппарат ребёнка, немаловажную роль играет эмоциональный фактор. Фитбол – гимнастика не только полезное, но и весёлое занятие. Прыжки, подскоки, скольжения на мяче – это не только энергичная разминка всего тела, но и забавная, увлекательная игра, развлечение. Все занятия проходят под музыкальное сопровождение. Использование музыки на занятиях содействует созданию правильных представлений о характере движений, вырабатывает выразительность, точность и индивидуальность в манере выполнения упражнений. Воздействие музыки положительно сказывается на эмоциональном состоянии детей, концентрирует внимание, память, восприятие, поддерживает работоспособность. Яркая игровая психо-эмоциональная окраска и индивидуальное разнообразие физических упражнений с применением фитнес-мячей повышают интерес детей к занятиям физкультурой, их активность заметно возрастает, они легко справляются даже со сложными заданиями. Это соответствует главной идее данного рекреационного направления физической культуры - «оздоровление через удовольствие».

Расслабляясь психологически, ребята много смеются, с удовольствием играют, легко идут на контакт с педагогом, что позволяет выполнять основное требование организации занятий по адаптивной физической культуре – соблюдение индивидуально-дифференцированного подхода к детям. Такой подход обеспечивает самопроявление ребёнка в движении сообразно его возможностям и позволяет более эффективно влиять на имеющиеся отклонения.

Занятия подчинены единой цели – вызвать усиленное действие физиологических функций организма ребёнка, содействовать развитию физических качеств и двигательной культуры.

3. ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

4. Задачи программы:

- Обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма ребёнка через оптимальные физические нагрузки
- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков

- Содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности
- Воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.
- Вырабатывать навыки правильной осанки и координации движений;
- Обучать технике выполнения упражнений с учетом двигательной подготовленности;
- Создавать комфортный психологический настрой ребенка на активное участие в оздоровлении;
- Воспитывать волевые качества.

5. Срок реализации программы 2 года.

Программа ориентирована на детей с 2 до 4 лет. Общее количество часов - 52,5.

Занятия проводятся малыми группами по 4-6 детей.

Занятия проводятся:

1-ый год обучения - дети 2-го года жизни, 2 раза в неделю, продолжительностью 20 минут, общее количество -24 часа в год.

2-ой год обучения - дети 3-4 го года жизни, 2 раза в неделю, продолжительностью 25 минут, общее количество-28,5 часов в год.

6.Основные виды деятельности. Используемые материалы.

Формирующие виды двигательной деятельности

Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, создания «мышечного корсета» туловища.

Гимнастические палки, коврики, мешочки с песком, ребристая доска, коврики с шипами, скамейка, яркие ориентиры, различные мелкие предметы для захвата пальцами ног

Общая физическая подготовка.

Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса. Мячи, обручи, гимнастические палки, коврики, гантели, детский эспандер

Развитие двигательных качеств:

-гибкость-ловкость и координации. Упражнения на развитие пассивной и активной гибкости позвоночника и подвижности в суставах. Упражнения для формирования способности оценивать пространственные, динамические и

временные характеристики движений, для развития координированных движений рук, ног, туловища, упражнения в равновесии.

Гимнастические палки, ролики, скамейки, коврики, обручи, мячи, скакалки.

Обучение правильному дыханию

Брюшной и грудной тип дыхания. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, упражнения для восстановления дыхания после физических нагрузок.

Трубочка для коктейля, мячи-шары надувные, мельницы-вертушки

Гимнастика на фитболах

Упражнения на больших упругих мячах в различных исходных положениях: сидя на мяче, стоя, лёжа на мяче (на спине и животе), лёжа на коврике.

Фитболы по количеству детей, коврики.

Е. Железнова "Аэробика для малышей", ритмичная музыка (CD диски)

Игры

Подвижные игры:

- общего характера;

-специального характера;

-игры с фитболом. "Ловишка, бери ленту", "Удочка", "Бездомный заяц" "Делай так, делай эдак", "Не урони мешочек"

"Паровозик", "Гусеница", "Быстрый и ловкий", "Охотники и утки и др.

7. Взаимодействие с родителями и другими специалистами:

Опрос родителей будет проводиться в виде анкетирования. Совместно с медиком мы сделаем оценку здоровья детей, которые будут заниматься по желанию родителей адаптивной физкультурой и назначим курс занятий.

Для определения динамики эффективности АФК и уровня физического развития воспитанников необходимо использовать мониторинговые исследования, а, именно, методы педагогического наблюдения, тестирование, медицинский контроль.

При педагогических наблюдениях, которые осуществляются в течение всего курса, отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретённые ребятами в период обучения. Они фиксируются в журнале наблюдений. При повторении и закреплении материала используются следующие формы контроля: устные ответы, показ упражнений, беседы с родителями, осуществление самоконтроля и взаимного контроля.

Динамику развития физических качеств ребёнка позволяют оценить контрольные тесты, проводимые два раза в год.

Эффективность оздоровления, уровень состояния здоровья занимающихся помогает определить медицинский контроль, который осуществляет врач два раза в год, он же даёт рекомендации преподавателю и родителям ребенка.

8. Сетка занятий Адаптивной физкультурой у детей:

Дата	Название	ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЙ	Количество занятий и время.
01.10.2015	<p align="center">ИГРЫ НАПРАВЛЕННЫЕ НА УСТАНОВЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНТАКТА МЕЖДУ ИГРАЮЩИМИ И РАЗВИТИЕ РЕЧИ «ПОЙМАЙ МЕНЯ»</p>	<p>Цель: развитие у детей способности принимать общие решения в затруднительных условиях общения. Количество игроков может быть любым.</p>	<p>Количество игроков – 6-10 1 раз в нед. 20 мин.</p>
05.10.2015	«Запомни имя»	<p>Цель: развитие воображения, двигательной памяти.</p>	<p>Количество игроков — 6—10. 1 раз в нед. 20 мин</p>
09.10.2015	«Попробуй повторить»	<p>Цель: развитие слуховой памяти, четкости речи.</p>	<p>Количество игроков может быть любым. 1 раз в нед. 20 мин.</p>

12.10.2015	«Узнай друга»	Цель: развитие тактильных ощущений, слухового внимания, памяти, умения ориентироваться в пространстве.	Количество игроков — 4—12. 1 раз в нед. 20 мин.
16.10.2015	«Лохматый пес»	Цель: активизация речевой деятельности, развитие памяти и быстроты реакции, формирование способности имитировать животных (собаку).	Количество игроков 4— 8. 1раз в нед. 20 мин.
19.10.2015	«Дотронься до...»	Цель: активизация речевой деятельности, развитие памяти и быстроты реакции, формирование способности имитировать животных (собаку). Количество игроков — 8—12.	Количество игроков — 6—12. 1 раз в нед. 20 мин.
23.10.2015	«Разноцветные движения»	Цель: развитие воображения, творческих способностей.	Количество игроков 5-6. 1 раз в нед, 20 мин.

26.10.2015	«Зоопарк»	Цель: развитие воображения, раскованности в движениях.	Количество игроков 5-6. 1 раз в нед, 20 мин.
30.10.2015	«Видеотелефон»	Цель: развитие воображения, творческих способностей.	Количество игроков 5-6. 1 раз в нед, 20 мин.
02.11.2015	«Покажи сказку»	Цель: развитие творческих способностей, раскованности в движениях.	Количество игроков — 4—20. 1 раз в нед. 20 мин.
06.11.2015	Игры, направленные на формирование осанки. «Совушка»	Цель: формирование стереотипа правильной осанки, предупреждение нарушения осанки, развитие связной устной речи.	Количество игроков может быть любым. 1 раз в нед. 20 мин.
09.11.2015	«Слушай внимательно»	Цель: развитие внимания, координации, умение сохранять правильную осанку и равновесие.	Количество игроков может быть любым. 1 раз в нед. 20 мин.

13.11.2015	«Ходим в шляпах»	Цель: формирование правильной осанки, укрепление мышечного «корсета» позвоночника, развитие равновесия, ловкости, координации движений.	Количество игроков может быть любым. 1 раз в нед. 20 мин.
16.11.2015	Подвижные игры с фитболом «Горячий мяч».	Цель: формирование вертикальной позы в положении сидя, развитие равновесия, координации движений, внимания.	Количество игроков может быть любым. 1 раз в нед. 20 мин.
20.11.2015	«Охотник и утки»	Цель: укрепление мышц туловища, плечевого и тазового пояса, развитие координации движений рук и ног. Инвентарь: фитбол.	Количество игроков — 5—6. 1 раз в нед. 20 мин.
22.11.2015	«Ладушки»	Цель: развитие мелкой моторики, равновесия, координации движений, внимания. Инвентарь: фитбол.	Количество игроков — 5—6. 1 раз в нед. 20 мин.

27.11.2015	«Дракон кусает хвост»	Цель: формирование вертикальной позы в положении стоя и при ходьбе, развитие пространственного ориентирования и внимания.	Количество игроков — 5—6. 1 раз в нед. 20 мин.
30.11.2015	ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ РЕЧИ, направленные на развитие моторики мелких мышц кисти «Гонки»	Цель: развитие скорости и координации движений пальцев рук, развитие воображения.	Количество игроков — 2—5. 1 раз в нед. 20 мин.
04.12.2015	«Замок»	Цель: развитие у детей моторики мелких мышц кисти, устной связной речи, памяти, воображения.	Количество игроков — 2—5. 1 раз в нед. 20 мин.
07.12.2015	«Гонки слонов»	Цель: развитие у детей моторики мелких мышц кисти, устной связной речи, памяти, воображения.	Количество игроков — 2—5. 1 раз в нед. 20 мин.
11.12.2015	«Братья-ленивцы»	Цель: обучение детей независимым движениям пальцев рук.	Количество игроков — 2—5. 1 раз в нед. 20 мин.
14.12.2015	«В гости к пальчику большому»	Цель: обучение детей точным движениям пальцев рук, развитие координации движений пальцев, ритмичное	Количество игроков — 2—5. 1 раз в нед. 20 мин.

		выполнение движений в соответствии с ритмом стихотворения, повышение слухового внимания.	
18.12.2015	«Прижми палец»	Цель: развитие силы и ловкости пальцев рук.	Количество игроков — 2—5. 1 раз в нед. 20 мин.
21.12.2015	«Письмо на ладони»	Цель: развитие тактильной чувствительности ладоней, внимания, пространственных представлений.	Играют 5 детей и более. 1 раз в нед. 20 мин.
25.12.2015	«Мы на карусели сели»	Цель: развитие координации движений, общей и тонкой моторики, выразительности имитационных движений, воображения. При разучивании текста стихотворения: развитие слуховой, речевой и двигательной памяти, развитие навыка связной устной речи.	Методические указания. Игра средней подвижности, дети играют в парах. Играют четное количество детей (2—10). 1 раз в нед. 20 мин.
28.12.2015	«Воздушный шарик»	Цель: развитие у детей координации движений, выразительности имитационных	Количество игроков может быть любым. 1 раз в нед. 20 мин.

		жестов, воображения, слухового внимания.	
11.01.2016	«Голуби»	Цель: воспитание у детей навыков метания, развитие координации движений крупных и мелких мышечных групп, ловкости, глазомера.	Количество игроков — 2—10. 1 раз в нед. 20 мин.
15.01.2016	ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ И ПРОФИЛАКТИКУ ПЛАСКОСТОПИЯ «Чья лошадка быстрее»	Цель: развитие координации и быстроты движений крупных и мелких мышечных групп, формирование правильной осанки, тренировка внимания, улучшение зрения и слуха, их координация с движениями туловища и конечностей.	Количество игроков может быть любым. 1 раз в нед. 20 мин.
17.01.2016	«Сидячий футбол»	«Сидячий футбол» Цель: развитие координации движений, укрепление мышц ног и туловища, тренировка меткости, быстроты реакции.	Играют две команды, по 4—6 человек в каждой. 1 раз в нед. 20 мин.

22.01.2016	«Перышки»	Цель: формирование правильного носового дыхания.	Количество игроков — 4—12. 1 раз в нед. 20 мин.
25.01.2016	«Подпрыгни и подуй на шарик»	Цель: улучшение функции дыхания.	Количество игроков — 5—15. 1 раз в нед. 20 мин.
28.01.2016	«Совушка»	Цель: формирование стереотипа правильной осанки, предупреждение нарушения осанки, развитие связной устной речи.	Количество игроков — 4—15. 1 раз в нед. 20 мин.

01.02.2015	«Слушай внимательно»	Цель: развитие внимания, координации, умение сохранять правильную осанку и равновесие	Количество игроков может быть любым. 1 раз в нед. 20 мин.
------------	----------------------	---	---

05.02.2015	«Ходим в шляпах»	Цель: формирование правильной осанки, укрепление мышечного «корсета» позвоночника, развитие равновесия, ловкости, координации движений.	Количество игроков может быть любым. 1 раз в нед. 20 мин.
08.02.2015	«ЗИМУШКА ЗИМА»	Цель: развитие навыков передвижения, быстроты реакции, координации движений, внимания, чувства партнерства.	Количество игроков — 5 и более. 1 раз в нед. 20 мин.
12.02.2016	«По кругу»	Цель: развитие ловкости, быстроты реакции, координации движений, глазомера.	Количество игроков — 6 и более. 1 раз в нед. 20 мин.
15.02.2015	«Быстрый и ловкий»	Цель: развитие внимания, быстроты реакции и точности движений.	Играют от трех пар, состоящих из взрослого и ребенка. 1 раз в нед. 20 мин.
19.02.2015	«Бездомный щенок»	Цель: та же, что и в предыдущей игре.	Количество игроков — 7—9. 1 раз в нед. 20 мин.

22.02.2016	«Вокруг стульев»	Цель: развитие быстроты реакции и движений.	Количество игроков может быть любым. 1 раз в нед. 20 мин.
------------	------------------	---	--

26.02.2016	«Спаси друга»	Цель: развитие ловкости и внимания, быстроты двигательной	Количество игроков — 3 человека. 1 раз в нед. 20 мин.
29.02.2016	«Кто быстрее»	Цель: развитие мелкой моторики кисти, быстроты и точности движений.	Количество игроков должно быть четным. 1 раз в нед. 20 мин.
04.03.2016	«Мяч по кругу»	Цель: развитие внимания и точности движений.	Количество игроков — 5—15. 1 раз в нед. 20 мин.
07.03.2016	«Эстафета с обручем»	Цель: развитие точности и быстроты движений.	Количество игроков — 10. 1 раз в нед. 20 мин.
11.03.2016	«Сбей кеглю»	Цель: обучение дифференцировке усилий, развитие глазомера, точности движения	Количество игроков может быть любым. 1 раз в нед. 20 мин.
	«Циркачи»	Цель: та же, что и в предыдущей игре.	Количество игроков может быть любым.

14.03.2016			1 раз в нед. 20 мин.
18.03.2016	«Продвинь дальше»	Цель: та же, что и в предыдущей игре.	Количество игроков может быть любым, но только четным. 1 раз в нед. 20 мин.
21.03.2016	«Вызов»	Цель: развитие скоростных качеств, быстроты реагирования на сигнал, внимания.	Количество игроков — 4—12. 1 раз в нед. 20 мин.
25.03.2016	«Два лагеря»	Цель: развитие крупной моторики и быстроты реакции.	Количество игроков — 4—16. 1 раз в нед. 20 мин.
28.03.2016	«Перестрелка»	Цель: развитие координации движений и точности попадания мяча в цель.	Количество игроков — 6—20. 1 раз в нед. 20 мин.
01.04.2016	«Горячий мяч»	Цель: формирование вертикальной позы в положении сидя, развитие равновесия, координации движений, внимания.	Количество игроков — 2. 1 раз в нед. 20 мин.

04.04.2016	«Веселый мяч»	Цель: формирование вертикальной позы в положении сидя, навыка правильной осанки, пространственного ориентирования, речи.	Играют 5—6 человек. 1 раз в нед. 20 мин.
08.04.2016	«Длинные ноги, короткие ноги»	Цель: укрепление мышц брюшного пресса, ног, развитие внимания.	Количество игроков может быть любым. 1 раз в нед. 20 мин.
11.04.2016	«Запрещенное движение»	Цель: развитие внимания, координации движений и пространственного ориентирования.	Количество игроков может быть любым. 1 раз в нед. 20 мин.
15.04.2015	«Охотник и утки»	Цель: укрепление мышц туловища, плечевого и тазового пояса, развитие координации движений рук и ног. Инвентарь: фитбол.	Количество игроков может быть любым. 1 раз в нед. 20 мин.
18.04.2016	«Ладушки»	Цель: развитие мелкой моторики, равновесия, координации	Количество игроков может быть любым. 1 раз в нед. 20 мин.

		движений, внимания. Инвентарь: фитбол.	
22.04.2016	«Дракон кусает хвост»	Цель: формирование вертикальной позы в положении стоя и при ходьбе, развитие пространственного ориентирования и внимания. Инвентарь: фитбол.	Количество игроков — 5—6. 1 раз в нед. 20 мин.
25.04.2016	«Хоп, стоп»	Цель: развитие концентрации внимания, координации движений, навыка ходьбы. Инвентарь: фитбол.	Количество игроков — 5—6. 1 раз в нед. 20 мин.
29.04.2016	«Эстафета с фитболами»	Цель: развитие быстроты реакции, быстроты передвижения, внимания, координации движений, дифференцировки усилий.	Количество игроков — 5—6. 1 раз в нед. 20 мин.
06.05.2016	«Путешествие»	Цель: развитие воображения, фантазии, закрепление двигательных умений	Количество игроков — 5—6. 1 раз в нед. 20 мин.

13.05.2016	Игры, направленные на формирование осанки. «Совушка»	Цель: формирование стереотипа правильной осанки, предупреждение нарушения осанки, развитие связной устной речи.	Количество игроков может быть любым. 1 раз в нед. 20 мин.
16.05.2016	ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ РЕЧИ, направленные на развитие моторики мелких мышц кисти. «Замок»	Цель: развитие у детей моторики мелких мышц кисти, устной связной речи, памяти, воображения.	Количество игроков — 2—5. 1 раз в нед. 20 мин.
20.05.2016	«Гонки» ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ РЕЧИ	Цель: развитие быстроты и координации движений пальцев рук, развитие воображения.	Количество игроков — 2—5. 1 раз в нед. 20 мин.
23.05.2016	«Братья-ленивцы»	Цель: обучение детей независимым движениям пальцев рук.	Количество игроков — 2—5. 1 раз в нед. 20 мин.
27.05.2016	ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ «Чья лошадка быстрее»	Цель: развитие координации и быстроты движений крупных и мелких мышечных групп, формирование правильной осанки, тренировка внимания, улучшение зрения и	Количество игроков может быть любым. 1 раз в нед. 20 мин.

		слуха, их координация с движениями туловища и конечностей	
30.05.2016	«Сидячий футбол»	«Сидячий футбол» Цель: развитие координации движений, укрепление мышц ног и туловища, тренировка меткости, быстроты реакции.	Играют две команды, по 4—6 человек в каждой. 1 раз в нед. 20 мин.
03.06.2016	«Перышки»	Цель: формирование правильного носового дыхания.	Количество игроков — 4—12. 1 раз в нед. 20 мин.
06.06.2016	«Подпрыгни и подуй на шарик»	Цель: улучшение функции дыхания.	Количество игроков — 5—15. 1 раз в нед. 20 мин.
10.06.2016	«Гонки слонов»	Цель: развитие у детей моторики мелких мышц кисти, устной связной речи, памяти, воображения.	Количество игроков — 2—5. 1 раз в нед. 20 мин.

9. Предполагаемый результат:

По окончании 1-го года обучения дети должны

1.1 знать:

- что такое здоровье и как надо его беречь,
- правила техники безопасности при выполнении упражнений;

1.2. уметь:

- ходить с предметом на голове, выполняя различные задания,
- выполнять упражнения на фитбол – мячах в исходном положении сидя,
- выполнять упражнения для развития гибкости,
- играть в игры общего и специального характера;

1.3. навыки:

- соблюдение порядка, дисциплины, правил гигиены на занятии.

Содержание дополнительной образовательной программы

2-й год обучения

(дети 3- 4 го года жизни)

Ø -закреплять навыки правильной осанки и самоконтроля;

Ø -улучшать функционирование сердечно - сосудистой и дыхательной систем с помощью физических упражнений;

Ø -стимулировать развитие анализаторных систем. Форма

подведения итогов:

Ø -способствовать адаптации организма к физическим нагрузкам;

Ø -учить самостоятельно выполнять упражнения на расслабление. Срок реализации программы 2 года.

Программа данного кружка может быть использована воспитателем, инструктором по физической культуре.

10. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Афопькина Е.Ю., Афонькина А.С. Игры с веревочкой. СПб., 1997.
2. Бедарев Г. Игры и развлечения. М., 1985.
3. Бердыхова Я. Мама, папа, занимайтесь со мной. М., 1990.
4. Бесова М.А. В школе и на отдыхе. Познавательные игры для детей от 6 до 10. Ярославль, 1997.

5. Богуславская З.М., Смирнова Е.О. Развивающие игры для детей младшего дошкольного возраста. М., 1991.
6. Былеева Л.В., Яковлев В.Г. Подвижные игры. М., 1974.
7. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. М., 1983.
8. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры — к спорту. М., 1985.
9. Васин Ю.Г. Физические упражнения — основа профилактики ожирения. Киев, 1989.
10. Здоровье

Обучение и воспитание

Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения

Справочник педагога-психолога. Детский сад

Нормативные документы образовательного учреждения

Управление образовательным учреждением в вопросах и ответах

Медицинское обслуживание и организация питания в ДОУ

Справочник музыкального руководителя

Все 202 темы

Главная страница

«Статьи» Программа "Адаптивная физическая культура"

Программа "Адаптивная физическая культура"

10 декабря 2012 9068

Темы: Образовательный процесс

Статьи по теме

Занятие "Королевство волшебных мячей" 3323

Новые возможности использования интерактивных развивающих программ в образовательном процессе 1667

План - конспект "В гости к Колобку" 957

Опыт работы по развитие речи детей в процессе организации режимных моментов 3476

Сценарий праздника "Богатырские состязания" 8243