

Пояснительная записка

От состояния здоровья детей зависит благополучие общества. В последние годы заметно возросло количество физически ослабленных новорожденных детей. Кроме того мышечная нагрузка у детей уменьшается в силу объективных причин, так как практически нет возможности играть в подвижные игры во время прогулок, а некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием детей (компьютерными играми, посещение различных кружков). Именно поэтому возрастает роль детского сада во всестороннем физическом развитии детей. Большая нагрузка в плане физического развития ложиться на физкультурные занятия. Но не смотря на это физкультурных занятий порой недостаточно чтобы глубоко и всесторонне развить физические качества детей. Поэтому было решено создать кружок физического развития «Весёлая аэробика». Для организации и проведения работы было взято за основу пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре «Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет» автора Утробинной К.К. и некоторые методики Железновой Е. Занятия содержат увлекательные подвижные игры, игры под музыку, игровые упражнения. Все это помогает детям легко и увлеченно осваивать упражнения направленные на развитие гибкости, ловкости, силы и грации.

Работа кружка "Весёлая аэробика"

Поэтому необходимо вести поиск новых подходов к решению вопросов формирования здоровья детей с раннего возраста.

При условии реализации оздоровительно-профилактических мер и соблюдения правил здорового образа жизни состояние здоровья дошкольников хорошо поддается коррекции.

В последние десятилетия во всем мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детей. По результатам медицинского обследования дошкольников наиболее часто встречаются:

- - стоматологические заболевания;
- - заболевания дыхательной системы;
- - носоглотки;
- - нарушение опорно-двигательного аппарата;
- - нарушение зрения;
- - аллергические заболевания.

Главной целью данного кружка является:

- ❖ Устранение отставания в развитии движений (или позитивная динамика в соответствующих показателях)
- ❖ Оказывать всестороннее, комплексное воздействие на организм ребенка;
- ❖ Создавать условия для укрепления индивидуального здоровья;

- ❖ Оказывать помощь в формировании самостоятельности в познании себя, своего организма и своих возможностей;
- ❖ Формировать привычку к закаливанию, выполнению правил безопасности жизни.
- ❖ Снижение заболеваемости детей.
- ❖ Улучшение показателей физического развития детей

Во многом детей привлекает и подготовленное нестандартное оборудование, которое использует инструктор для занятий, благодаря которым даже выполнение простых упражнений становятся интересными и необычными.

Ожидаемые результаты:

В результате деятельности кружка «Весёлая аэробика» среди воспитанников средней группы, как показывает диагностика, наблюдается:

- Снижение заболеваемости детей
- Улучшение показателей физического развития детей

Расписание работы

Кружок работает в течение учебного года (сентябрь – май включительно),

один раз в неделю – **пятница**.

План кружка рассчитан на год.

Количество детей посещающих кружок «Весёлая аэробика» - человек.
Возраст детей: от 4-5 лет.

Структура занятий

Продолжительность занятия – 15-20 мин

Занятия проводятся 1 раз в неделю в спортивном зале.

Вводная часть:

Занимательная разминка -3 мин

Основная часть:

Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики-2мин.

ОРУ -3-5 мин

ОВД-5-6 мин.

Веселый тренинг -2 мин.

Подвижная игра -3 мин

Заключительная часть:

Игра малой подвижности – 1 мин

Или упражнения на расслабление.

Занимательная разминка

Виды ходьбы:

На носках; на пятках; одна нога на пятке, другая на носке; скрестным шагом вперед; в полуприседе; спиной вперед; пятки вместе, носки врозь; носки вместе, пятки врозь; приставным шагом, боком; с упражнениями для рук; обычная.

Виды бега:

Легкий на носочках; сильно сгибая ноги назад; галопом правым и левым боком; бег со сменой движения.

Виды прыжков:

Прыжки на двух ногах. Подскоки (прыжки с ноги на ногу).

Виды ходьбы на четвереньках:

«Раки» - и.п. сидя, ноги вместе, руки по бокам на полу, переносить туловище к ногам и т.д.

«Обезьянки» - высокие четвереньки.

«Муравьишки» - средние четвереньки на ладонях и коленях.

Комплексы точечного массажа и дыхательной гимнастики.

От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность и выносливость человека, сопротивляемость организма к простудным и другим заболеваниям. У детей 4-5 лет дыхательные мышцы еще слабы, поэтому им нужны специальные дыхательные упражнения. Точечный массаж и упражнения для дыхания – это первые элементы самопомощи своему организму. Такие упражнения учат детей сознательно заботиться о своем здоровье и являются профилактикой простудных заболеваний.

1 комплекс (октябрь, ноябрь)

- Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева.
- Нажимать указательным пальцем точку под носом.
- Указательным и большим пальцем «лепить» уши.
- Вдох через левую ноздрю (правая закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (при этом закрыта левая).
- Вдох через нос и медленный выдох через рот.

2 комплекс (декабрь, январь, февраль)

- Соединить ладони и потереть до нагрева одну ладонь о другую поперек. Это упражнение оказывает положительное влияние на внутренние органы.
- Слегка подергать кончик носа
- Указательным пальцем массировать ноздри.

- Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазывать, чтобы не отклеились»
- Сделать вдох, на выдохе произносить звук «м-м-м-м», постукивая пальцами по крыльям носа.
- Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони»

3 комплекс (март, апрель, май)

- «Моем» кисти рук
 - Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.
 - «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.
 - Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.
 - Несколько раз зевнуть и потянуться.
- Дозировка выполнения – 5-10 раз.

Общеразвивающие упражнения

месяц	инвентарь
Октябрь	С платочками
Ноябрь	С большим мячом.
Декабрь	С кубиками
Январь	С большим мячом.
Февраль	С палкой
Март	Со средним мячом
Апрель	С ленточкой.
Май	С большим мячом
	С платочками.
	Со средним мячом
	С обручем
	С кубиками.
	С колечком
	С палкой.
	С ленточкой

Полоса препятствий. (ОВД)

Задачи.

Обучать основным видам движений в игровой форме, развивать координацию движений, ориентировку в пространстве, выносливость, учить выполнять правила игры.

Перечень игровых заданий

- №1

1. Ходьба по веревке прямо
2. Прыжки в длину с места
3. Ползание на четвереньках прямо до ориентира
4. Метание мешочка вдаль
- №2
1. Ходьба, перешагивая через модули
2. Прыжки вверх, ударить в бубен
3. Пролезание в обруч прямо
4. Катание мячей
- №3
1. Ходьба по наклонной доске
2. Прыжки из обруча в обруч
3. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке
4. Метание в цель
- №4
1. Ходьба по ребристой доске
2. Прыжки на батуте
3. Лазание по гимнастической стенке, с пролета на пролет
4. Бег между ориентирами
- №5
1. Ходьба по гимнастической скамье
2. Прыжки через несколько гимнастических палок
3. Пролезание под скамейкой прямо
4. Кегельбан
- №6
1. Ходьба
2. Прыжки через кубики
3. Лазание по гимнастической лестнице приставным шагом
4. Бросание и ловля большого мяча

Веселый тренинг.

Дети нуждаются в дополнительных физических нагрузках для определенных групп мышц. В предлагаемой системе на каждом занятии после выполнения ОВД выполняются игровые упражнения в течении 2 мин. Все упражнения способствуют развитию гибкости, подвижности суставов, укреплению мышц шеи, рук, ног, спины, живота; улучшают кровообращение и способствуют развитию координации движений и формированию правильной осанки.

Перечень игровых упражнений

1. «КАЧАЛОЧКА» Перекаты в группировке лежа на спине. Повтор 3 раза. Для мышц рук, ног, туловища, развития силы и гибкости.

2. «ЦАПЛЯ» Стойка на одной ноге, поочередно. Для мышц ног, развития координации.
3. «МОРСКАЯ ЗВЕЗДА» Лежа на животе – руки и ноги в стороны, прогнуться. Для укрепления мышц ног, рук, спины.
4. «СТОЙКИЙ ОЛОВЯННЫЙ СОЛДАТИК» Стойка на коленях, руки вдоль туловища. Наклониться назад, спину держать прямо, выпрямиться. Повтор 3-4 раза. Для укрепления мышц спины живота, бедер.
5. «САМОЛЕТ» Сед ноги вместе на полу. Поднять ноги вверх, руки в стороны. Удерживать позу 5-8 сек. Повтор 3 раза. Для укрепления мышц живота, ног, рук.
6. «ПОТЯГИВАНИЕ» Лежа на спине. Потянуть левую ногу пяткой вперед, а левую руку над головой, потом сменить, затем – двумя ногами и руками вместе. Растяжка мышц.
7. «АХ, ЛАДОШКИ, ВЫ, ЛАДОШКИ» Встать прямо, соединить ладони за спиной, вывернув их, расположить пальцами вверх. Удерживать позу. Медленно опустить руки, встряхнуть кистями. Упражнение для осанки.
8. «КАРУСЕЛЬ» Сед углом на полу. Повороты вокруг себя, помогая руками. Для мышц ног, рук, живота.
9. «ПОКАЧАЙ МАЛЫШКУ» Сидя, поднять к груди стопу, обняв ее руками. Покачать «малышку», касаясь лбом колена и голени. Сменить ноги. Развивает гибкость суставов ног, создает чувство радости.
10. «ТАНЕЦ МЕДВЕЖАТ» Стоя, полуприседания с покачиванием в стороны, руки на поясе. Укрепляет мышцы ног.
11. «МАЛЕНЬКИЙ МОСТИК» Лежа на спине, упор сзади на локтях, удерживать позу, спина прямая. Повтор 3 раза. Для мышц рук, живота, ног, развития силы и гибкости.
12. «ПАРОВОЗИК» сед на полу, ползание на ягодицах, вперед и назад. Для укрепления мышц ног, ягодиц.
13. «КОЛОБОК» Группировки в положении сидя и лежа на спине. Для мышц плечевого пояса, живота, спины, гибкости.
14. «НОЖНИЦЫ» Лежа на спине, поднять ноги и выполнять скрестные движения. Повторить 3 раза. Для мышц живота, ног.
15. «ПТИЦА» Лежа на животе, руки вверх-в стороны, прогнуться. Махать руками – отдых. Повтор 2-3 раза. Для мышц плечевого пояса, живота, спины, ног, для развития гибкости.
16. «ПЛАВАНИЕ НА БАЙДАРКЕ» Сед согнув ноги на полу, руки вперед. Лечь на спину и подняться без помощи ног. Повтор 5 раз. Для мышц спины, живота, ног.
17. «ВЕЛОСИПЕД» Лежа на спине, сгибать и разгибать ноги. Улучшает кровообращение в ногах, улучшает работу кишечника.
18. «ГУСЕНИЦА» Стойка на четвереньках, подтянуть колени к рукам, не отрывая их от пола, переставить руки вперед как можно дальше. Повторить. Для укрепления мышц рук, ног, туловища.

Подвижные игры.

Общеизвестно, что игры для детей дошкольного возраста являются средством социальной и физиологической адаптации. Они должны вызывать интерес детей, развивать физические качества, смекалку и сообразительность.

Каждое занятие включает две подвижные игры разной подвижности.

Литература

1. Буцинская П.П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду. М.: Физкультура и спорт, 2000
2. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М.: Владос, 2001
3. Нищева Н.В. Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. СПб.: Детство ПРЕСС, 2008
4. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогических вузов и колледжей. М.: Мозаика-Синтез, 2004
5. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет. Игры и тренировки. – М. Издательство ГНОМ и Д, 2004
6. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие. М.: Статут, 2000

Перспективный план работы кружка

Месяц	ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ	ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ	ВЕСЕЛЫЙ ТРЕНИНГ	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ
Октябрь (1,2 недели)	С платочками	Игра «Полоса препятствий» № 1 Игра «Полоса препятствий» № 1	Качалочка	Солнышко и дождик Найди игрушку
Октябрь (3,4 недели)	С большим мячом	С большим мячом: броски вверх, вниз С большим мячом: отбивать рукой	Цапля	Догони мяч Поиграем
Развлечение «Поиграем!»		Танец «Колобка»	Игровые упражнения	Салют
Ноябрь (1,2 недели)	С кубиками	Игра «Полоса препятствий» № 2 Игра «Полоса препятствий» № 2	Морская звезда	Мы осенние листочки По ровненькой дорожке
Ноябрь (3,4 недели)	С большим мячом	С большим мячом: броски в кольцо С большим мячом: броски вверх, об пол	Оловянный солдатик	Догони меня! Едет-едет паровоз
Декабрь (1,2 недели)	С палкой	Игра «Полоса препятствий» № 3 Игра «Полоса препятствий» № 3	Самолет	Еж с ежатами Гимнастика
Декабрь (3,4 недели)	Со средним мячом	Со средним мячом: броски вдаль Со средним мячом: броски вверх, об пол	Потягивание	Медведь Воздушный шар
Январь (1,2 недели)	С ленточкой	Игра «Полоса препятствий» № 3 Игра «Строитель»	Ах, ладошки	Самолеты Холодно - жарко
Январь (3 неделя)	С большим мячом	С большим мячом: броски парами С большим мячом: броски вверх, отбивать	Карусель	Не боимся мы кота Скажи и покажи
Февраль (1,2 недели)	С платочками	Игра «Полоса препятствий» № 4 Игра «Полоса препятствий» № 4	Покачай малышку	Веселые зайчата Все спортом занимаются
Февраль (3,4 недели)	Со средним мячом	Со средним мячом: в горизонтальную и вертикальную цель Со средним мячом: вдаль, об пол	Танец медвежат	Снежинки и ветер Пингвины на льду
Март (1,2 недели)	С обручем	Игра «Полоса препятствий» № 5	Маленький мостик	Заячий концерт Что в пакете

недели)		Игра « Построй пирамидку»		
Март (3,4 недели)	С кубиками	С большим мячом: броски вверх, об пол С большим мячом: катить, отбивать	Паровозик	Ловишки с ленточкой Зимние забавы
Апрель (1,2 недели)	С колечком	Игра «Полоса препятствий» № 6 Игра «Полоса препятствий» № 6	Колобок	Грачи и автомобиль Великаны и гномы
Апрель (3,4 недели)	С палкой	С большим мячом: броски вверх и об пол С большим мячом: катить и отбивать	Ножницы	Жуки Деревья и птицы
Май (1,2 недели)	С ленточкой	«Полоса препятствий» № 6	Велосипед	У медведя во бору