

Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
Дом детского творчества Адмиралтейского района Санкт-Петербурга
«Измайловский»

ПРИНЯТО
на Педагогическом совете
Протокол № 1
от 31.08.2015 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУДОД
ДДТ «Измайловский»
А.И. Балышева
Приказ № 186 от 01.09.2015 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
(общеразвивающая)

«Я буду акробатом»

/название программы/

от 4 до 6 лет

/на какой возраст рассчитана программа/

2 года

/срок реализации/

Автор: Шайхиева Л.Л., педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2015

Пояснительная записка

В Концепции модернизации российского образования до 2020 года подчёркнута особая роль учреждений дополнительного образования детей как одного из определяющих факторов развития склонностей, способностей и интересов, социального и профессионального самоопределения ребенка.

Дошкольное дополнительное образование детей - необходимое звено в воспитании многогранной личности, играющее значительную роль в жизни общества, создающее базу для дальнейшего всестороннего развития человека. В применении к цирковому искусству – это тот фундамент, на котором со временем формируется профессиональный артист, так как в этом возрасте закладывается основа для физического развития, здоровья и характера человека в будущем.

Обращение к яркому, живому, красочному цирковому искусству, близкому ребенку с ранних лет, завораживает своей необычностью и загадочностью, через него ребенок не только познает окружающую действительность, но и осознает и утверждает себя как личность.

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время, когда все люди поглощены феноменом компьютеризации, особенно актуальны образовательные программы, способствующие физическому и художественному развитию детей и подростков. Цирковое искусство как никакое другое способствует этому.

Обучение по программе способствует физическому развитию ребенка - воспитанию воли, настойчивости, упорства, силы, ловкости, гибкости, координации и пластики движений, быстроты реакций, совершенствованию вестибулярного аппарата, развитию творческого воображения, образного мышления, чувство ритма и слуха, способностью выразительно передавать эмоции и чувства посредством мимики, слов и жестов.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том что в процессе обучения формируется нравственное поведение, сознание и переживание, которые могут повлиять на характер человека и на его дальнейшую жизнь.

Весь учебный материал программы рассчитан на последовательное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков.

Программа носит системный характер, включает в себя диагностику и анализ состояния здоровья и способностей ребёнка, отвечает возрастным особенностям и индивидуальным потребностям обучающихся.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Отличительная особенность программы в том, что игра является инструментом преподавания, который активизирует мыслительную деятельность обучающихся, позволяет сделать учебный процесс привлекательнее и интереснее, заставляет волноваться и переживать, что формирует мощный стимул к овладению знаниями по изучаемым разделам программы.

Движение и игра – важнейшие компоненты жизнедеятельности ребенка, – это ведущий мотив их существования, поэтому занятия проводятся в игровой форме. Игровые приемы обеспечивают динамичность процесса обучения, максимально удовлетворяют потребности ребенка, что способствует формированию интереса к занятиям и наилучшему усвоению материала, оптимальному воздействию упражнений на организм.

Обучение по программе строится по принципу «От простого - к сложному». Занятия проводятся в сюжетно-игровой форме, в основе которой лежит партнерская позиция взрослого и непринужденная форма организации занятия.

Содержание программы основывается на системе принципов личностно-социального обучения и воспитания:

- принцип личностного подхода;
- принцип опоры на положительное;
- принцип требования к обучающемуся и уважения к нему;
- принцип рефлексии;
- принцип природосообразной мотивации;

- принцип диалогичности.

Соблюдение этих принципов позволяет определить перспективы развития каждого обучающегося.

По окончании обучения по программе обучающиеся могут продолжить обучение по комплексной образовательной программе «Детский цирк».

Цель программы: создание условий для разностороннего развития личности ребёнка средствами циркового искусства.

Задачи:

Обучающие:

- формирование устойчивого интереса к цирковому искусству;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ акробатических упражнений;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической и психологической подготовки;

Развивающие:

- развивать физические данные: гибкость, скорость, ловкость, силу;
- развивать творческое воображение и фантазию;
- развивать внимание, волю, память, мышление, выносливость и координацию;

Воспитательные:

- воспитать целеустремленность;
- воспитать активность и желание участвовать в делах коллектива;
- воспитать дисциплинированность (уметь вести себя в группе во время занятий);
- формирование культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

Срок реализации программы – 2 года.

Программа рассчитана на обучение детей преимущественно в возрасте от 4 до 6 лет.

На обучение принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий данным видом деятельности, и прошедшие конкурсный отбор:

- по внешним сценическим данным – физическое сложение, фигура;
- по физическим данным – координация движений, острота реакции, прыгучесть, пластичность, выносливость.

Перевод обучающихся на следующий год обучения производится на основании выполнения тестов общей физической, акробатической подготовки.

Обучающимся с низким результатом тестирования рекомендуется повторно пройти обучение по программе или выбрать другое направление.

Досрочный перевод обучающихся на следующий этап подготовки производится с учетом выполнения переводных тестов.

Группы комплектуются по возрастному принципу: дети 4-5 лет; 5-6 лет. Численный состав групп 6-10 человек.

Режим занятий - 2 раза в неделю по 30 минут:

1 год обучения: 2 академических часа в неделю, 64 часа в год;

2 год обучения: 2 академических часа в неделю, 64 часа в год.

Программой предусмотрена: групповая форма обучения.

Особенности построения занятий предполагают изучение разделов и тем «попеременно». Порядок изучения тем определяет педагог.

Ожидаемые результаты:

По завершению обучения по программе обучающиеся будут владеть необходимыми знаниями, умениями и навыками:

- иметь широкий круг двигательных умений и навыков;
- иметь интерес к цирковому искусству;
- выполнять акробатические упражнения;
- повысить уровень общей и специальной физической, технической и психологической подготовки;

- развить гибкость, скорость, ловкость, силу, выносливость и координацию, двигательные качества;
- развить внимание, волю, память, мышление, творческое воображение и фантазию;
- участвовать в делах коллектива;
- сформировать культурные привычки в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

К концу года обучающийся будет уметь выполнять:

1 год обучения:

- прямой шпагат;
- гимнастический мост из положения лежа;
- стойка на лопатках;
- высокое равновесие вперед;
- стойка на голове согнув ноги;
- перекаты назад и вперед из упора присев;
- кувырок вперед.

2 год обучения:

- шпагат правой и левой ногой;
- гимнастический мост из положения стоя;
- стойка на голове ноги вместе;
- равновесие высоко поняв ногу;
- упор согнув ноги;
- перекат согнувшись, прогнувшись;
- кувырок назад.

Способы проверки результативности реализации образовательной программы:
входной контроль (на начало учебного года в группах 1-го, 2-го года обучения):

тестирование:

- по внешним сценическим данным – физическое сложение, фигура;
- по физическим данным – координация движений, острота реакции, прыгучесть, пластичность, выносливость.

текущий контроль:

- тестирование на развитие физических качеств и двигательных способностей обучающихся;

Формы подведения итогов реализации программы: итоговая игра «Веселая угадайка» (по терминам), тестирование на развитие физических качеств и двигательных способностей.

Годовой календарный учебный график

Учебный год начинается 1 октября 2015 года, заканчивается 31 мая 2016 года.

Педагог дополнительного образования реализует дополнительную общеобразовательную программу в течение всего учебного года (8 месяцев, включая каникулярное время).

Срок реализации ОП	2 года	
Этапы образовательного процесса (года обучения)	1 год обучения	2 год обучения
Продолжительность обучения (часов по годам)	64 часа	64 часа
Начало учебных занятий	1 октября 2015 года	1 октября 2015 года
Продолжительность	Не менее 32 учебных недель	Не менее 32 учебных недель

учебного года	
Расписание занятий	Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором. Начало занятий не ранее 10.00, окончание – не позже 20.00.
Продолжительность занятий, перерывы между занятиями	Продолжительность занятий определяется образовательной программой в академических часах в соответствии с возрастными и психолого-физиологическими особенностями обучающихся и нормами СанПиН: для обучающихся дошкольного возраста - 30 минут. После каждого академического часа устанавливается перерыв - 10 минут. Между учебными группами – перерыв не менее 10 минут.
Кратность проведения занятий в неделю	Нагрузка на каждую учебную группу равномерно распределяется в течение учебной недели, в соответствии с рекомендуемым режимом занятий (Приложение № 3 к СанПиН 2.4.4.3172-14): 2 раза по 1 часу.
Подведение итогов реализации образовательной программы	В период с 10 по 20 мая, в соответствии с Положением о текущем контроле, промежуточной аттестации обучающихся и подведении итогов реализации образовательной программы ГБОУДОД ДДТ «Измайловский».
Родительские собрания	Проводятся не реже 2-х раз в год. 1 собрание – сентябрь; 2 собрание - май

Учебный план
1-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы ¹	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие	1	0.5	0.5
2	Развития гибкости	13	4	9
3	Развития силы	13	4	9
4	Развития координации движения	13	4	9
5	Развитие функционального уровня систем организма	12	4	8
6	Игры	11	4	7
7	Итоговое занятие	1	0.5	0.5
	Итого	64	21	43

Содержание образовательной программы 1-го года обучения

1. Вводное занятие.

Теория. Знакомство с программой. Цели и задачи 1-го года обучения. Инструктаж по охране труда², технике безопасности. Форма одежды на занятии, правила личной гигиены.

Правильное дыхание во время выполнения упражнений. Первая помощь при ссадинах и ушибах. Средства самостраховки.

2. Развитие гибкости

Теория: Правила выполнения заданий. Инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений.

¹ Порядок тем определяет педагог. На одном занятии может изучаться материал нескольких тем.

² Инструктаж по технике безопасности проводится на каждом занятии с группой или индивидуально, перед выполнением новой темы образовательной программы.

Практика: Наклоны с большой амплитудой:

Упражнение №1

Наклоны вперед сидя.

Ноги не сгибать, носки оттянуть, грудью коснуться бедер 5-6 раз по 2-3 сек.

Упражнение №2

Наклон вперед, касаясь грудью бедер.

ноги не сгибать 6-7 раз а) подтягиваясь руками б) без помощи рук

Упражнение №3

Широкое разведение ног с наклоном вперед

Тело горизонтально полу, слегка прогнуто 3-4 раза по 3-5 сек.

Упражнение №4

Кольцо в упоре лежа

Ноги максимально приблизить к голове 3-5 раз по 5-7сек.

Упражнение №5

Полушпагат

Бедрами коснуться пятки и пола, слегка прогнуться, смотреть вперед

Упражнение №6

Мост стоя на коленях

Пальцами коснуться пола

Упражнение №7

Сгибание и разгибание ног в стойке на лопатках с поддержкой руками

Спину поддерживаем руками, стойка прямая без сгибания. 4-6 раз по 3-4 сгибания.

3. Развитие силы

Теория: Правила выполнения заданий. Инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений.

Практика: упражнения для развития силы:

Упражнение №1

Сед углом без опоры на руки

Ноги поднимать как возможно выше

Упражнение №2

Прогибание лежа на животе

Прогнуться максимально, ноги не сгибать, колени не разводить.

Упражнение №3

Упор лежа, опираясь на одну руку

Свободная рука сторону или вверх 3-4 раза по 4-8 сек, на правой и левой руке по 5-8 раз

Упражнение №4

Приседание на одной ноге с поддержкой за стул или гимнастическую стенку

Спину держать прямо 5-8 раз на правой и левой ноге

Упражнение №5

Кроссворд по терминам «Весёлая угадайка».

Упражнение №6

Отжимание в упоре лежа

С отдыхом, не сгибаться и не прогибаться в поясничном отделе, грудью касаться пола. 10-15 раз

Упражнение №7

Прыжки (вверх выпрямившись) на месте, на одной или обеих ногах.

С отдыхом, высота максимальная, руки вверх, носки в полете отпирать 10-15 раз

4. Развитие координации движения

Теория: Влияние гимнастических и акробатических упражнений на развитие координации движения.

Практика: упражнения на развитие координации движения

Упражнение №1

стоя лицом друг к другу держась за руки

1-4-поочередное приседание. Присесть как можно ниже 6-10 раз

Упражнение №2

стоя лицом на расстоянии согнутых рук и упираясь ладонями,

1-4-сгибание, разгибание рук. Не отцеплять руки 6-10 раз

Упражнение №3

стоя лицом друг другу на расстоянии шага, держась за руки.

Поочередно выполнять «ласточку». Ногу поднять как можно выше 10-15 раз

Упражнение №4

сидя на полу напротив друг друга, упор на руки сзади

1-4 поочередно сгибание, разгибание ног, упираемся ногами друг друга

Упражнение №5

сидя на полу руки в упор сзади

Одновременно сгибание, разгибание ног

Упражнение №6

лежа на полу руки в стороны

1-2 - принять положение лежа на спине, 3-4 ноги поднять в верх.

5. Развитие функционального уровня систем организма

Теория: Правила выполнения заданий. Инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений.

Практика: комплекс упражнений с использованием гимнастической скамейки и шведской стенки.

Комплекс упражнений на скамейке

Упражнение №1

положение относительно снаряда - лицом, боком, спиной, и исходное положение - стойка, сед, упор лежа.

стоя лицом к скамейке, правую ногу ставим на скамейку на носок, руки на поясе. 1-2 полуприсед на левой ноге, 3-4 и. п. 3-4 раза, то же, на др. ноге.

Упражнение №2

стоя по обе стороны боком к скамейке, ногу поставить на носок на скамейку, руки на поясе.

1. наклон вправо;
2. и. п.;
3. наклон влево;
4. и. п. с поворотом кругом.

Упражнение №3

И. п. сед на скамейке поперек, ноги врозь, руки в стороны

1- наклон к левой руке к носку ноги, 2 - и. п.; то же, к др. ноге.

Упражнение №4

стоя на конце скамейки, руки в стороны, положение рук может быть: за голову, вверх, к плечам или на каждый шаг, меняя положение рук.

передвижения шагом, на носках.

Упражнение №5

стойка у торца правым боком к скамейке, руки на поясе.

Передвижение, наступая правой ногой на скамейку. Возвращаясь в исходное положение по другой стороне скамейки, наступать левой ногой.

Упражнение №6

стойка у торца скамейки, руки на поясе

1. шаг правой на скамейку;
2. то же, левой;
3. шаг правой вперед на пол;
4. то же, левой.

Упражнение №7

сед на скамейке, хват за ближний край, ступни с места не сдвигать; стараться ягодицами коснуться пяток.

1-3 три пружинящих сгибания ног; 4-и. п.

Упражнение №8

сед, хват за ближний край, или сед углом и скрестные движения.

1- сед углом; 2-3- шагающие движения вперед и вниз; 4- и. п.

Комплекс упражнений на шведской стенке:

Упражнение №1

стойка плотно спиной к стенке, хват на уровне плеч.

1-2 разгибая руки и оттягиваясь, прогнуться; 3-4 и. п.

Упражнение №2

И. п. полуприсед плотно спиной к стенке, хват на уровне плеч, опорную ногу с места не сдвигать, прогнуться больше в грудной части позвоночника.

1-2 сгибая левую и прогибаясь, оттянуться от стенки; 3-4 и. п.; 5-8 то же, с др. ноги.

Упражнение №3

И. п. -сед плотно спиной к стенке, хват над головой, ноги не сгибать, упор на прямые ноги и руки на первые два счета, стопы с места не сдвигать.

1-2 прогибаясь, встать; 3-4 медленно, сгибая ноги, и. п.

Упражнение №4

И. п. сед спиной к стенке с наклоном назад, хват на уровне плеч, хват снизу на ширину пролета прогибаясь, голову наклонить назад.

1-2 разгибая руки, прогнуться; 3-4 и. п.

Упражнение №5

И. п. стойка на левой, правым боком к стенке, правую на рейку как можно выше, руки за голову, ноги прямые, грудью или лбом касаться колена.

1-3 три пружинящих наклона к опорной ноге; 4 и. п. После нескольких повторений то же, стоя на др. ноге.

Упражнение №6

И. п. стойка спиной к стенке на расстоянии одного шага, хват руками над головой, ноги с места не сдвигать.

Наклон назад с постепенными (одновременными и последовательными) перехватами до нижней рейки в положение "мост". Обратным движением в и. п.

6. Игры

Теория: Правила игры. Техника безопасности при проведении игр.

Практика: игры на развитие жизни деятельности.

Игры, развивающие гибкость:

- Эстафета «туннель из обручей»
- Эстафета с гимнастической палкой
- Циркачи

Игры, развивающие силу и выносливость

- Скакалки
- Тачка
- Кенгуру

Игры, развивающие нравственные и волевые качества личности

- Помоги дедушке!
- Запретные слова

Игры, развивающие коммуникативные навыки

- Поменяйся местом
- Лесные братья

Игры, развивающие моторику и координацию движений

- Удочка
- Скворечники
- Мыши и кот

7. Итоговое занятие

Учебный план
2-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы ³	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Основы акробатики	10	4	6
2.1	Стойки на лопатках	4	2	2
2.2	Равновесия	4	2	2
2.3	Стойка на груди	4	2	2
2.4	Упоры	4	2	2
2.5	Кувырки	4	2	2
3	Основы гимнастики	10	4	6
3.1	Гимнастический мост	6	2	4
3.2	Шпагаты	6	2	4
3.3	Перекаты	6	2	4
4	Игры	4	2	2
5	Итоговое занятие	2	1	1
	Итого	64	22	42

Содержание программы 2-го года обучения

1. Вводное занятие.

Теория. Цели и задачи 2-го года обучения.

Инструктаж по охране труда⁴, технике безопасности, пожарной безопасности. Правила поведения во время занятий. Форма одежды на занятии, правила личной гигиены. Правильное дыхание во время выполнения упражнений. Первая помощь при ссадинах и ушибах. Средства самостраховки.

2. Основы акробатики

Теория: История возникновения акробатики. Терминология акробатических упражнений. Особенности исполнения различных кувырков. Базовые акробатические элементы (стойка, мостик, равновесия и т.д.). Правила выполнения акробатических элементов.

Практика: выполнение базовых акробатических упражнений

2.1 Стойка на лопатках

Теория: правильность выполнения стоек дальнейшее применение.

Практика: упражнения, укрепляющие мышцы спины и рук и подводящие к выполнению стоек на голове и руках. Последовательность разучивания:

- согнув ноги, прямая,
- прямая с опорой о пол, без опоры.

Указания к выполнению;

- 1) Стойки выполняются из упора присев перекатом назад.
- 2) Тело вертикально закреплено, колени и носки натянуты.
- 3) Локти на ширине плеч, кисти закреплены и упираются в поясницу
- 4) В стойке согнув ноги, колени слегка разведены.

2.2 Равновесия

³ Порядок тем определяет педагог. На одном занятии может изучаться материал нескольких тем.

⁴ Инструктаж по технике безопасности проводится на каждом занятии с группой или индивидуально, перед выполнением новой темы образовательной программы.

Теория: Роль равновесия в акробатических упражнениях.

Практика: упражнения, укрепляющие и развивающие мышцы ног и спины.

Последовательность разучивания:

- равновесие вперед, назад;
- высокое, равновесие вперед;
- равновесие, высоко подняв ногу.

Указания к выполнению:

- 1) Тело прогнуто, голова приподнята, смотреть вперед.
- 2) Ноги выпрямлены, закреплены, носок поднятой ноги оттянут 3* Руки в стороны, лопатки соединены.
- 3) Для контроля за положением тела, ног, головы и рук делать равновесно перед зеркалом.
- 4) Удерживать равновесия в акробатических упражнениях следует по 3-4 сек.
- 5) С целью совершенствования увеличить время удержания до 10-20 сек., выполнять равновесия с закрытыми глазами, стоя на носке.

2.3 Стойки на груди

Теория: техника и правила безопасности при выполнении стоек на груди.

Практика: упражнения, укрепляющие мышцы туловища, шеи, рук. Оно служит подводящим к выполнению стоек на предплечьях.

- Стойки выполнять из упора лежа прогнувшись перекатом вперед.
- Во время изучения удерживать стойку в наиболее удобном положении, постепенно прогиб увеличивать.
- Опирается о пал выпрямленными или слегка согнутыми руками, ладони вниз.

Стойки на голове

Теория: техника выполнения стойки на голове, постановка рук, головы, корпуса.

Практика: упражнения для начинающих, укрепляющих мышцы шеи, туловища, рук, подводящих к выполнению стоек на руках. Используется в одиночных, парных и групповых упражнениях

- согнув ноги, прямая;
- в полушпагате;
- согнувшись.

Указания к выполнению;

- 1) Из упора присев, руки на ширине плеч, пальцы вперед, поставить голову на 25-30 см от линии кистей и разводя локти, поднять одну согнутую ногу, а затем и другую.
- 2) Для предупреждения падения вперед (в сторону спины) больше приподнять голову и ставить ее на лоб, а впоследствии прямо.
- 3) Изучить стойку ноги вместе, полушпагатом и согнувшись можно лишь после прочного усвоения стойки согнув ноги силой и толчком.
- 4) Например: сделать 5 стоек из 5-ти, удерживая каждую 5-8 сек.

2.4 Упоры:

Теория: виды упоров в акробатике, техника выполнения

Практика: упражнения, укрепляющие мышцы рук, туловища и служащие подводящим к стойкам на руках.

- упор лежа на одной руке,
- упор лежа боком,
- упор согнув ноги,
- упор углом.

Указания к выполнению:

- Руки не сгибать.
- Время держания постепенно увеличить до 20 сек.
- Упоры согнув ноги и углом удобнее изучать на табуретках.

2.5 Кувырки (кульбиты):

Кувырок вперед

Теория: техника выполнения кувырка.

Практика: Последовательность разучивания;

- из упора стоя на коленях;
- из упора лежа, подтягивая ноги силой;
- из стойки ноги врозь с опорой на руки;
- из равновесия, не сгибая опорную ногу;
- из положения выпада вперед с опорой на руки.

Указания к выполнению:

- 1) Изучение кувырков налипает после освоения перекатов вперед и назад в группировке.
- 2) В исходном положении (перед кувырком) руки должны ставиться на мат на расстоянии таза от ног. Близкая постановка рук приводит к удару спиной о пол.
- 3) Упор спиной о пол возможен и в тех случаях, когда выполняющий наклоня голову, не сгибая руки или наклоняет голову преждевременно (прячет», вследствие чего касается пола не затылком и шеей, а лопатками, что является грубой ошибкой.
- 4) После того как кувырок будет получаться мягко, необходимо обратить внимание на быстроту и плотность группировки.
- 5) Освоив эти кувырки, выполнять несколько кувырков вперед, отличающихся один от другого исходным или конечным положением, а также выполнением различных прыжков до и после кувырка.

Например:

- прыжок вверх — кувырок вперед – прыжок вверх прогнувшись;
- шаг вперед кувырок вперед—прыжок вверх с поворотом на 180 градусов.

Кувырок назад

Теория: кувырок (кульбит) техника и правильность выполнения, терминология.

Практика:

Последовательность разучивания:

- из упора присев;
- из седа;
- из основной стойки приседая и группируясь;
- приседая на одной ноге, с одновременным падением назад;
- из стойки на лопатках;

Освоив кувырки назад в упор присев, изучать их из упора присев в различные конечные положения:

- на колени;
- в полушпагат;
- из упора стоя согнувшись ноги врозь;
- на одну ногу в равновесие.

Указания к выполнению:

- 1) Перед тем как приступить к изучению кувыркам назад, освоить перекаты назад в группировке до опоры руками у плеч, а также сгибания и разгибания рук в упоре лежа. При выполнении перекатов проследить за тем, чтобы опора ладонями о пол была прочной (всей кистью). Закончив перекат назад и почувствовав опору руками»
- 2) встать перекатом вперед в группировке. То же сделать из основной стойки и после прыжка вверх.
- 3) Если кувырок назад получается не через голову, а через плечо или вовсе не получается, необходимо прибегнуть к помощи товарища или сделать кувырок в облегченных условиях «с горки» (например на мате, положенном на гимнастическом мостике).
- 4) Касание голенью липа говорит о необходимости развести колени, а удар головой о пол, о том, что голову следует наклонить на грудь.
- 5) Освоив эти кувырки, выполнять несколько кувырков назад, отличающихся один от другого исходным или конечным положением, а также наличием различных прыжков до и после кувырка.

Например:

- прыжок вверх с поворотом на 280 градусов – кувырок назад в полушпагат;
- прыжок вверх с поворотом на 360 градусов – кувырок назад — прыжок вверх прогнувшись;
- из седа кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь.

3. Основы гимнастики:

Теория: Правила и техника выполнения общеразвивающих упражнений

Практика: Упражнения для развития гибкости

3.1 Гимнастические мосты:

Теория: Выполнение мостов способ развития гибкости, подводящие упражнения для переворотов вперед и назад.

Практика: Последовательность

- гимнастический мост из положения лежа на спине;
- гимнастический мост из положения стоя на коленях;
- гимнастический мост из наложения стоя,

Указания к выполнению;

- 1) Ноги и руки поставить на ширине плеч (опираться на всю ступню и кисть).
- 2) При выполнении стремиться полностью выпрямить ноги и перевеет все тела на руки,
- 3) Первое время повторять мост 3-5 раз. При отсутствии болевых ощущений постепенно увеличить количество до 8 раз, чередуя мосты с наклонами вперед, кувырками и стойками.
- 4) При выполнении гимнастического моста из положения стоя, слегка согнуть ноги, таз вперед. Это позволит замедлить наклон и поставить руки ближе к ногам. Затем ноги следует выпрямить. Вставание выполнять за счет передачи веса тела на ноги, уведение бедер вперед и толчка руками.

3.2 Шпагаты:

Теория: виды шпагатов и их назначение.

Практика: упражнения, способствующие развитию гибкости, последовательность разучивания:

- полушпагат,
- шпагат правой и левой ногой
- шпагат кольцом,
- прямой шпагат.

Указания к выполнению:

- Перед выполнением шпагатов сделать специальную разминку (покачивания в выпаде вперед, в сторону; седы с широко разведенными ногами; махи ногами),
- При разучивании опускаться в шпагат плавно, скольжением, с опорой на руки. Возникающую при этом легкую боль нужно терпеть 4-8 сек. в каждой попытке. Количество попыток постепенно увеличивать от 4 до 8.
- Первое время выполнять шпагаты ежедневно и даже по 2 раза в день: это ускорит их освоение.

3.3 Перекаты

Теория: виды и способы выполнения.

Практика: Акробатические упражнения, развивающие вестибулярный аппарат (ориентировку в пространстве) и способствующие освоению различных сальто.

- Разучить перекаты и кувырки лучше на мягкой опоре (на матах, ковре). Для проверки правильности усвоения можно выполнить упражнение на полу. Мягкое (без удара) исполнение говорит о том, что кувырок или перекат освоен хорошо.
- Каждое упражнение разучивать вначале в медленном темпе и выполнять по 2-3 раза подряд. Всего по 4-8 каждое. По мере усвоения делать подряд такую серию 5-10 раз.

Перекаты в группировке

Теория: Характеристика перекатов, способы страховки, последовательность выполнения

Практика: выполнение перекатов

Группировка положение согнув ноги с захватом руками за голени.

- 1) Группировка сидя. Из положения сидя согнуть ноги, взяться руками за середину голени, голову наклонить на грудь, колени развести и прижать к груди. Сделать упражнение несколько раз подряд, ускоряя движения. То же в положении приседа. То же в положении лежа на спине;
- 2) Перекаты назад и вперед из упора присев. Взяться руками за голени и, уплотняя группировку, сделать перекат назад, до опоры на шею и голову; не останавливаясь и сохраняя группировку сделать перекат вперед и встать в упор присев, не помогая себе руками. То же начиная перекат из основной стойки, захватывая группировку во время приседания и вставая после переката вперед.

То же, но перед перекатом и после него сделать высокий прыжок вверх. Затем перекат назад до опоры руками о пол.

Перекаты согнувшись

- 1) из седа перекат согнувшись до упора на лопатки. В конце переката ладонями прочно опереться о пол и перекатом вперед сесть;
- 2) из основной стойки перекат назад согнувшись с опорой на руки, до упора на лопатках согнувшись. Чтобы первую часть переката сделать мягко, необходимо наклониться вперед, приближая голову и грудь к ногам; падая в этом положении, руками смягчить приземление о пол.

Перекаты прогнувшись.

- 1) перекат вперед и назад выполнять плавно, стараясь возможно больше прогнуться в исходном и конечном положениях (колени не сгибать);
- 2) перекат вперед прогнувшись из стойки на голове, Удерживать стойку 3 сек., затем слегка приподниматься на руки и, прогибаясь, перекатиться на грудь, живот и бедра в положение упора лежа прогнувшись;
- 3) перекат вперед прогнувшись из стойки на коленях. Прогнуться. Последовательно касаясь пола бедрами, животом, затем руками и грудью сделать перекат. Выполнив это упражнение, попробовать сделать более сложный вариант, требующий определенной смелости: сцепить руки за спину и перекатиться вперед, не разрывая рук;
- 4) перекат прогнувшись из стойки. Чтобы выполнить это упражнение мягко, без удара ногами о пол. необходимо: во время сгибания рук плечи слегка увести вперед, за линию опоры руками. Далее коснуться грудью, а затем животом и бедрами, сохраняя при этом прогнутое положение. Выполняя перекат из стойки, поддерживать друг друга за голени.

4. Игры:

Теория: Значения и правила игр.

Практика:

4.1 Игры, развивающие гибкость:

- Пуганица
- Ящерицы

4.2 Игры развивающие силу и выносливость

- По камешкам
- Эстафета с обручами
- Чехарда

4.3 Игры развивающие нравственные и волевые качества

- Что мне в себе нравится и что не нравится

4.4 Игры развивающие коммуникативные навыки

- У медведя во бору
- Караси и щука
- Вышибалы
- Хитрая лиса

5. Итоговое занятие.

Теория: Тестирование физических качеств и терминологии.

Практика: Игра «Веселая угадайка» - по терминам, тест на развитие физ. качеств.

Методическое обеспечение программы

Одной из актуальных проблем современной методики преподавания является применение игровых технологий в процессе преподавания.

Преимущества использования на занятиях игровых форм обучения состоят в том, что игровая деятельность как средство обучения обладает мотивированностью на обучение, отсутствием принуждения, обучением и воспитанием в коллективе и через коллектив, развитием психических функций и способностей, учением с увлечением. Обучающиеся всегда с желанием принимают предложение преподавателя: «Поиграть».

Игровая технология является уникальной формой обучения, которая позволяет сделать обычные занятия интересным и увлекательным, в игре ребенок учится познавать себя, окружающий его мир и свое место в нем. В процессе игры дети испытывают неподдельную радость. Так, преодолевая встречающееся на пути препятствие, например поваленное дерево, пеньки, ручеек, полосу препятствий из мягких модулей, ребенок удовлетворяет естественную потребность в двигательной активности.

В игровой деятельности лучше усваиваются нормы поведения, игра учит, изменяет, воспитывает, влияет на развитие внимания, памяти, мышления, воображения, всех познавательных процессов.

У ребенка, осознанно следящего за показом взрослого, слушающего его объяснения, формируются элементарные навыки совместной игровой деятельности. Ему свойственна подражательная деятельность, что объясняется его умением управлять движениями, ориентируясь на образец (педагога).

В процессе обучения используются наглядные, игровые, частично-поисковые методы обучения и другие.

Форма организации деятельности обучающихся - это беседы, практические занятия, игры, тренинги.

Обучение по программе проводится в два этапа:

1-ый этап – подготовительный – 1-й год обучения – освоение азов общей физической подготовки, осуществление физической и координационной подготовки к выполнению простейших акробатических упражнений. Основными формами организации деятельности детей на занятии являются подвижные игры, игровые и общеразвивающие упражнения.

Процесс подготовки должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать более 3 дней.

2-ой этап – основной – 2-й год обучения – расширение, углубление знаний, умений и навыков обучающихся.

Занятия по программе увеличивают объем тренировочных нагрузок, в связи с чем наступает общее утомление и снижение работоспособности обучающихся. Поэтому планируются восстановительные мероприятия, которые помогают восстановить работоспособность обучающегося (различные игры, беседы, соревнования внутри группы).

Хороший эффект даёт соревновательный метод, так как для детей этого возраста характерно стремление выполнять упражнение лучше и быстрее товарищей, чтобы получить за это высшую оценку (похвалу), быть первым в группе. При соревновательном методе повышается интерес к изучаемым упражнениям, воспитывается целеустремлённость, настойчивость, инициативность.

Психологическая подготовка также направлена на формирование проявить волю, преодолеть чувство страха при выполнении акробатических упражнений, в определенные моменты быть готовым прийти на помощь своим товарищам.

В программе для организации учебно-воспитательного процесса используются:

Раздел «Упражнения для развития гибкости»:

Методические виды продукции: разработки игр, бесед, экскурсий, конкурсов

- Разработка беседы «Здоровый образ жизни».
- Разработка циркового алфавита «Термины».
- Тест на развитие гибкости обучающихся. Разработка игры «зайчик по полю идет»

Рекомендации по проведению лабораторных и практических работ

- «Порядок выполнения основных упражнений в равновесии».

Дидактический и лекционный материал

- Лекционный материал: «Техника безопасности на занятиях».
- «Классификация упражнений в равновесии»

Раздел «Общая физическая подготовка»:

Методические виды продукции: разработки игр, бесед, экскурсий, конкурсов

Тест «Общеразвивающие упражнения». Разработки игр: «Паук», «Охотники и ящерицы», «Бабочки и шмели»

Дидактический и лекционный материал

Лекционный материал: «Гигиенические основы знаний: режим питания, гигиена одежды; знакомство с основными группами мышц организма».

«Виды наклонов, седов, упоров». «Значения игр для развития быстроты, ловкости, координации».

Раздел «Упражнения для развития силы»:

Методические виды продукции: разработки игр, бесед, экскурсий, конкурсов

Разработки игр «Маскировка», «Необычный волейбол», «Дед Мозай и зайцы».

Дидактический и лекционный материал

Лекционный материал: «Внимание и мышечная свобода».

Раздел «Упражнения для развития координации движения»:

Методические виды продукции: разработки игр, бесед

Тест на развитие творческих способностей обучающихся «Узнай кто это» акробатические упражнения.

Разработка игры «Веселая угадай-ка» термины.

Раздел «Развитие функционального уровня систем организма»:

Комплекс упражнений на шведской стенке:

Правила выполнения заданий на шведской стенке:

– Количество шведских стенок должно соответствовать количеству обучающихся в группе. Наступать на перекладины шведской стенки необходимо серединой стопы.

– Правильный хват перекладины — большой палец снизу, остальные четыре сверху.

– Для безопасности на пол перед шведской стенкой необходимо положить спортивный мат.

– Страховать ребенка следует сзади, не подталкивая и не придерживая за спину, а удерживая свои руки рядом с попой ребенка, чтобы можно было рукой быстро прижать его к шведской стенке.

Правила выполнения заданий на спортивной скамейке:

– Для занятия необходимо 5 устойчивых и прочных скамеек, чтобы разместить на них одновременно обучающихся всей группы в количестве 8-10 человек.

– Скамейки расставляются в зале разными способами. Например: параллельно одна другой поперек зала, крестом, звездой, прямоугольником, треугольником (три скамейки), квадратом (четыре скамейки).

– При перемене расположения скамеек занятия становятся активнее, оживленнее, занимающиеся приучаются к организованности, у них вырабатывается чувство ответственности за совместные действия, они привыкают к порядку.

– Расставляют скамейки быстро, по конкретному указанию. Например, подается команда: "Четыре человека справа от скамейки, и четыре человека с лева от скамейки, принести и поставить скамейки (предварительно указать, кому какую скамейку принести и где поставить), бегом - МАРШ!" Каждую скамейку берут двое занимающихся за концы и приносят к указанному месту, затем возвращаются в строй. Убирают скамейку другие ученики.

– При выполнении упражнений, связанных с продвижением по скамейке, следует построить обучающихся у конца скамейки, при этом каждая колонна располагается на определенном расстоянии 2-3 м от своей скамейки и 5-6 м одно отделение от другого. Ученики, соблюдая указанную дистанцию, последовательно выполняют задание и возвращаются на исходное положение к своей скамейке.

– При передвижениях по скамейке бегом, различными подскоками и особенно с наступанием на нее требуется четкая организация. Необходимо проверить исправность и прочность установки скамеек на полу, а также плотность соприкосновения торцовых частей.

– Правила безопасности требуют соблюдения определенной дистанции между занимающимися, обычно 3-4 шага. При передвижениях, особенно бегом, надо сказать детям, чтобы старались наступать на середину доски скамейки, а не по краям, для большей ее устойчивости. При сдвигании скамеек с места необходимо сразу их поправить.

– При выполнении индивидуальных, парных и групповых упражнений, особенно при соскоках или хватах руками за один край скамейки, обучающихся надо располагать в шахматном порядке, чтобы не сдвигать ее с места. Стоя по обе стороны скамейки, ученики могут быть расположены к ней лицом, боком или спиной.

Раздел «Игры»

Игры, развивающие гибкость:

Эстафета «туннель из обручей»

Цель игры: развить гибкость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: гимнастические обручи.

Ход игры

Игроки делятся на 2 команды. Часть участников команды держит обручи, образуя туннель, другая часть по сигналу ведущего пробегает по туннелю. Затем участники меняются местами. Побеждает та команда, которая выполнит задание первой.

Эстафета с гимнастической палкой

Цель игры: развить гибкость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: гимнастические палки.

Ход игры

Игроки делятся на 2 команды. Они располагаются в колонны на расстоянии шага друг от друга. Первый игрок по сигналу ведущего перешагивает через гимнастическую палку, которую держит в руках, затем передает ее следующему игроку. Побеждает та команда, которая первой выполнит задание.

Циркачи

Цель игры: развить гибкость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: гимнастические обручи.

Ход игры

В игре может участвовать разное количество человек. По сигналу ведущего участники начинают крутить обручи на талии. Выигрывает тот, кто продержится дольше других.

Игры, развивающие силу и выносливость

Скакалки

Цель игры: развить физическую силу и выносливость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: скакалки.

Ход игры

Игроки прыгают через скакалку различным образом: на 2 ногах, на 1 ноге и т. д. Выигрывает тот, кто продержится дольше других.

Тачка

Цель игры: развить физическую силу и выносливость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: мел для обозначения линии старта (финиша), флажки на подставке или кегли для обозначения места поворота.

Ход игры

Игроки делятся на 2 команды. В каждой команде должно быть четное число игроков. Игроки встают парами: один из участников — на руки, второй держит первого за ноги. В таком положении игроки по сигналу ведущего передвигаются по игровой площадке. Побеждает та команда, участники которой первыми пройдут дистанцию.

Кенгуру

Цель игры: развить физическую силу и выносливость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: мяч для обозначения линии старта (финиша), флажки на подставке или кегли для обозначения места поворота.

Ход игры

Игроки делятся на 2 команды, занимают место на старте. Первый участник каждой команды зажимает мяч между коленями. По сигналу ведущего игроки прыжками начинают передвигаться по игровой площадке до флажка и обратно. На старте они должны передать мяч следующему участнику команды. Выигрывает команда, первая прошедшая дистанцию.

Игры, развивающие нравственные и волевые качества личности

Помоги дедушке!

Цели игры: научить ребенка внимательному отношению к окружающим его людям, доверию друг к другу, сосредоточенности.

Необходимые материалы, и наглядные пособия: секундомер, негромкая музыка.

Ход игры

Проводить эту игру лучше на свежем воздухе или в большой комнате. Количество участников в ней должно быть кратно 2. В эту игру можно играть как в команде, так и на скорость, если участников не больше 7 человек. Если это командная игра, то предварительно нужно еще и разделить на 2 команды.

Сначала ведущий предлагает всем участникам разделить на пары и выяснить, кто из них будет играть роль дедушки, а кто будет ему помогать. Затем «дедушкам» завязываются глаза (детям нужно объяснить, что дедушка очень плохо видит) и с остальными ребятами придумывается маршрут, по которому нужно будет провести «слепого дедушку».

Желательно, чтобы он не проходил по прямой дороге. Будет лучше, если придется обходить деревья, кусты на природе или какую-нибудь мебель в квартире. Пары встают на старт и по свистку ведущего отправляются в путь. Победившим считается та пара, которая быстро и без ошибок преодолет этот путь.

Эту игру можно усложнить новым правилом, когда до «дедушки» нельзя будет дотрагиваться и руководить его движением можно только словами.

Запретные слова

Цели игры: расширить словарный запас ребенка, развить внимание, целеустремленность, хорошую и быструю реакцию, уверенность в себе.

Необходимые материалы и наглядные пособия: 5 жетонов каждому участнику игры (в качестве жетонов можно использовать бусины, пуговицы или другие небольшие предметы).

Ход игры

Выбираются слова, которые будут считаться запретными (например: «да» и «нет»). Сама игра проходит в форме беседы. Участники ходят по комнате и стараются друг с другом завести разговор. Главная цель — добиться от соперника того, чтобы он произнес одно из запретных слов. Тот, кто забыл об этом, считается проигравшим, и у него отнимается 1 жетон, который отдается тому, кто задал этот каверзный вопрос. У того, кто раздумывает над

вопросом более 10 минут, тоже отнимается жетон. Тот, кто потерял все жетоны, считается выбывшим из игры.

Игры, развивающие коммуникативные навыки

Поменяйся местом

Цель игры: развить коммуникативные навыки, внимание, координацию, аналитические способности.

Необходимые материалы и наглядные пособия: стулья для каждого участника, кроме одного.

Ход игры

Эта игра подходит для первоначального знакомства. Она помогает наладить контакт между детьми, способствует возникновению неформальной обстановки.

Все участники, кроме одного (он будет первым водящим), должны сесть на стулья. В это время ведущий должен назвать какой-нибудь признак, общий для всех (или для некоторых) участников. Это может быть цвет волос, половая принадлежность, детали гардероба и др. После того как он его назовет, те участники, к которым относится названное определение, должны поменяться местами. При этом цель ведущего — самому успеть занять стул. Тот участник, который не успел сесть на стул, становится новым водящим. Он должен назвать новое качество, способное объединить нескольких участников. Теперь по команде они должны поменяться местами.

Для ведущего важно делать сообщение внезапно, чтобы самому успеть занять место.

Лесные братья

Цель игры: развить коммуникативные, артистические способности, внимание. Игра способствует общению и взаимопониманию детей.

Необходимые материалы и наглядные пособия: негромкая, но веселая музыка.

Ход игры

В начале игры среди участников распределяются роли. Это могут быть определенные звери (заяц-именинник, обманщица-лиса, медведь-защитник и т. д.), характерные сказочные персонажи (Незнайка, Мальвина, Буратино, Знайка, Бармалей). Можно даже просто дать имена, отражающие их положительные и отрицательные человеческие качества (добрый, злой, общительный и т. д.).

Когда роли будут распределены, нужно подробно объяснить ребятам, что они должны в течение всей игры вести себя так, как вел бы себя в данной ситуации их персонаж. Если девочка играет роль Мальвины, она, как и ее героиня, на протяжении всей игры должна быть гостеприимной и доброжелательной (будет лучше, если такую роль получит скромная и незаметная девочка). Если мальчик играет роль Буратино, то он должен всем задавать вопросы, быть немного навязчивым. Подобным образом необходимо разобрать и проанализировать все роли.

Раздавать нужно роли тех персонажей, которые знакомы ребятам. Желательно, чтобы они были полной противоположностью характеру ребенка. Ведущий должен наблюдать за игрой, и, если у кого-то из ребят роль не получается, ее необходимо еще раз проанализировать или поменять.

В этой игре нет победителей и проигравших. Она идеально подходит для праздников, ее можно использовать как первую ознакомительную.

Игры, развивающие моторику и координацию движений

Удочка

Цель игры: развить координацию движений, реакцию.

Необходимые материалы и наглядные пособия: толстая веревка, шнур или скакалка с привязанным на конце отягощающим, но мягким предметом (например мешочек с песком, кусочек резинового шланга), чтобы не травмировать игроков.

Ход игры

Из числа игроков выбирается водящий, который располагается в центре игрового поля. Остальные игроки встают вокруг него на расстоянии, соответствующем длине веревки. Водящий в процессе игры вращает веревку по кругу над самой землей, а игроки

подпрыгивают вверх, поджимая ноги, так, чтобы мешочек не задел их. Тот игрок, который не успел подпрыгнуть и которого задела веревка, становится водящим.

Скворечники

Цель игры: развить координацию движений, реакцию.

Необходимые материалы и наглядные пособия: для игры в качестве скворечников можно использовать стулья, а можно начертить мелом небольшие круги, которые будут выполнять функцию домиков.

Ход игры

Скворечники располагаются по периметру игровой площадки. Их должно быть на один меньше, чем участников игры. Один из игроков выполняет роль водящего. Все участники игры, включая водящего, свободно передвигаются по игровой площадке под музыку. Как только музыка прекращает звучать, все игроки стремятся занять любой скворечник. Водящий также занимает любой свободный скворечник. Тот ребенок, который остался без скворечника, становится водящим.

Мыши и кот

Цель игры: развить координацию движений, быстроту реакции.

Необходимые материалы и наглядные пособия: домики, в качестве которых могут использоваться стулья, или можно нарисовать круги мелом на игровой площадке.

Ход игры

Из числа играющих выбирается водящий, который играет роль кота. Остальные игроки — «мыши». «Мыши» сидят в домиках, пока «кот» бодрствует. Когда «кот» засыпает, «мыши» выходят гулять. Они свободно передвигаются по игровой площадке. В это время «кот» просыпается, мяукает и начинает ловить «мышей». «Мыши» разбегаются по домикам. Если «коту» удалось поймать кого-либо из «мышей», то игроки меняются ролями.

Игры, развивающие гибкость:

Путаница!

Цель игры: развить гибкость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: музыкальное сопровождение.

Ход игры

Из числа игроков выбирают водящего. Все игроки встают в круг, а водящий отворачивается. В это время игроки закутываются, не размыкая рук. Задача водящего — распутать путаницу.

Ящерицы

Цель игры: развить гибкость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: мел 4 для обозначения линии старта (финиша), флажки на подставке для обозначения места поворота, кегли.

Ход игры

В игре участвуют 2 команды. На игровом поле расставляют кегли, которые должны будут огибать проползающие игроки. По сигналу ведущего игроки ложатся на пол и ползком передвигаются по дистанции, стараясь не сбить кегли. Выигрывает та команда, которая первой пройдет дистанцию.

Игры, развивающие силу и выносливость

По камешкам

Цель игры: развить физическую силу и выносливость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: если игра проходит в спортивном зале, то возможно музыкальное сопровождение.

Ход игры

Дети группируются в колонну.

Ведущий произносит текст: По ровненькой дорожке, шагают наши ножки. .

Раз, два. Раз, два.

Дети прыгают на двух ногах. Дети садятся на корточки. Дети встают.

Эстафета с обручами

Цель игры: развить физическую силу и выносливость.

Необходимые материалы и наглядные пособия; гимнастические обручи, мел для обозначения линии старта (финиша), флажки на подставке или кегли для обозначения места поворота.

Ход игры

Игроки делятся на 2 команды. Первый игрок каждой команды получает обруч. По сигналу ведущего участники, прыгая через обруч, начинают передвигаться к финишу. Выигрывает та команда, все игроки которой первыми пройдут дистанцию.

Чехарда

Цель игры: развить физическую силу и ловкость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: мел для обозначения линии старта (финиша), флажки на подставке или кегли для обозначения места поворота.

Ход игры

Игроки делятся на 2 команды. Первый игрок наклоняется вперед. Следующий игрок перепрыгивает через него и встает, наклонившись вперед. Затем следующий игрок перепрыгивает через 2 стоящих и также встает, согнувшись. Как только все участники команды встанут на дистанции, первый игрок, который теперь оказался последним, перепрыгивает через всех стоящих впереди и опять встает, согнувшись. И так до тех пор, пока все игроки не пересекут линию финиша. Команда, которая пройдет дистанцию первой, побеждает.

Игры, развивающие нравственные и волевые качества

Что мне в себе нравится и что не нравится

Цель игры: научить ребят адекватно оценивать себя и окружающих, умению тактично высказывать свое мнение о другом человеке, даже если он не очень симпатичен; развить аналитические способности, уверенность в себе.

Необходимые материалы и наглядные пособия: лист чистой бумаги и карандаш каждому участнику игры.

Ход игры

Эта игра может проводиться среди детей 9—10 лет. Особенно она будет своевременной, если вы заметили, что кто-то из ваших детей начал комплексовать по какому-то поводу и замыкаться в себе.

Каждому участнику дается лист бумаги и карандаш (будут лучше, если сначала в этой игре будет принимать участие небольшое количество детей). Каждый лист подписывается и делится на 2 колонки. В первой колонке ребята выписывают те качества, которые каждому из них в себе нравятся и не нравятся. Во второй колонке они представляют, что бы о них сказал близкий человек (например, мама или папа). Затем эти листочки собираются и раздаются другим ребятам. Они на обратной стороне этого листка выписывают те положительные и отрицательные качества, которые, по их мнению, имеет хозяин этого листка.

Когда все выполнят это задание, листы сдаются одному человеку. Он зачитывает эти записи, и все вместе их анализируют. Так выясняется, какие положительные и отрицательные качества действительно есть у каждого ребенка, а какие он сам себе придумал.

Игры, развивающие коммуникативные навыки

«У медведя во бору»

Цель игры: развить координацию движений, быстроту реакции.

Необходимые материалы и наглядные пособия: на разных концах площадки провести 2 линии: с одной стороны отделить берлогу для «медведя», а с другой — домик детей;

Центральное пространство выполняет функцию опушки леса.

Ход игры

Из числа играющих выбирается водящий, который будет «медведем». Он занимает место в берлоге. Остальные играющие — дети, они располагаются у себя в домике. Дети выходят гулять на опушку леса, собирать грибы и ягоды. При этом они говорят: I

У медведя во бору

Грибы, ягоды беру,

А медведь не спит и на нас рычит.

Как только дети говорят последнюю строчку, «медведь» с рычанием выходит из своей берлоги и старается поймать убегающих детей. Если ему это удастся, то игроки меняются ролями, и пойманный игрок становится «медведем».

Караси и щука

Цель игры: развить координацию движений, быстроту реакции.

Необходимые материалы и наглядные пособия: если игра проходит в помещении, то желательно музыкальное сопровождение.

Ход игры

Из числа игроков выбирается водящий, который будет играть роль щуки. Остальные игроки делятся на 2 группы. Одна группа будет играть роль камешков, другая — роль карасей. Ребята-камешки образуют круг. Внутри круга плавают «караси». «Щука» находится за пределами круга. Как только ведущий скажет «Щука!» — водящий вбегает в круг и старается поймать «карасей». «Караси», в свою очередь, стараются спрятаться за «камешки». Те «караси», которым не удалось спрятаться и которых поймала «щука», уходят из круга. Игра проводится несколько раз, затем игроки меняются ролями, и выбирается новый водящий.

Вышибалы

Цель игры: развить координацию движений, быстроту реакции.

Необходимые материалы и наглядные пособия: мяч.

Ход игры

Два игрока занимают места напротив друг друга — это вышибалы. Остальные игроки располагаются между ними.

Задача вышибал: постараться мячом попасть в игроков. Игроки же должны как можно дольше продержаться в игре, уворачиваясь от мяча.

Хитрая лиса

Цель игры: развить координацию движений, быстроту реакции.

Ход игры

Все игроки встают в круг и закрывают глаза. Ведущий обходит круг и дотрагивается до одного из детей, который становится водящим — хитрой лисой. Затем дети открывают глаза и 3 раза спрашивают: «Хитрая лиса, где ты?» Когда все играющие спросят в третий раз, «хитрая лиса» выходит на середину и говорит: «Вот я!» Все играющие разбегаются, а «лиса» старается их поймать. Когда «лиса» поймает 2—3 участников, игра начинается заново.

Дидактический и лекционный материал

Лекционный материал: «Гигиенические основы знаний: режим питания, гигиена одежды; знакомство с основными группами мышц организма».

Материально-техническое обеспечение программы

№	Наименование	Количество
1.	Маты гимнастические	10
2.	Шведская стенка	10
3.	Скамейки	5
4.	Дорожки со следочками	2
5.	Зеркальная стена	1
6.	Обручи	20
7.	Гимнастические палки	10
8.	Мячи резиновые разных размеров	10
9.	Гимнастические мячи («хопы»)	10
10.	Кольца	20
11.	Скакалки	10
12.	Набивные (ортопедические) мячи (вес 1 кг)	10
13.	Видеомагнитофон	1
14.	Видеокамера	1
15.	DVD - диски	20
16.	Магнитофон, пульт, колонки	1

Список используемой литературы для педагога

1. Анцулов Е.А. Методические рекомендации по акробатике. М., 1986. с.68.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: Учебник / Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина. - М.: Просвещение, 1990. с.40.
3. Бочарова Н.И. Физическая культура дошкольника в ДОУ: программно-методическое пособие. Москва: ЦПО, 2007. - 176 с.
4. Буцинская П.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду: книга для воспитателей детского сада, Москва: просвещение, 1990, - 175 с.
5. Васин Ю.Г. Физические упражнения. - Киев, 2004. с.28.
6. Возрастная одаренность. Н. Лейтес. Семья и школа, №9, 1990. с.67.
7. Выгодский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. Психологический очерк: Кн. для учителя. - М. Просвещение, 1991 с.29.
8. Гильбух Ю.З. Внимание: одаренные дети. - М. Знание, 1991. с.99.
9. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика. - М., Владос, 2003. с. 94.
10. Кудрявцев В.Т., Нестерюк Т.В. Развитие двигательной активности и оздоровительная работа с детьми 4-7 лет: практическое пособие. - Москва: РИНО, 1999. - 96 с.
11. Кудрявцев В.Т. Программа развития двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4-7 лет. - Москва: РИНО, 1998, - 108 с.
12. Моляко В.А. Проблемы психологии творчества и разработка подхода к изучению одаренности // Вопросы психологии. № 5, 1994. с. 56-70.
13. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М., 2006. с.45.