

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №61 «Семицветик» Старооскольского городского округа

Рассмотрена
на заседании педагогического совета
МБДОУ ДС №61 «Семицветик»
Протокол от 31.08.2023 №5

Утверждена
приказом МБДОУ
ДС №61 «Семицветик»
от 31.08.2023 № 221

**Дополнительная
общеразвивающая программа
по оздоровительной гимнастике
«Мозаика здоровья»
(срок реализации - 1 год, для детей 4-5 лет)**

Составители:
Самсонова Н.В.,
педагог дополнительного образования,
Петровская А.В.,
старший воспитатель
МБДОУ ДС №61 «Семицветик»

Старый Оскол
2023

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ | |
| 1.1. Пояснительная записка..... | 3 |
| 1.2. Цели и задачи реализации Программы..... | 4 |
| 1.3. Принципы и подходы к формированию Программы..... | 4 |
| 1.4. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики..... | 5 |
| 1.5. Планируемые результаты Программы..... | 5 |
| II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ | |
| 2.1 Описание образовательной деятельности..... | 6 |
| 2.2 Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов..... | 8 |
| 2.3 Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик..... | 11 |
| 2.4 Способы и направления поддержки детской инициативы..... | 12 |
| 2.5 Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников..... | 12 |
| III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ | |
| 3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы..... | 13 |
| 3.2. Учебно-тематический план..... | 13 |
| 3.3. Календарно-тематический план..... | 14 |
| 3.4. Организация образовательной деятельности..... | 17 |
| Литература..... | 18 |

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Актуальность физического развития: Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

В период от четырех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического развития детей: В гимнастике ушу физкультурные и гимнастические комплексы, дыхательные гимнастики тесно связаны между собой и комплексно воздействуют на организм. Занятия ушу имеют большой оздоровительно - профилактический эффект. Они оказывают положительное психофизическое воздействие и доступны людям с различным уровнем физической подготовки.

Освоение гимнастики ушу помогает приобрести навыки правильного распределения силы при выполнении различной работы, развивает координационные движения и ловкость, что способствует успеху в различных жизненных обстоятельствах. Ушу является наиболее приемлемым средством воспитания гармонически развитой личности.

Дополнительная общеразвивающая программа муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №61 «Семицветик» Старооскольского городского округа (далее - МБДОУ) «Крепыши» (далее - Программа) спортивной направленности разработана на основе программы В.А. Хамедбаева «УШУ авторская программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ СОГ». Содержание дополнительной программы МБДОУ педагогически целесообразно, поскольку расширяет содержание основной образовательной программы по физическому развитию в дошкольном учреждении.

Отличительной особенностью Программы является то, что основными разделами являются дыхательная гимнастика, суставная гимнастика, нетрадиционные виды упражнений элементы УШУ.

Все разделы Программы объединяет игровой метод проведения занятий.

Нетрадиционные виды упражнений представлены игропластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем.

Игровой метод придает образовательной деятельности привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, оптимизирует эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

1.2. Цели и задачи реализации Программы

В соответствии с направленностью **основной целью Программы** является формирование у дошкольников основ здорового образа жизни.

Предполагается, что освоение основных разделов Программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем.

Реализация Программы способствует организации необходимого двигательного режима, созданию положительного психологического настроения, формированию высокого уровня занятий, умений и навыков, способствует гармоничному развитию личности дошкольника. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному совершенствованию.

Исходя из целей программы предусматривается решение следующих **основных задач:**

1. Укрепление здоровья:

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, проприоцептивную чувствительность, скоростно-силовые и координационные способности;
- содействовать развитию памяти, внимания,
- формировать навыки выразительности, пластичности,
- развивать ручную умелость и мелкую моторику.

3. Развитие творческих и созидательных способностей занимающихся:

- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

При распределении разделов Программы учитывались основные принципы дидактики, возрастные особенности, физические возможности и психологические особенности детей данного возраста.

Для достижения цели образовательной программы использовались следующие **основные принципы:**

- **наглядность** – демонстрация упражнений педагогом, образный рассказ, имитация движений;
- **доступность** – обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному;
- **систематичность** – регулярность занятий с постепенным увеличением количества упражнений, усложнением способов их выполнения;
- **индивидуальный подход** – учет особенностей восприятия каждого ребенка;
- **увлеченность** – каждый должен в полной мере участвовать в работе;
- **сознательность** – понимание выполняемых действий, активность.

1.4 Значимые для разработки и реализации Программы характеристики

Раздел «Упражнения на дыхание» содержит систему специальных упражнений, направленных на укрепление организма и повышение тонуса.

Данная гимнастика способствует не только укреплению легких, но и сердечно-сосудистой, нервной и других систем организма; оказывает положительное действие на внутренние органы благодаря стимуляции кровообращения, эффективному насыщению организма кислородом.

В раздел **«Суставная гимнастика»** входит комплекс упражнений способствующих сохранности здоровья суставов, эластичных связок и прекрасной физической формы. В основе упражнений лежат плавные растягивающие движения, которые мягко воздействуют на связки и суставы. Комплекс выполняется в комфортном для человека темпе, поэтому риск получить травму сведен к нулю.

Раздел **«Растяжка»** включает в себя упражнения на растяжку, позволяющие оптимизировать и нормализовать тонус различных групп мышц. Снимая тоническое напряжение, они способны активизировать соответствующие структуры головного мозга детей. Движения выполняются, основываясь на естественном процессе. Ребенок должен ощущать в своих мышцах мягкое растяжение, не сопровождаемое болевыми ощущениями. Растяжки способствуют оптимизации мышечного тонуса, устраняют различные мышечные дистонии и зажимы, а, кроме того, способствуют повышению психической активности ребенка.

Раздел **«Пальчиковая гимнастика»** в Программе служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращая образовательный процесс в увлекательную игру, развивают фантазию.

Раздел **«Игровой самомассаж»** является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Раздел **«Базовые упражнения»** предусматривает целенаправленную работу педагога по отработке базовых упражнений, особенно махов ногами, стоек, ударов. Базовая техника является азбукой всего технического арсенала ушу. От того, как обучаемый освоит базовую технику, будет зависеть успех дальнейшего изучения техники изучаемого стиля или направления.

I.5. Планируемые результаты Программы

Дети 4-5 лет (средняя группа)

- В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость;
- уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная мелкая моторика рук;
- проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности;
- переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность
- с интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, задает вопросы, делает выводы;
- Может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Описание образовательной деятельности

Средняя группа, 4-5 лет

«**Суставная гимнастика**» Дети последовательно (сверху вниз) выполняют упражнения для всех суставов: рук, позвоночника, ног.

«**Растяжка**» Дети выполняют упражнения, стоя на месте: наклон вперед ноги вместе, ноги врозь, ноги широко. Достать руками пол не сгибая колени. Стоя ноги широко с опорой рук на колено, сесть на согнутую ногу. Сесть на колено. Присед колени врозь, руки в упоре растягивают колени. Поочередное выпрямление правой и левой ноги. Упражнения: «гитара», «лялька», «телефон», «бабочка», «складка»; сидя ноги врозь, нога прямая, нога согнута наклоны

«**Акробатические упражнения**»: мостик, кольцо.

«**Силовые упражнения**» качание прессы 10р, стойка на руках «обезьянка».

«**Базовые упражнения**»: стойки баньмабу, мабу Стойки бинбу, мабу, гунбу, Упражнения для рук: цюань, чжан. Упражнения для ног: прямой мах, боковой мах. подхлестывающий мах

Средства тренировки

В арсенал средств тренировки входят общеразвивающие и специальные физические упражнения непосредственно из различных видов ушу и других систем физического воспитания.

1.Общеразвивающими упражнениями являются разнообразные циклические упражнения, подвижные игры, элементы гимнастики и акробатики и пр. Они служат преимущественно средствами общей физической подготовки.

2.Специальные упражнения делятся на специально-подготовительные и соревновательные.

а) Специально - подготовительные упражнения это движения и навыки, которые составляют предмет спортивной специализации. К ним относятся технические действия и сходные с ними по структуре движения, выполняемые с отягощениями, на снарядах, с партнёром и т.п.;

б) Соревновательные упражнения - это движения и навыки сходные по форме и содержанию с элементами соревновательных действий. К ним относятся технические действия, обусловленные правилами соревнований.

Методы тренировки

Формирование методов тренировки исторически развивалось по нескольким направлениям. Широкое распространение получили игровые и соревновательные формы организации двигательной деятельности (типичные для спорта). Вместе с тем разрабатывались специальные способы подготовки. В результате сложилось четыре типа методов тренировки; регламентированного упражнения, игровой, соревновательный и идеомоторный методы. Ни один из этих методов не может рассматриваться как единственно полноценный. Лишь совокупность методов, используемых в соответствии с методическими принципами, может обеспечить успешную реализацию поставленных задач.

Методы строго регламентированного упражнения

(Цзибэньгун, цзухэ лянсьи, таолу сюньлянь).

Особенности.

Методы строго регламентированного движения являются превалирующими.

Они основываются на следующих релевантных критериях:

а) Наличие четко расписанной программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения).

б) Точное нормирование нагрузки и управление ее динамикой по ходу выполнения упражнения, а также нормирование интервалов отдыха.

в) Создание внешних условий, облегчающих управление действиями занимающихся (использование вспомогательных снарядов, тренажеров и других технических устройств, способствующих дозированию нагрузки и контролю над ее воздействием).

Методы строго регламентированного упражнения подразделяются на две противоположные группы: методы стандартно-повторного упражнения (цзухэ лянсьи, таолу сюньлянь) и методы вариативного (переменного) упражнения (цзибэньгун).

Игровой метод

Особенности.

а) Отсутствие жесткой регламентации действий, вероятные условия их выполнения.

б) Широкие возможности для самостоятельного проявления творческих начал.

в) Игровой сюжет и правила игры, намечая лишь общие линии поведения играющих, не предопределяют все конкретные формы их действий. Отсюда импровизационный характер движений и в связи с этим широкие возможности для проявления самостоятельности, инициативности и других личностных качеств.

Игровой метод используется не столько для начального обучения движениям, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях.

Соревновательный метод

(Бисай)

Особенности:

а) Конкурентное сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьба за первенство или возможно высокое достижение.

б) Особый эмоциональный фон, который усиливает воздействие упражнений и может способствовать максимальному проявлению функциональных возможностей организма.

в) Унификация (единообразие) порядка борьбы за победу и способов оценки достижения.

По сравнению с другими методами подготовки соревновательный метод позволяет предъявлять наиболее высокие требования к функциональным возможностям организма и тем способствовать их наивысшему развитию. Исключительно велико значение соревновательного метода в развитии волевых качеств.

Идеомоторный метод

Особенности.

Использование возможностей мобилизации психических начал для направленной регуляции состояний организма и выявления его функциональных возможностей. Основу этого метода составляют:

а) идеомоторные упражнения (многократное мысленное воспроизведение движения с особой концентрацией внимания на его решающих фазах или неудающихся сложных элементах),

б) эмоциональная самонастройка на предстоящее действие (с помощью образов, привлекаемых из жизненного опыта, литературы, кино создать необходимый эмоциональный фон для полной мобилизации сил).

2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов

Особенности методики обучения

В совершенстве овладеть огромным разнообразием движений, комбинаций и целых комплексов упражнений возможно лишь при условии правильной методики обучения.

Целостный процесс обучения гимнастическим упражнениям можно условно разделить на три этапа:

- начальный этап - обучение упражнению (отдельному движению);
- этап углубленного разучивания упражнения;
- этап закрепления и совершенствования упражнения.

Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное, опробывают упражнение.

Название упражнения, вводимое педагогом на начальном этапе, создает условия для формирования его образа, активизирует работу центральной нервной системы детей.

Показ упражнения или отдельного движения должен быть ярким, выразительным и понятным, желательно в зеркальном изображении. В танцевально-игровой гимнастике показ упражнения является наиболее существенным звеном процесса обучения, особенно для дошкольников, где восприятие движений в большей степени связано со зрительным анализатором. Правильный показ создает образ-модель будущего движения, формирует представление о нем и о способе его выполнения.

Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, которую ребенок получил при просмотре. Объяснение должно быть образным и кратким, с использованием гимнастической терминологии. В дальнейшем, при проведении комплексов упражнений, краткая подсказка в виде термина сразу же воссоздает образ движения у обучаемых — они легко вспоминают отдельные элементы в общей композиции.

Первые попытки опробования упражнения имеют большое значение при дальнейшем формировании двигательного навыка. Воспитанник впервые

выполняет упражнение на основе тех представлений, которые он получил. Важно, чтобы между ощущениями первой попытки и уже создавшимся представлением об упражнении (на основе его названия, показа и объяснения) не было больших расхождений.

По первым попыткам выполнения упражнения педагог может судить, как обучаемый понял свою задачу, и в зависимости от этого планировать дальнейший путь обучения. При обучении несложным упражнениям (например, основные движения руками, ногами, головой, туловищем, простейшие прыжки и др.) начальный этап обучения может закончиться уже на первых попытках. При обучении сложным движениям (например, разнонаправленные движения руками, ногами, головой в упражнениях танцевального характера) педагог должен выбрать наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения. Если упражнение можно разделить на составные части, целесообразно применять расчлененный метод. Например: изучить сначала движение только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе и только после этого продолжить дальнейшее обучение упражнению. Если упражнение нельзя разделить на составные части, применяется целостный метод обучения. В танцевально-игровой гимнастике его можно использовать, выполняя упражнение в медленном темпе и четком ритме, без музыкального сопровождения или под музыку, но на два, четыре, восемь и большее количество счетов.

При необходимости следует подобрать подводящие упражнения или, применяя подготовительные упражнения, создать основу для опробования изучаемого упражнения. Например, при обучении равновесию на одной ноге для удержания тела в вертикальном положении необходимо, чтобы сила мышц ног, разгибателей спины и брюшного пресса была достаточно хорошо развита.

Для начального обучения упражнения используются ориентиры, ограничители. Так, при перестроении в колонну по трое ориентиром для направляющих могут являться кегли, а при ходьбе «змейкой» ограничителями будут кубики.

Педагог должен использовать разнообразные методические приемы обучения двигательным действиям. Так образные сравнения, приводимые педагогом в объяснение того или иного движения, помогают детям правильно его осваивать, так как создают у детей особое настроение, что вызывает желание активно действовать, сопереживать. Положительные эмоции при игровом обучении, похвала активизируют работу сердца, нервной системы ребенка. Нельзя вести обучение на фоне отрицательных эмоций. Необходимо увлекать, заинтересовывать ребят - только тогда обучение движениям будет эффективным.

Успех начального этапа обучения зависит также от умелого и своевременного предупреждения и исправления ошибок. Это дополнительные и ненужные движения, несоразмерность мышечных усилий и излишняя напряженность основных мышечных групп, значительное отклонение от направления и амплитуды движений, искажение общего ритма упражнения. Данные ошибки являются характерными на стадии формирования умения. Исправлять ошибки необходимо, начиная с более грубых. При удачном выполнении упражнения целесообразно его повторить несколько раз, закрепив тем самым предварительное представление о нем.

Этап углубленного разучивания упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, усовершенствованию ритма, свободного и слитного выполнения упражнения.

Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Расчленение движения происходит только в случае уточнения его деталей. Количество повторений в одном занятии увеличивается по сравнению с предыдущим этапом.

Процесс разучивания существенно ускоряется, если удастся обеспечить занимающихся срочной информацией о качестве его выполнения. К таким приемам в танцевально-игровой гимнастике можно отнести: выполнение упражнения перед зеркалом, использование звуковых ориентиров (хлопков, отражающих ритмическую характеристику упражнения или специально подобранной музыки, музыкальный размер которой способствует лучшему исполнению упражнения).

Успех на этапе углубленного разучивания упражнения зависит и от активности обучаемых. Повышению активности детей способствуют изменение условий выполнения упражнения, постановка определенных двигательных задач. С этой целью применяется соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение. Другим эффективным методом является запоминание упражнения с помощью представления - «идеомоторной тренировки». В этом случае дети создают двигательные представления изучаемого упражнения сначала под музыку, а затем и без нее. Это содействует быстрому освоению упражнения, уточнению его деталей, двигательных действий. Только тогда, когда выполнение изучаемого упражнения отвечает характерным его особенностям, стилю исполнения, создает определенную школу движений, можно считать, что этап формирования основ двигательного навыка закончен.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Здесь применяется весь комплекс методов предыдущего этапа, однако ведущую роль приобретают методы разучивания в целом - соревновательный и игровой.

По мере многократного повторения упражнения двигательный навык формируется в основном варианте. Задача педагога на этом этапе состоит не только в закреплении двигательного навыка у детей, но и в создании условий для формирования движений более высокого уровня, выполнение которых можно было бы использовать в комбинации с другими упражнениями. Здесь необходимо, совершенствуя качество исполнения упражнения, формировать индивидуальный стиль.

Этап совершенствования упражнения можно считать завершенным лишь только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение можно применить с другими, ранее изученными упражнениями, в различных комбинациях, комплексах и танцах.

Каждое занятие в календарном планировании Программы представляет собой единство содержательных, методических и организационных элементов. Нарушение этого единства приведет к снижению эффективности занятия и поставит под сомнение возможность решения педагогических задач.

Цель и общие задачи в Программе реализуются путем постановки частных задач на каждое занятие, в формулировке которых педагог должен отразить конечный результат данного занятия. Частные задачи должны быть взаимосвязаны между собой и отвечать на вопросы: с чем знакомится ребенок? Что развивается или в дальнейшем совершенствуется в нем?

Для проведения занятия педагогу необходимо владеть различными методами организации деятельности учащихся и способами проведения упражнений. Это построения, перестроения и передвижения, использование гимнастических снарядов, предметов и другого вспомогательного инвентаря.

Рекомендуется проводить занятия в сопровождении рассказов, речитативов, во время которых педагог предлагает детям выполнить цепь последовательных упражнений. Так создается ряд знакомых каждому ребенку образов, воображаемая игровая и ролевая ситуация, сюжет, правила для действий с предметами и без них. В сюжетных занятиях предварительная подготовка создаст благоприятные условия для их проведения и освоения программного материала. Для этого можно заранее подготовить отличительные знаки, эмблемы, жетоны, а для подведения итогов занятий и награждения - грамоты, значки, медали. Желательно на таких уроках использовать маршрутные листы, указательные карты, экраны соревнований, обеспечить соответствующее теме оформление зала, подготовить костюмы.

Особое значение в проведении занятий имеет статус педагога, его речь, эмоциональная настрой, доброжелательное отношение к окружающим, активное участие в выполнении своей задачи. Все это создает атмосферу праздника и вызывает положительные эмоции участников.

При правильной, четкой организации занятия имеет хорошую общую и моторную плотность.

2.3 Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Культурные практики ребенка обеспечивают его активную и продуктивную образовательную деятельность. Культурные практики – разнообразные, основанные на текущих и перспективных интересах ребенка виды самостоятельной деятельности, поведения и опыта, складывающегося с первых дней его жизни.

Именно в этих практиках появляется и обогащается внутренний план действия, оформляется замысел, который становится артикулированным (словесно оформленным, осознанным), и осуществляется переход от изначальной процессуальности к результативности (воплощению артикулированного, оформленного замысла в определенном продукте - результате).

Каждая из культурных практик, особым образом моделируя реальность, по-своему «прорывает» первоначальную ситуационную связанность и процессуальность ребенка.

Игровая деятельность является ведущей деятельностью ребенка дошкольного возраста. В организованной образовательной деятельности она выступает в качестве основы для интеграции всех других видов деятельности ребенка дошкольного возраста.

Коммуникативная деятельность направлена на решение задач, связанных с развитием свободного общения детей и освоением всех компонентов устной речи, освоение культуры общения и этикета, воспитание толерантности.

На занятиях постоянно уделяется внимание технике исполнения. Гимнастика является дополнительным резервом двигательной активности детей, источником их здоровья, радости, повышения работоспособности, разрядки умственного и психологического напряжения, следовательно, одним из условий подготовки к учебной деятельности в школе.

2.4 Способы и направления поддержки детской инициативы

Деятельность педагога по поддержке детской инициативы с детьми:

- Вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта.
- Спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание; совершенствование деталей и т.п.
- Создавать ситуации, позволяющие ребенку реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников.
- Обращаться к детям с просьбой показать воспитателю и научить его тем индивидуальным достижениям, которые есть у каждого.
- Поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворения его результатами.

2.5 Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

Сотрудничество педагогов и родителей предполагает следующие подходы:

- Родители рассматриваются как важный фактор в улучшении перспектив развития детей.
- Родители не только не мешают и не препятствуют работе педагогов, а наоборот, могут способствовать быстрым успехам, могут овладеть новыми навыками, руководствуясь сильным желанием помочь своим детям.
- Родители имеют право на информированность и обращение к педагогам детского сада за советами с тем, чтобы эффективнее влиять на развитие своих детей.

Принципы взаимодействия детского сада и семьи:

- доверительные отношения – обеспечение веры родителей в профессиональную компетентность, тактичность педагога;
- подход к родителям как к активным субъектам процесса взаимодействия – полноправные партнеры воспитания и обучения детей;
- единство в понимании педагогами и родителями ценностно-целевых ориентиров, задач, условий, результата развития ребенка;
- помощь, поддержка, уважение и доверие к ребенку со стороны педагога и родителей;

- личная заинтересованность родителей – изменение педагогической позиции родителей, которая поможет правильно строить общение и совместную деятельность с ребенком.

Формы работы с родителями:

- информационные стенды (наглядная агитация);
- консультации; ;
- родительские собрания;
- индивидуальные и групповые беседы;
- анкетирование, тестирование.

В рамках открытых мероприятий, концертов могут проходить творческие отчеты коллективов перед родителями.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы

Материально-техническое обеспечение программы

Помещение. Занятия могут проводиться в физкультурном зале. Помещение должно быть проветрено, хорошо освещено, оборудовано в соответствии с нормами СанПиН.

Дидактическое обеспечение - оборудование и материалы:

- атрибуты: гимнастические коврики, мячи, шесты, веера.
- грамоты, значки, медали (для подведения итогов занятий и награждения).

Методическое обеспечение программы

1. Музруков, Г.Н. Основы ушу. – Москва: Пик, 2001 – 456 с.
2. Хамедбаев В.А УШУ авторская программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ СОГ

3.2. Учебно-тематический план

| № | Раздел программы | Количество часов |
|-----|------------------------|---|
| | | Всего часов в год |
| 1 | Разминка | 36 (подразделы идут по плану занятий, интегрируются в зависимости от успешности реализации и необходимости корректировки) |
| 1.1 | Упражнения на дыхание | Интегрировано в течение 36 плановых часов |
| 1.2 | Суставная гимнастика | Интегрировано в течение 36 плановых часов |
| 1.3 | Растяжка | Интегрировано в течение 36 плановых часов |
| 1.4 | Пальчиковая гимнастика | Интегрировано в течение 36 плановых часов |
| 1.5 | Игровой самомассаж | Интегрировано в течение 36 плановых часов |
| 2 | Базовые упражнения | 20 (подразделы идут по плану занятий, интегрируются в зависимости от успешности реализации и необходимости корректировки) |

| | | |
|-------------|---------------------------|---|
| 2.1 | Упражнения для рук | Интегрированно в течение 20 плановых часов |
| 2.2 | Упражнения для ног | |
| 2.3 | Стойки | Интегрированно в течение 20 плановых часов (по плану занятий) |
| 6 | Итоговое отчетное занятие | 2 |
| Всего часов | | 36 |

3.3. Календарно-тематический план

| Месяц/ неделя | 1 | 2 | 3 | 4 |
|-----------------|---|---|---|---|
| Сентябрь | Упражнения на дыхание Суставная гимнастика Растяжка Подвижная игра | Упражнения на дыхание Суставная гимнастика Растяжка Подвижная игра | Упражнения на дыхание Суставная гимнастика Растяжка Игровой самомассаж Подвижная игра | Упражнения на дыхание Суставная гимнастика Растяжка Пальчиковая гимнастика Подвижная игра |
| Октябрь | Упражнения на дыхание Суставная гимнастика Растяжка Подвижная игра | Упражнения на дыхание Суставная гимнастика Растяжка Пальчиковая гимнастика Подвижная игра | Упражнения на дыхание Суставная гимнастика Растяжка Игровой самомассаж Подвижная игра | Упражнения на дыхание Суставная гимнастика Растяжка Подвижная игра |
| Ноябрь | Упражнения на дыхание Суставная гимнастика Растяжка Базовые упражнения для рук Подвижная игра | Упражнения на дыхание Суставная гимнастика Растяжка Базовые упражнения для рук Подвижная игра | Упражнения на дыхание Суставная гимнастика Растяжка Игровой самомассаж Базовые упражнения для рук Подвижная игра | Упражнения на дыхание Суставная гимнастика Растяжка Пальчиковая гимнастика Базовые упражнения для рук Подвижная игра |
| Декабрь | Упражнения на дыхание Суставная гимнастика Растяжка Игровой самомассаж Базовые упражнения для | Упражнения на дыхание Суставная гимнастика Растяжка Игровой самомассаж Базовые упражнения для | Упражнения на дыхание Суставная гимнастика Растяжка Пальчиковая гимнастика Базовые упражнения для | Итоговое отчетное занятие, |

Программа «Мозаика здоровья» рассчитана на 1 год. Занятия по оздоровительной гимнастике ушу проводятся с детьми 4-5 лет один раз в неделю из расчета 36 часов в год. Продолжительность занятия составляет для средней группы - 20 минут. С целью сохранения здоровья и исходя из программных требований продолжительность занятия соответствует возрасту детей. Программой предусмотрены следующие формы занятий: групповые, индивидуальные.

Построение учебно-тренировочного занятия

Тренировочный урок (занятие) состоит из четырёх частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Вводная часть занятия

Задачи этой части - разъяснение целей урока (тренировки), контроль состояния занимающихся (как субъективный - опрос, так и объективный - визуальный, при необходимости замер АД и т.п.).

Подготовительная часть занятия

Задачи подготовительной части - общее разогревание организма занимающихся и подготовка к предстоящей нагрузке. Содержание подготовительной части зависит от исходного состояния занимающихся. Эта часть имеет тем большее значение, чем выше степень сложности, интенсивности и травмоопасности предстоящей основной двигательной деятельности, и особенно критична в группах ушу спортивного совершенствования. Граница между подготовительной и основной частью занятия условна, поскольку первая как бы переходит во вторую.

Основная часть занятия

Задачи и содержание основной части изменяются в широких пределах в зависимости от подготовленности занимающихся, их возраста, пола и физического состояния в данный момент.

Структура основной части бывает однородной или комплексной (комбинированной).

Однородная структура типична для занятий, где все направлено на реализацию одной главной задачи (разучивание сложного двигательного упражнения или развивающие воздействие на определенные функции организма).

Комплексная структура типична для занятий, в которых решаются в качестве основных несопадающие задачи. Почти всегда эти задачи решаются в определенной последовательности: обучение технике, развитие скорости, развитие силы, развитие выносливости.

Заключительная часть занятия

Основная задача заключительной части - постепенное снижение нагрузки, приведение организма в состояние, близкое к норме. Это достигается постепенным уменьшением интенсивности выполняемых действий, переключением на действия, дающие эффект активного отдыха, использованием дыхательных, релаксационных и других упражнений, способствующих активизации восстановительных процессов. Эти упражнения имеют и профилактическое значение, поскольку предупреждают функциональные нарушения, которые могут возникать, особенно у малотренированных людей, в случае резкого прекращения двигательной деятельности.

Вместе с тем в заключительной части важно подытожить, насколько удалось решить намеченные во вводной части задачи, и сориентировать занимающихся на очередные цели.

Способы определения результативности реализации программы

| Формы выявления результатов | Формы фиксации результатов | Формы предъявления результатов |
|---|---|---|
| <p>Беседа, опрос, наблюдение</p> <p>Конкурсы</p> <p>Праздничные мероприятия</p> <p>Открытые итоговые занятия в конце года</p> <p>Анкетирование родителей</p> <p>Анализ выполнения программы</p> <p>Анализ результатов участия воспитанников в мероприятиях, конкурсах</p> | <p>Грамоты</p> <p>Анкеты</p> <p>Фото- и видеозапись</p> <p>Отзывы родителей</p> <p>Статьи в СМИ</p> <p>Аналитические справки</p> <p>Методические разработки</p> | <p>Отчеты</p> <p>Итоговые открытые занятия</p> <p>Аналитические справки</p> <p>Фото, видеозапись</p> <p>Грамоты</p> |

Литература

1. Галочкин, Г.П. Самбо. Спортивное и боевое – Воронеж: 1997 – 185 с.
2. Германов, Г.Н., Ленинина, М.В., Космачев, В.А. Методы анализа эффективности урока физической культуры. Хронометрирование урока. Изучение динамики пульсовой кривой. – Воронеж, 2002 – 256 с.
3. Гогун, Е.Н., Мартьянов, Б.И. Психология физического воспитания и спорта – Москва: Терра-спорт, 2002 – 235 с.
4. Корх, А.Я. Тренер: деятельность и личность – Москва: Советский спорт, 2000 – 169 с.
5. Музруков, Г.Н. Основы ушу. – Москва: Пик, 2001 – 456 с.
6. Солодков, А.С., Сологуб, Е.Б. Физиология человека. Общая, спортивная, возрастная. - Москва: Советский спорт, 2001 – 248 с.
7. УШУ авторская программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ СОГ Хамедбаев В.А
8. Ушу. (Олимпийская версия таолу) Сочи, 2002 – 342 с.
9. Якимов, А.М. Основы тренерского мастерства – Москва: Советский спорт, 2003 – 239 с.