



**Подробное описание**

ПРЕДИСЛОВИЕ

Одной из задач дошкольного образования является подготовка детей к широкому вхождению в жизнь и, прежде всего, в школьную деятельность.

Анализ психолого-педагогической литературы, результаты комплексных медицинских обследований, проведенных в различных регионах нашей страны, свидетельствуют о том, что большинство детей, поступающих в школу, имеют слабое здоровье. В основном прослеживаются нарушения в функционировании опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, органов пищеварения, проявляются аллергические реакции различного рода.

Это свидетельствует о том, что при поступлении в школу у детей недостаточно сформирована физическая готовность, что позволяет говорить о значимости физкультурно-оздоровитель-ной работы в образовательных учреждениях и в семье. Поэтому очень важно на этом этапе сформировать у детей знания и практические навыки здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Сокращение двигательной активности детей тормозит развитие качеств личности, необходимых для успешного формирования новой социальной роли школьника.

Современная теория и практика в области физического развития и оздоровления дошкольников требуют от руководителей образовательных учреждений и педагогов профессионального отбора содержания и выбора эффективных способов работы с детьми (учитывая индивидуальные особенности каждого) для грамотного построения процесса их оздоровления.

В настоящее время ведется активный поиск педагогических технологий, способствующих формированию и укреплению здоровья дошкольников, не требующих особых материальных затрат и рассчитанных как на коммерческие, так и на государственные дошкольные учреждения.

Одной из таких форм организации физического развития является игра в волейбол.

Волейбол – один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание, он доступен детям и взрослым, в него можно играть и в спортивном зале, и на открытой площадке. Игра в волейбол не только укрепляет здоровье, но и воспитывает такие качества, как смелость, настойчивость, целеустремленность, коллективизм, взаимопомощь, чувство дружбы. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности координации движений и ориентировке в пространстве. Игры с мячом оказывают разностороннее воздействие на психофизическое развитие ребенка.

Содержание учебно-тематического пособия создавалось на основе исследования, проводимого на базе экспериментальной площадки п. Ромоданово МДОУ «Ромодановский детский сад» с физкультурно-оздоровительным направлением (заведующая Левашова И. А., инструктор по физической культуре Савинова Е. Б.).

**Цель пособия:** – реализация принципа преемственности, обеспечивающего непрерывное развитие и воспитание ребенка;

– осуществление целостности процесса образования (единство воспитания, обучения и развития) детей старшего дошкольного возраста как совокупности педагогических условий, направленных на развитие личности ребенка, раскрытие его индивидуального мира, способностей и склонностей, накопление опыта обучения и взаимодействия с миром, культурой и людьми;

– реализация вариативности современного дошкольного образования, гибкой системы образовательных услуг;

– становление начальной здоровьесберегающей компетентности как готовности самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием, укреплением и сохранением здоровья детей.

Пособие ориентировано на стимулирование интереса детей к занятиям физической культурой и спортом, предусматривает расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, предусматривает использование комплекса точечного массажа и дыхательной гимнастики, которые нужны не только для профилактики заболеваний, но нацелены на воспитание чувства ответственности за свое здоровье.

В пособии представлены занятия по физической культуре разного типа: тематические, контрольно-учетные, с использованием тренажеров.

Основу содержания каждого занятия составляют подвижные игры разной направленности.

На каждом занятии решается комплекс оздоровительных, образовательных и воспитательных  задач.

**Оздоровительные задачи:**

– сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;

– создавать условия для удовлетворения естественной потребности детей в движении;

– дозировать физическую нагрузку с учетом состояния здоровья детей и их функциональных возможностей.

**Образовательные задачи**:

– формировать доступные знания об основах здорового образа жизни и приобщать дошкольников к физической культуре;

– формировать у детей элементарные знания и представления о разных видах движений и способах их выполнения;

– способствовать овладению детьми игровой (волейбольной) деятельностью;

– упражнять детей в прыжках в длину с места;

– учить детей ловить мяч кистями рук, бросать мяч из-за головы стоя, посылать его вверх, а также ударяя о землю, принимать мяч с разных положений, ловить его двумя руками, перебрасывать через сетку, забрасывать мяч в кольцо, бросать на дальность;

– учить детей выполнять основные правила игры, согласовывая действия детей с текстом и музыкой.

**Воспитательные задачи:**

– развивать у детей интерес к подвижным играм и физическим упражнениям с использованием разных предметов;

– формировать у детей умение играть дружно, согласовывая свои действия с действиями других;

– побуждать детей к самостоятельности и умению проявлять активность в играх и упражнениях.

Важным элементом учебно-методического пособия являются разработки ежемесячных физкультурных развлечений, которые состоят из разнообразных эстафет, игр состязательного характера, помогающих детям закрепить основные физические движения и повысить двигательную активность.

В пособии предложено 28 комплексов физических упражнений и игр, которые могут проводиться в разных формах двигательной активности детей старшего дошкольного возраста.

В пособии предусмотрены правила техники безопасности:

* В начале занятия следует сделать разминку, хорошо разогреть мышцы и связки.
* Осмотреть игровую площадку, чтобы на ней не было опасных предметов.
* Хорошо накачать мяч.
* Не принимать мяч сверху на прямые руки, большие пальцы не выставлять вперед.
* При приеме мяча снизу не сгибать руки в локтевых суставах.
* Внимательно следить за тем, чтобы мяч не попал под ноги.
* После прыжков приземляться на согнутые ноги в широкую стойку.

Пособие разработано в соответствии со стратегическими направлениями программы модернизации образования в России:

– законом Российской Федерации «Об образовании»;

– Указом Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в Российской Федерации»;

– Конвенцией о правах ребенка;

– стратегическим планом по переводу детей на предшкольное образование с 5 лет (в рамках изменений ФЗ РФ «Об образовании»);

– Концепцией дошкольного воспитания.

Данное пособие позволит в работе с дошкольниками постепенно перейти к целевым занятиям, построенным на ознакомлении с содержанием базовых видов физкультурно-спортивной деятельности (волейболом), обладающей практически неограниченным выбором видов физических упражнений.

Материал пособия является ответом на современные требования развивающегося общества, государства в сфере образования детей и взрослых.

Содержание

Предисловие    3

**Организационно-методические указания к проведению занятий по физической культуре**    8

Структура занятий    8

«Гимнастика маленьких волшебников»    8

Общеразвивающие упражнения   9

Основные виды движений (прыжки, ползание, лазанье)    9

Упражнения в равновесии    11

Упражнения на тренажерах    11

Физкультурные досуги    12

Подвижные игры    12

Перспективный план    13

План-сетка общеобразовательных упражнений по месяцам на год    17

**Планы-конспекты занятий**    17

Сентябрь    17

Занятия 1–3 (контрольно-учетные)    17

Занятия 4–5 (тематические)    18

Занятие 6 (тренировочное)    20

Занятие 7 (с тренажерами)    23

Физкультурный досуг 1 «Весёлые старты»    24

Октябрь    24

Занятия (I–II недели)    24

Занятия (III неделя)    27

Занятия (IV неделя)    30

Физкультурный досуг 2 «Весёлые старты»    32

Ноябрь    33

Занятия (I–II недели)    33

Занятия (III неделя)    35

Занятия (IV неделя)    36

Физкультурный досуг 3 «Весёлые старты»    37

Декабрь    40

Занятия (I–II недели)    40

Занятия (III неделя)    42

Занятия (IV неделя)    44

Физкультурный досуг 4 «Весёлые старты»    46

Январь    48

Занятия (I–II недели)    48

Занятия (III неделя)    49

Занятия (IV неделя)    53

Физкультурный досуг 5 «Весёлые старты»    54

Февраль    55

Занятия (I–II недели)    55

Занятия (III неделя)    56

Занятия (IV неделя)    58

Физкультурный досуг 6 «Весёлые старты»    59

Март    61

Занятия (I–II недели)    61

Занятия (III неделя)    63

Занятия (IV неделя)    64

Физкультурный досуг 7. Игра «У кого меньше мячей»    66

Апрель    67

Занятия (I–II недели)    67

Занятия (III неделя)    69

Занятия (IV неделя)    70

Физкультурный досуг 8. Игра «Мяч через сетку» (волейбол по упрощённым правилам)    72

Май    73

Занятия 1–3 (контрольно-учетные)    73

Занятия 4–5 (тематические)    73

Занятие 6 (тренировочное)    75

Занятие 7 (с тренажерами)    77

Физкультурный досуг 9. Телепередача «Доброе утро»    78

**Приложения**   84

Приложение 1    84

Приложение 2    87

Приложение 3    89

Приложение 4    95

Приложение 5    97

Приложение 6    101

Медико-педагогический контроль физического воспитания дошкольников    107

Литература   141