

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка - детский сад № 180»
городского округа Самара
(МБДОУ «Детский сад № 180» г.о. Самара)

СОГЛАСОВАНА

Педагогическим советом

МБДОУ «Детский сад № 180»

г.о. Самара

протокол от «24» 08 20 20 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА

Заведующий

МБДОУ «Детский сад № 180»

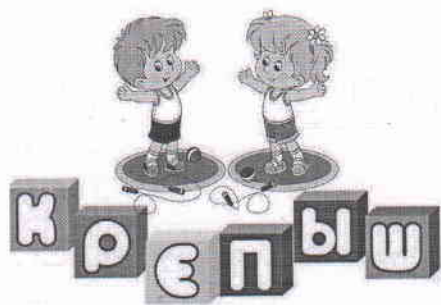
г.о. Самара

И.Н. Брусенцева
«31» 08 20 20 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**
физкультурно-спортивной направленности
«КРЕПЫШ»

Возраст обучающихся: 5-8 лет

Срок реализации: 1 год



Автор-составитель:

Козлова Наталья Евгеньевна

САМАРА

2020

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Содержание программы
3. Учебно-тематический план
4. Методическое обеспечение
5. Приложение «Календарно-тематическое планирование»
6. Список литературы

В последнее время встречаются дети с нарушением осанки и плоскостопия. Нарушение осанки не является заболеванием: они связаны с функциональными изменениями опорно-двигательного аппарата, при которых образуются побочные условно-рефлекторные связи, закрепляющие неправильное положение тела, а навык правильной осанки утрачивается. При своевременно начатых оздоровительных мероприятиях нарушение осанки не прогрессирует и является обратимым процессом. Поэтому вопросы ранней диагностики и профилактики нарушений осанки, плоскостопия у дошкольников заслуживают особого внимания.

Поэтому в качестве одной из эффективных и современных форм физкультурно-оздоровительной работы являются занятия с использованием тренажеров. Свою работу мы построили с учетом следующих принципов.

Основные принципы:

1. Учет индивидуальных особенностей детей, показатели их уровня развития, уровня развития качеств, рекомендации врачей (поэтому занятия начинаются с октября месяца).
2. Занятие строится с постепенным уменьшением нагрузки за счет уменьшения дозировки и интенсивности работы на тренажерах.
3. Занятия носят систематический характер (проводятся 1 раз в неделю).
4. Использование игрового метода проведения занятий.

Цель настоящей методики – развитие двигательных и функциональных возможностей, профилактика нарушений осанки и плоскостопия, снятие психологического и эмоционального напряжения.

Для реализации поставленной **цели** мы определили следующие **задачи:**

1. Обеспечить тренировку всех систем и функций организма ребенка (сердечнососудистой, дыхательной систем, обменных и терморегуляционных процессов) через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки.
2. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса, способствовать созданию хорошего мышечного корсета.

3. Воспитывать осознанное отношение детей к закреплению правильного положения тела.

Принципы:

- Занятия лучше проводить с октября, т.к. в сентябре происходит адаптация детей к условиям детского сада, и выявляются нарушения здоровья воспитанников.
 - Начинать гимнастику в разогревания организма, а заканчивать восстановлением дыхания и расслаблением мышечного тонуса.
 - Физические нагрузки чередовать с отдыхом.
 - Учитывать возрастные и психофизические особенности каждого ребенка и состояние его здоровья во время занятия.
 - Предусматривать активную роль взрослого для стимулирования у детей эмоционального подъема в процессе двигательной деятельности.
4. Укреплять мышцы ног и свода стопы.
5. Удовлетворять естественную потребность ребенка в разных формах двигательной активности.
6. Продолжать развитие общей выносливости организма ребенка и его физических качеств.
7. Научить детей определенным двигательным умениям и навыкам, а так же приемам страховки при работе с тренажерами.

Программа предполагает проведение 1 занятия в неделю и используется при организации кружковой работы. Общее количество учебных занятий в год – 28. Занятия проводятся с детьми старшего дошкольного возраста, общая длительность этих занятий 25-30 минут. В основу организации физкультурных занятий с тренажерами положен индивидуально-дифференцированный подход к детям (проводятся по подгруппам).

Предполагаемые результаты реализации программы:

1. Осознанное отношение к собственному здоровью;
2. овладение доступными способами его укрепления;
3. формирование потребности в ежедневной двигательной активности;
4. развитие координации, ловкости, быстроты, гибкости, силы, **общей выносливости.**

Содержание работы с детьми

Содержание работы с детьми включает семь блоков. Деление на блоки обусловлено тем, что от блока к блоку происходит постепенное усложнение упражнений на тренажерах. Вместе с тем разнообразятся виды движений за счет введения новых тренажеров и времени работы на них. Каждый блок включает 4 занятия. На первых двух занятиях каждого блока детей знакомят с упражнениями, на третьем совершенствуют, на четвертом закрепляют выполнение всего комплекса упражнений.

На *первом этапе* обучения приводится ознакомление с тренажерами, а также первоначальное разучивание упражнения с ними. Это необходимо для того, чтобы создать у детей правильное представление о движении в целом и на тренажере в частности. С другой целью используется показ, объяснение и практическое апробирование тренажера самими детьми. Таким образом, у детей образуется связь между зрительным образом, словами, обозначающими технику выполнения движения, и мышечными ощущениями.

На *втором этапе* упражнения, на тренажере разучивается углубленно – уделяется внимание технике выполнения упражнения.

На *третьем этапе* происходит закрепление навыка выполнения упражнений на тренажерах и совершенствование техники выполнения. Структура занятий с использованием тренажеров традиционная и включает вводную, основную и заключительную части, что позволяет рационально распределить учебно-тренировочный материал.

Вводная часть – разминка, целью которой является подготовка организма ребенка к более интенсивной работе в основной части занятия. Её содержание соответствует содержанию традиционного физкультурного занятия: различные виды ходьбы, бега, корригирующих упражнений и так далее. Ей отводится до 3-5 минут.

Основная часть включает комплекс ОРУ, упражнения на тренажерах и подвижные игры. После выполнения ОРУ дошкольники приступают к выполнению упражнения непосредственно на тренажерах. Способ организации детей – круговая тренировка, которая достаточно эффективна для данного вида занятия.

Сущность круговой тренировки заключается в том, что каждый ребенок упражняется последовательно на каждом виде тренажеров, причем сложность движений и степень нагрузки предлагается каждому ребенку в зависимости от его индивидуальных особенностей и физических возможностей, то есть предлагается выполнять определенное количество повторений упражнений или дается временной коридор для выполнения данного задания. От занятия к занятию число повторений увеличивается, а временный коридор увеличивается. Так, на первом занятии дети выполняют упражнение минимальное количество раз, а на каждом последующем занятии время выполнения увеличивается до 2 минут на каждой «станции».

По сигналу дети одновременно приступают к упражнениям на своих местах. По истечении определенного времени по сигналу дети переходят к следующей «станции», тем самым определяя временную продолжительность выполнения упражнения.

По окончании выполнения каждого задания на «станциях», во избежание переутомления, все дети выполняют дыхательные упражнения, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, психологические этюды, а также упражнения на релаксацию, которые разучивались на предыдущих занятиях, поэтому уже хорошо знакомы детям и могут проводиться ими самостоятельно.

Третьей заключительной частью занятия на тренажерах отводится не более 10 минут. Она включает элементы дыхательной гимнастики, самомассажа и т.д.

Резюмируя вышеизложенное можно отметить следующее.

1. Проведение занятий на тренажерах, направленных на профилактику нарушений осанки и плоскостопия, а так же на оздоровление детского организма отвечает запросам педагогической практики.
2. Собранный материал могут использовать коллеги с целью эффективной работы по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей.