Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида №7 города Ставрополя

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ д/с № 7
_____ Н.В. Шеламова
"30" августа 2019 г.

ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НА 2019-2020 УЧЕБНЫЙ ГОД КРУЖОК ФИЗКЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «ОЛИМПИК» СРОК РЕАЛИЗАЦИИ 1 ГОД

Руководитель кружка:
воспитатель по физической культуре
Карамушка Ольга Владимировна

г. Ставрополь 2019 год

Пояснительная записка

Гуманизация системы непрерывного образования, в том числе и первого его звена – дошкольного, предполагает ориентацию на личность ребенка, создание благополучных условий для проявления и развития индивидуальности каждого. В связи с этим особое значение приобретает проблема понимания педагогом своих воспитанников и индивидуального подхода к каждому из них. В числе ярких индивидуальных отличий ребенка – способность и одаренность. Как правило, под способностями понимаются особенности ребенка, обеспечивающие высокие достижения в конкретном виде деятельности. Одаренность трактуется, как качественное своеобразное сочетание способностей, обеспечивающее успешность выполнения действий. «Развитие способностей, - писал С.Л. Рубинштейн, - совершается по спирали: реализующиеся возможности, которые представляют способность одного уровня, открывают новые возможности для развития способностей другого уровня». Такое диалектическое понимание развития способностей предполагает особое внимание взрослых к способным и одаренным детям в первые годы их жизни. Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года ставит одну из приоритетных задач образования - модернизации институтов системы образования как инструментов социального развития, в том числе: создание системы выявления и поддержки одарённых детей и талантливой молодежи.

Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа» направлена на развитие системы поддержки талантливых детей через реализацию следующих задач:

- развитие творческой среды для выявления особо одарённых ребят в каждом образовательном учреждении;
- развитие системы поддержки талантливых детей;
- развитие механизмов учета индивидуальных достижений детей;
- поддержку и стимулирование педагогов, работающих с одарёнными детьми и добивающимися высоких результатов.

Исследователями установлено, что наиболее благоприятный период для развития способностей – это дошкольное детство. Между тем, в настоящее время выявлено довольно значительное разнообразие видов человеческой одаренности. В их числе – общая интеллектуальная, художественная, творческая, лидерская (социальная), психомоторная одаренность – обнаруживающие себя уже в дошкольный период жизни. Термин «психомоторная одаренность» включает в себя понятие «психомоторика» (от греч. psyche - душа и лат. motor - двигательный, приводящий в движение). Понятие «психомоторика», характеризующее сферу определенных движений человека, находящихся в неразрывной связи с психическими процессами (память, мышление, чувства), впервые ввел выдающийся русский физиолог И.М. Сеченов. В исследованиях Н.А. Бернштейна показана степень интеграции психомоторных способностей в психику человеку. Согласно теории Н.А. Бернштейна развитие двигательных способностей ребенка заключается в формировании сложнейших систем психомоторных коррекций, которые обеспечивают быстрое и точное выполнение различных двигательных действий за счет их исправления психомоторикой в процессе выполнения движения.

Психомоторная одаренность проявляется в сфере движений, и заметить ее можно по следующим признакам:

- повышенная двигательная активность ребенка, ее разнообразие, стремление к овладению сложно координационными движениями;
- умение тонко различать движения по пространственным, силовым и временным параметрам, воспринимать и создавать новые на основе двигательного воображения;
- умение выступать инициатором двигательной деятельности, собственная позицию в ее построении (объяснять двигательные действия, знать точную их последовательность и качественную характеристику);
- использование своего «двигательного багажа» в новой обстановке (самостоятельно реализовывать двигательные навыки в интересных и полезных видах деятельности);
- умение проявлять настойчивость, азартность в достижении цели.

Важной психологической чертой спортивно одаренных детей является соревновательность. Она проявляется в стремлении к победе, умении рисковать, доводить результаты своей деятельности до их соответствия самым высоким требованиям. Ежегодно диагностика физического развития детей, проводимая на занятиях физической культурой, выявляет количество воспитанников, имеющих высокий уровень развития двигательных качеств. У таких детей преобладает высокий уровень двигательной активности. Занятия физкультурой и спортом таким детям доставляют массу радостных эмоций и переживаний. В спортивных и подвижных играх они получают уникальную возможность проявить собственную активность и утвердить себя. Что говорит о наличии у таких детей спортивных способностей или психомоторной одаренности. Одной из актуальных проблем в современном дошкольном воспитании является гиподинамия (ограничение движений). Для ребенка – человека с постоянной потребностью в движении – обездвижение – самое страшное наказание, которое отражается не только на физическом, но и на нервно-психическом состоянии детей. Возрастает объем и интенсивность образовательной деятельности, вводятся дополнительные занятия статического характера, дети много времени проводят в сидячем положении, что приводит к снижению и без того недостаточного объема двигательной деятельности детей. На севере эта проблема наиболее актуальна из-за климатических условий. Из-за низких температур воздуха, сопровождаемых сильным ветром, дети часто не имеют возможность выйти на прогулку, что значительно ограничивает возможность двигательной деятельности детей. Резкие перепады атмосферного давления, температуры отрицательно воздействуют на неокрепший организм ребенка, способствуют изменению ряда физиологических функций, ухудшают самочувствие ребенка. Дети остро переживают недостаток двигательной деятельности, а ребенок, имеющий высокий уровень двигательной активности переживает вдвойне. Одной из актуальных проблем современного общества является отсутствие интереса к физкультуре и спорту со стороны взрослых и занятость родителей, что ведет к снижению интереса к двигательной активности и у детей. Вместо активной двигательной деятельности, ребенок, имеющий психомоторную одаренность, вынужден проводить время перед телевизором или у компьютера. Таким образом, возникла необходимость внедрения дополнительных программ физкультурно-

оздоровительной направленности, способствующих оптимизации двигательной деятельности детей, имеющих психомоторную одарённость. При рассмотрении понятия «программа» было использовано следующее определение: Программа – это документ, отражающий педагогическую концепцию в соответствии с заявленными целями деятельностью, содержащей условия, методы и технологии достижения целей, а также предполагаемый конечный результат; раскрывающий информационное, технологическое и ресурсное обеспечение образовательного процесса в соответствии с обоснованными целями и содержанием образования. В результате в рамках муниципальной инновационной площадки на базе МАДОУ д/с № 7 по теме «Развитие творческих способностей и задатков детской одаренности через развивающую среду ДОУ» была разработана программа по легкой атлетике «Олимпик». Данная программа ориентирована на детей с высоким уровнем физического развития и имеющих явно выраженные природные двигательные задатки.

Цель занятий легкой атлетикой: формирование положительно-эмоциональных качеств, отношений и устойчивых интересов к физической культуре, ориентация на здоровый образ жизни, осуществление индивидуального подхода к работе с физически одарёнными детьми старшего дошкольного возраста путём создания комплекса условий, направленных на всестороннее развитие личности дошкольника.

Задачи:

1. Дать необходимые представления о развитии лёгкой атлетики, о значении физических упражнений в жизни и здоровье человека, о строении человеческого организма.
2. Выработать у детей потребность систематически и с удовольствием заниматься физической культурой, спортом, помочь развить ловкость, выносливость, силу, умение владеть своим телом, чувство самостраховки.
3. Формировать двигательные умения и навыки, развивать физические качества.
4. Создать условия для разностороннего развития детей.
5. Формировать мотивацию родителей ребёнка на его физическое развитие.
6. Воспитывать здоровых, всесторонне развитых, волевых и дисциплинированных дошкольников.

Методы обучения:

Метод - система действий инструктора в процессе обучения движениям в зависимости от содержания учебного процесса, конкретных задач и условий обучения.

- Словесные методы – методы, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.).
- Наглядные методы – методы, направленные на создание зрительных представлений о движении - (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.). • Практические методы –

методы, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.). • Игровые методы – методы, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние воспитанников. Дети забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Овладевая техникой изучаемого вида легкой атлетики, воспитанники совершенствуют свою координацию.

Принципы реализации программы кружка.

В основе составления программы лежат общедидактические принципы и ведущие положения дошкольной педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания и развития построения воспитательно-образовательного процесса.

- Принцип систематичности – суть принципа раскрывается в чередовании нагрузки и отдыха.
- Принцип индивидуальности – предполагает учет индивидуальных особенностей каждого ребенка.
- Принцип развивающей направленности – при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития», т.е. предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а опережает его.
- Принцип воспитывающей направленности – в процессе которого решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).
- Принцип оздоровительной направленности – специфический принцип физического воспитания – предполагает укрепление здоровья средствами физических упражнений, физические нагрузки должны быть адекватны возрасту и уровню физического развития и здоровья детей, сочетать двигательную активность с обще доступными закаливающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики.
- Принцип сознательности – основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.
- Принцип наглядности - заключается в создании у ребенка при помощи различных органов чувств представления о движении.
- Принцип доступности – предусматривает обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Одним из основных различий, уровня их является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение надо вести в несколько замедленном действии

Для работы были созданы такие условия

Основными гигиеническими требованиями к проведению физкультурных занятий являются:

- соответствующий уровень освещённости рабочего места.
- соблюдение режима проветривания.
- регулярное проведение влажной уборки.
- обеспеченность спортивной формой и обувью.

- достаточность и безопасность спортивного оборудования.
- обеспечение рациональной двигательной активности на занятиях через смену деятельности.
-

Ожидаемые результаты:

1. Разносторонняя и повышенная физическая подготовленность дошкольников, состоящих в кружке (спортивная выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, подвижность).
2. Сформированность начальных организационно-методических умений, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом, организационных навыков.
3. Умение взаимодействовать с партнерами в игровых и соревновательных ситуациях, высокоразвитые волевые и моральные качества личности.
4. Снижение показателей заболеваемости дошкольников, увеличение показателя индекса здоровья.

Содержание программы

Дети, имеющие психомоторную одаренность, проявляют большую потребность в движениях. Они отличаются достаточно высокими показателями физической подготовленности. У них отмечаются наиболее высокие темпы роста показателей, характеризующих быстроту движений, время двигательной реакции, скорость однократных движений. Они достаточно хорошо приспособлены к скоростно-силовым динамическим действиям, без особых трудностей овладевают новыми, все более сложным по координации, движениями, добиваются определенной точности воспроизведения пространственных, временных и силовых параметров движений. Поэтому на занятиях кружка детям предлагаются наиболее сложные варианты двигательных заданий, направленных на совершенствование двигательных навыков и развития физических качеств. Данные двигательные задания заключены в разделах программы кружка, которые являются обязательными в каждый год обучения:

- Ритмическая гимнастика;
- Силовые упражнения;
- Упражнения на развитие гибкости;
- Развитие основных видов движений.

Ритмическая гимнастика Ритмическая гимнастика — традиционный вид гимнастики оздоровительно- развивающей направленности, основанный на подчинении двигательных действий задающему ритм и темп музыкальному сопровождению. Одной из главных особенностей гимнастики являются многократные повторения каждого движения, их сочетаний в связках, сериях и целом потоке — что определяют их аэробный характер, стимулирующий работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем и обеспечивающий нагрузку опорно-двигательного аппарата. Основу занятий ритмической гимнастки составляют комплексы физических и танцевальных упражнений различной направленности, различные по своему характеру, выполняемые в согласовании и взаимосвязи с музыкой, передавая ее ритм, темп и характер с помощью движений. Цель гимнастики – развитие координационных способностей, выразительности движений, чувства ритма, активизация музыкального восприятия через движения.

Кроме того, во время ритмической гимнастки идет одновременное развитие физических качеств и формирование базы эстетических движений тела и его звеньев.

Упражнения ритмической гимнастикой обеспечивают решение следующих взаимосвязанных задач:

- повышение интереса к занятиям физическими упражнениями через игровую деятельность;
- создание разнообразной базы движений и жестов;
- формирование выразительности движений;
- развитие двигательного воображения и творческой фантазии;
- развитие музыкального слуха и чувства ритма ребенка. Упражнения ритмической гимнастикой используются в вводной части занятия кружка в качестве двигательной разминки в течение 7-8минут. Один комплекс рассчитан на 4-5 занятий. Силовые упражнения Сила – степень напряжения мышц при их сокращении. Развитие силы мышц достигается благодаря увеличению веса предметов, применяемых в упражнениях (набивной мяч, мешочки с песком и др.); использованию упражнений, включающих поднятие собственной массы (прыжки), преодоление сопротивления партнера (в парных упражнениях). Преимущественное внимание уделяется мышцам-разгибателям. В занятие включаются 5-6 упражнений силового характера. Упражнения на развитие гибкости Гибкость - способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении. Гибкость зависит от состояния позвоночника, суставов, связок, а также эластичности мышц, развивается при выполнении физических упражнений с большой амплитудой, в частности общеразвивающих. Воспитание гибкости создает благоприятные предпосылки для совершенствования других психофизических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости. Одним из основных средств воспитания гибкости являются упражнения статического характера. 5-6 таких упражнений обязательно включаются в каждое занятие кружка. Основные виды движений Дети, посещающие кружок имеют достаточно высокий уровень развития двигательных качеств. Задача инструктора в процессе занятий кружка - расширить диапазон двигательных способностей дошкольников в основных видах движений, довести до автоматизма технику их выполнения, повысить показатели выполнения основных нормативов. Разнообразие основных движений и их вариантов, включение в занятие кружка комплексов ритмической гимнастики, силовых упражнений и упражнений на развитие гибкости дает возможность развивать и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость, что дает положительный результат на развитие психомоторных способностей дошкольников

Особенности развития физических качеств дошкольников

Развитие силовых качеств

Одной из основных физических способностей человека является мышечная сила, которую можно определить, как способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий.

Активный темп прироста силы кисти и становой силы наблюдается в старшем дошкольном возрасте. Это позволяет увеличить в этот период объем средств силовой подготовки.

Не менее важной является динамическая сила, в частности одна из ее разновидностей — скоростно-силовая способность, т. е. способность проявлять большие величины силы за короткий промежуток времени, что характерно, например, для скоростно-силовых упражнений: прыжков, метаний и пр.

Развитие скоростных качеств

Быстрота — это комплекс функциональных свойств человека, по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции.

Не менее важной для практики физического воспитания проявления быстроты имеет скорость целостных двигательных актов. Во многих таких движениях, выполняемых с максимальными скоростями, различают периоды нарастания скорости, максимума ее развития, снижения ее. Время нарастания максимальной скорости в стартовом разбеге падает на 5—6-й секунде бега с момента старта, с преимуществами в пользу 6-й секунды. Максимальная скорость, достигаемая на 5-й или 6-й секунде.

Развитие выносливости

Выносливость — это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности

Мерилом выносливости является время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности. Например, в циклических видах физических упражнений (ходьба, бег, плавание и т.п.) измеряется минимальное время преодоления заданной дистанции. В игровых видах деятельности и единоборствах замеряют время, в течение которого осуществляется уровень заданной эффективности двигательной деятельности. В сложнокоординационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений показателем выносливости является стабильность технически правильного выполнения действия.

Развитие гибкости

Под гибкостью понимают морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Различают активную и пассивную гибкость. Увеличение показателей суммарной подвижности позвоночного столба при сгибательных движениях у мальчиков и девочек происходит неравномерно. У девочек показатели подвижности позвоночного столба при активных движениях увеличиваются, однако рост происходит неравномерно. У девочек подвижность позвоночного столба при

активных и пассивных движениях значительно выше, чем у мальчиков этого же возраста.

Развитие ловкости

Среди физических способностей ловкость занимает особое положение в связи с многообразными взаимосвязями с остальными физическими способностями. Общепринятая формулировка говорит о том, что ловкость может определяться: во-первых, как способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться) и, во-вторых, как способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой.

Одним из проявлений ловкости является точность пространственной ориентировки у дошкольников при стоянии и ходьбе с закрытыми глазами, прыжках в длину с места, метании в цель.

Отмечаются некоторые закономерности развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости у детей.

Период наиболее интенсивного прироста максимальной силы, должен увеличиваться также объем средств тренировочного воздействия, что в значительной степени способствует повышению уровня данной физической способности. Эффективно воспитывается еще одна из форм быстроты — скорость движения. Под влиянием тренировочных средств частота движений изменяется в сторону увеличения.

Компоненты кружковой работы:

- теоретическая подготовка
- общефизическая подготовка
- подвижные игры
- ознакомление с элементами и упражнениями из видов легкой атлетики
- знакомство с элементами и упражнениями из других видов спорта
- участие в городской спортивно-оздоровительной олимпиаде среди дошкольников;
- диагностический контроль

Занятия по легкой атлетике включают в себя такие дисциплины как: ходьба (спортивная ходьба), бег (на короткие и на длинные дистанции), прыжки (в длину с места, с разбега, в высоту), метания (мешочков, набивного мяча). Дети получают знания о технике правильного выполнения физических упражнений всех дисциплин.

Занятия проходят в спортивном зале ДОУ и на физкультурной площадке на свежем воздухе.

В начале и конце учебного года проводится мониторинг - тестирование, оценка силовых, скоростных качеств, ловкости и выносливости. Мониторинг позволяет увидеть эффективность и уровень достижения детьми освоения образовательной программы по легкой атлетики.

Проводится много соревнований как внутри ДОУ, так и на городском уровне.

Структура занятий кружка «Олимпик»

Вводная часть:
Цель: разогрев мышц и суставов, подготовка детей эмоционально к предстоящему занятию, мотивация на предстоящую работу.
Содержание: в течении 5-10 минут произвести разминку, т. е. выполнить вначале более легкие физические упражнения. По своему типу упражнения, выполняемые во время разминки, такие же, как и во время основной части; отличается лишь их интенсивность. Например, медленная ходьба приемлема как тип упражнений, выполняемых в качестве разминки перед бегом. Она позволяет сердечной мышце и другим мышцам, а также легким и суставам адаптироваться к увеличению физической нагрузки. Кроме того, разминка или согревание мышц и суставов помогает предотвратить возможные травмы. После разминки следует провести легкую растяжку мышц.
Основная часть:
Цель: развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), совершенствование спортивной техники и анализаторных функций организма, интенсивное формирование двигательного воображения - основы, осмысленной моторики, воспитание волевых качеств.
Содержание: физические упражнения, подводящие упражнения (Приложение 4), работа на тренажерах, выполняемые в режиме непрерывного ритмического движения. В процессе выполнения этих упражнений задействуются крупные группы мышц, что позволяет за счет увеличения притока кислорода обеспечивать нужный энергетический потенциал для выполнения их в течение необходимого времени.
Игровые задания и подвижные игры, выполняя которые ребенок преодолевает стереотип движения с данным предметом.
Заключительная часть:
Цель: обеспечение постепенного перехода от возбужденного состояния к относительно спокойному, переключение на другую деятельность.
Содержание: упражнения на развитие внимания, упражнения на восстановление дыхания, релаксация, упражнения на развитие гибкости.

Способы определения усвоения программы

Особенность психомоторной одаренности в дошкольном возрасте требует специального подхода к ее диагностики. Важно выявить не физическую подготовленность детей, а действительные психомоторные способности (совокупность свойств и качеств) как важную составляющую в структуре психомоторной одаренности. На первое место здесь выступают способности в психокоординации, позволяющие ребенку экономно и полноценно использовать резервные силы организма в управлении движениями.

Так же уровень развитие психомоторных способностей определяется по следующим параметрам:

- статическая координация на ограниченной площади опоры;
- динамическая координация на ограниченной площади опоры;
- способность быстро реагировать, выполнять одиночное движение (природная быстрота реагирования);
- способность выполнять действия, требующие ориентировки тела в пространстве;
- способность воспринимать и запоминать собственные движения, воспроизводить и создавать новые (состояние психомоторной памяти);
- кондиционные способности детей, обеспечивающие физическую подготовленность;
- мотивационная готовность ребенка к двигательной активности;
- развитие гибкости;
- силовые способности.

Методическое обеспечение:

Программа дополнительного образования обеспечена методическими пособиями:
- методическая литература;
- разработанные конспекты занятий кружка по месяцам;
- картотека с подвижными играми;
- аудиозаписи для комплексов ритмической гимнастки;
- иллюстрации по видам спорта
- физкультурный инвентарь и оборудование.

Методическая литература

1. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. – М.: Просвещение, 1984.
2. Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе: (Из опыта работы) / Э.И. Адашкявичене, Л.В. Кармано