Авторская программа «Развитие гибкости у дошкольников, как основного компонента формирования здорового опорно-двигательного аппарата»

Калмыкова Галина Аркадьевна

инструктор по физической культуре

высшей квалификационной категории

МБОУ Росток г.о. Самара

РЕЦЕНЗИЯ

НА АВТОРСКУЮ ПРОГРАММУ

ПО РАЗВИТИЮ ГИБКОСТИ У ДОШКОЛЬНИКОВ

Программа по развитию гибкости у дошкольников написана инструктором по физической культуре МОУ начальная школа - детский сад «Росток» г.о. Самара Калмыковой Галиной Аркадьевной и адресована педагогам образовательных организаций, реализующим основную образовательную программу дошкольного образования.

Программу характеризует глубокая проработанность проблемы развития гибкости у детей дошкольного возраста и её влияния на формирование здорового опорно-двигательного аппарата. Целью программы является создание условий для развития гибкости и подвижности позвоночника, суставов и свода стопы, как основных составляющих формирования здорового опорно-двигательного аппарата.

Программа содержит актуальность, цель, задачи, ожидаемые результаты, описание педагогического мониторинга освоения программы, перспективный план работы с детьми и другими участниками образовательных отношений, список литературы. Реализация программы рассчитана на три года и охватывает детей с четырёх до семи лет. По каждому возрасту автором определяются цели и задачи работы, которые взаимосвязаны между собой и обеспечивают преемственность в физическом развитии детей.

Автор не только описывает формы, методы, обеспечивающие развития у детей дошкольного возраста гибкости, но и выстраивает систему работы, определяя наиболее эффективные формы взаимодействия со всеми участниками образовательных отношений, которая может вызвать интерес у педагогов дошкольных образовательных организаций.

В целом, методическое пособие подготовлено квалифицированно, аргументировано в основных позициях, что даёт основание для положительной оценки.

Рецензент: О.Г. Чеховских

к.п.н., старший преподаватель

кафедры дошкольного образования и

психологического сопровождения

МБОУ ДПО (ПК) ЦРО г.о. Самара

Подпись Чеховских О.Г. заверяю

Руководитель ОПУ ЦРО г.о. Самара Ядовский В.Н.

Рецензент:
Чеховских Ольга Геннадьевна, к.п.н., заместитель директора по дошкольному образованию МБОУ ОДПО ЦРО г.о. Самара

Содержание

Раздел I. Введение…… 3

Раздел II. Содержание работы по развитию гибкости у дошкольников, как основного компонента формирования здорового опорно-двигательного аппарата.

а) Блок I- работа с детьми

1. третье физкультурное занятие.

Перспективный план. Средняя группа… 10

Перспективный план. Старшая группа… 22

Перспективный план. Подготовительная к школе группа… 36

2. кружковая работа с детьми с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Перспективный план…… 49

б) Блок II- мероприятия с родителями…… ..62

в) Блок III - взаимодействие с педагогами…… 66

Приложения 69 -81

Литература…… 86

Пояснительная записка

Здоровье бесценный дар, который преподносит человеку природа.

Именно поэтому забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации.

Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство, составной частью которого является здоровый опорно-двигательный аппарат.

Нормативно-правовая база

•В соответствии с приказом Минобрнауки России от 28.12. 2010 №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся и воспитанников»;

•Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

•Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

Программа сформирована в соответствии с основными психолого-педагогическими принципами и подходами дошкольного образования

дидактические

- Систематичности и последовательности;
- Развивающего обучения;
- Доступности;
- Учета двигательных и возрастных особенностей;
- Сознательности и активности ребёнка в освоении знаний;
- Наглядности;

специальные

- Непрерывности;
- Последовательности наращивания тренерующих воздействий;
- Цикличности;

гигиенические

- Сбалансированности нагрузок;
- Рациональности чередования деятельности и отдыха;
- Возрастной адекватности;
- Оздоровительной направленности;
- Осуществление лично-ориентированного обучения и воспитания;

Программа предусматривает работу по трем блокам:

I- работа с детьми;

II- взаимодействие с родителями;

III- взаимодействие со всеми участниками образовательного процесса.

Программа рассчитана на три года, начиная со среднего дошкольного возраста.

Программа реализуется:

1. один раз в неделю**,** как третье физкультурное занятие коррекционно-профилактической направленности**,** которое включает в себя элементы акробатики, игры, соревнования, творческие задания; занятия делятся на тематические циклы «Познай свое тело»;

2. три раза в неделю, во второй половине дня, как кружковая работа гимнастической и легкоатлетической направленности с детьми с незначительным нарушением опорно-двигательного аппарата.

Цель программы:

Создание условий для развития гибкости и подвижности позвоночника, суставов и свода стопы, как основных составляющих формирования здорового опорно-двигательного аппарата и необходимой коррекции.

Задачи:

- формировать и закреплять навыки правильной осанки, постановки стоп;
- развивать гибкость и подвижность позвоночника, суставов, эластичность связочного аппарата детей;
- формировать у детей мотивации на укрепление и сохранение собственного здоровья;
- повышать функциональные возможности организма детей;
- своевременно корректировать и проводить профилактику предпатологического состояния ОДА;
- формировать знания о технике безопасности при выполнении двигательных заданий;
- формировать элементарные знания о строении и функциях человеческого тела, органов и систем, о видах гибкости и способах их тренировки.

Ожидаемые результаты.

I - Дети должны иметь представления:

- о строении и функциях человеческого тела, органах и системах организма и способах их тренировки;
- о связи занятий на развитие гибкости, подвижности позвоночника и суставов с состоянием собственного опорно-двигательного аппарата и повышением уровня собственной физической подготовленности;
- о способах регулирования (дозирования) в упражнениях на развитие различных видов гибкости;
- о профилактике травматизма на занятиях.

II - Дети должны уметь:

- контролировать удержание правильной осанки, постановки стопы;
- выполнять комплексы упражнений корригирующей направленности, упражнения на правильное формирование осанки, свода стопы;
- выполнять простейшие акробатические упражнения;
- проявлять двигательное творчество в комбинировании знакомых акробатических упражнений и упражнений на гибкость в элементарные акробатические дорожки;
- применять знания правил техники безопасности при выполнении двигательных заданий.

Контролем качества усвоения программы являются:

•медицинский скрининг формирования опорно-двигательного аппарата, включающий тестовые упражнения, плантографию стоп;

•педагогический мониторинг уровня развития физических качеств дошкольников 4-7 лет по Е.Н.Вавиловой (приложение №1).

Контроль осуществляется два раза в год.

Содержание программы.

1 год обучения или начальный уровень (с четырех до пяти лет).

Цель – приобщение детей к активным занятиям по развитию управляемой гибкости.

Задачи:

•формировать познавательный интерес к организованной двигательной деятельности;

•развивать общефизические качества;

•развивать гибкость, координацию движений, ловкость, формировать основы навыков правильной осанки, постановки стоп.

2 год обучения или этап формирования и закрепления основных двигательных умений и навыков (с пяти до шести лет).

Цель – формирование у воспитанников морально-волевых и физических качеств, необходимых для занятий на развитие статически-активной и статико-пассивной гибкости.

Задачи:

- формировать элементарные знания о строении человеческого тела;
- обучать движениям, являющимися подготовительными для выполнения простых акробатических элементов;
- продолжать развивать общефизические качества;
- продолжать развивать гибкость, координацию движений, ловкость;
- продолжать формировать правильную осанку, постановку стоп.

3 год обучения или углубленное изучение видов гибкости, простейших элементов акробатики (с шести до семи лет).

Цель – углубленное освоение трех видов гибкости (динамической, статически-активной и статико-пассивной), простых элементов акробатики.

Задачи:

- углублять элементарные знания о строении человеческого тела;
- развивать быстроту выполнения в скоростно-силовых упражнениях, силовые способности, поддержание и закрепление правильной осанки, развивать все виды гибкости;
- осваивать технику правильного выполнения акробатических элементов;
- формировать навыки самоконтроля, взаимоконтроля, самопознания.

Раздел II

1. Содержание работы по развитию гибкости у дошкольников, как основного компонента формирования здорового опорно-двигательного аппарата

а)Блок I- работа с детьми

1. третье физкультурное занятие

Перспективный план: средняя, старшая, подготовительная к школе группы

2. кружковая работа с детьми с нарушением опорно-двигательного аппарата

Перспективный план

б) Блок II- мероприятия с родителями

в) Блок III –
взаимодействие с педагогами

Программа апробирована в течение 9 лет. Созданная система работы по профилактике и коррекции формирования опорно-двигательного аппарата через развитие гибкости и подвижности позвоночника и суставов, дает стойкий положительный результат и формирует у дошкольников навыки правильной осанки и мотивацию на укрепление и сохранение собственного здоровья, повышает функциональные возможности детского организма.

Таким образом, изучая в рамках программы строение частей тела, систем организма, их функций и способов тренировки, дети научились контролировать удержание правильной осанки и постановки стоп, выполнять простые акробатические упражнения и регулировать в них физическую нагрузку на собственный организм, что сформировало основной компонент формирования правильного опорно-двигательного аппарата – гибкость

Литература

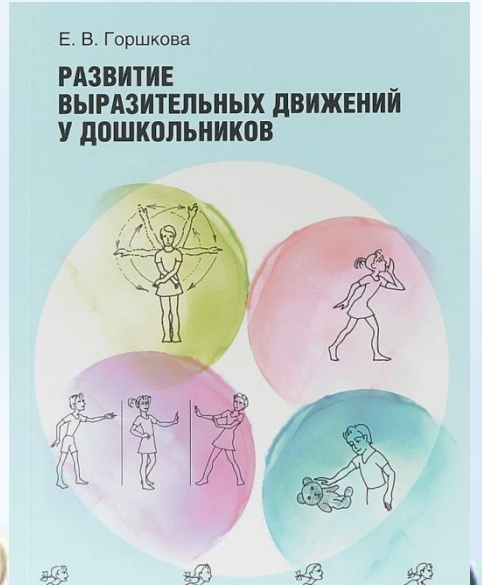
В.И. Лях
РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДОШКОЛЬНИКОВ
ИЗДАТЕЛЬСТВО «СПОРТ»

Н. Бумарскова
Комплексы упражнений для развития гибкости. Учебное пособие

РАСТИМ ДЕТЕЙ ЗДОРОВЫМИ
Е.В. Сулим
ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ В ДЕТСКОМ САДУ: ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ПРОСТРАНСТВО ДОО
ФГОС ДО
ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ
КОРРЕКЦИЯ ПЛОСКОСТОПИЯ
У ДОШКОЛЬНИКОВ
• Утренняя и лечебная гимнастика
• Занятия
• Игры

соответствует ФГОС ДО
БУДЬ ЗДОРОВ, ДОШКОЛЬНИК!
Е.В. Сулим
Занятия физкультурой
Игровой стретчинг для дошкольников
Творческий Центр


Е. В. Горшкова
РАЗВИТИЕ ВЫРАЗИТЕЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ У ДОШКОЛЬНИКОВ

ИНСТРУКТОРУ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДОО
ФГОС ДО
Профилактика нарушения осанки у детей
Занятия корригирующей гимнастикой в процессе познавательной, игровой, исследовательской,

Спасибо за внимание!