

Дополнительная образовательная программа секции «Лёгкая атлетика»

программа рассчитана на детей от 6 до 7 лет

срок реализации 1 год

Дошкольное детство - уникальный период в жизни человека, время, когда формируется здоровье и интенсивно проходит процесс развития личности.

Одним из необходимых условий полноценного развития ребёнка является достаточная двигательная активность. Об этом свидетельствуют многочисленные научные исследования и практический опыт.

Любая двигательная активность только тогда приобретает характер внутренней жизненно необходимой потребности, когда она становится сознательной и произвольной. Формируя сознательное управление движениями, взрослый помогает становлению личности ребёнка - творца, а не просто исполнителя чьих - то заданий.

Занятия легкоатлетическими упражнениями способствуют росту и формированию юного организма, всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья. Такое положительное влияние занятий легкоатлетическими упражнениями объясняется тем, что они укрепляют сердечно - сосудистую и дыхательную системы, способствует гармоничному развитию мускулатуры, улучшают подвижность в суставах и совершенствуют нервно - мышечную координацию.

Ходьба, Бег, прыжки и метание, а так же различные специальные упражнения, весьма разнообразны, доступны и легко дозируются.

Актуальность

Тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальна всегда.

В системе физического воспитания лёгкой атлетике принадлежит ведущая роль в деле укрепления здоровья. Занятия по лёгкой атлетике направлены на развитие движений, совершенствование двигательных навыков и физических качеств (ловкость, гибкость, силу, выносливость). Движения доставляют детям радость и могут служить хорошим средством повышения умственной работоспособности, упражнения содействуют всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышает возбудимость мышц, темп, силу, мышечный тонус и общую выносливость ребёнка.

Новизна моей программы заключается в том, что лёгкая атлетика как вид деятельности в программах дошкольных учреждений не разработана, нет методических рекомендаций, разработок по данному направлению. Данная программа послужит одним из важнейших инструментов обновления содержания, образования в дошкольных учреждениях и будет способствовать развитию физических способностей.

Цель:

Формирование у дошкольников потребности в бережном отношении к своему здоровью, развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни

В рамках реализации этой цели программа ориентируется на решение следующих задач:

Оздоровительные задачи:

1. Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;
2. Создавать условия для удовлетворения естественной потребности детей в движении;
3. Заботиться об укреплении стопы и формировании правильной осанки у детей;
4. Дозировать физическую нагрузку с учётом состояния здоровья детей и их функциональных возможностей.

Воспитательные задачи:

1. Развивать у детей интерес к подвижным играм и физическим упражнениям с использованием разных пособий и предметов;
2. Воспитывать у детей организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности;

3. Развивать у детей умение играть дружно, согласовывая свои действия с действиями других;
4. Побуждать детей к самостоятельному преодолению различных трудностей доступными им способами, прилагая определённые усилия и выдержку;
5. Воспитывать бережное отношение к собственному здоровью

Образовательные задачи:

1. Совершенствовать технику выполнения движений
2. Развивать у детей ориентировку в пространстве, чувство равновесия и ритмичности;
3. Стимулировать естественный процесс развития движений и двигательных качеств (быстрота движений, ловкость, координация) у детей;
4. Развивать целенаправленно физические качества
5. Поддерживать стремление детей к улучшению результатов выполнения физических упражнений
6. Способствовать развитию самоконтроля и самооценки в процессе организации различных форм двигательной активности.

Программа построена на следующих принципах:

ПРИНЦИП ФАСЦИНАЦИИ - одним из важнейших факторов в физическом совершенствовании детей дошкольного возраста является развитие у них интереса к движению и двигательным действиям, делающим учебно - воспитательный процесс более лёгким и плодотворным.

ПРИНЦИП СИНКРЕТИЧНОСТИ - он отражает наличие общих истоков единства в выборе средств и методов воздействия на ребёнка.

ПРИНЦИП ТВОРЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ - в результате этого принципа ребёнок самостоятельно создаёт новые движения, основанные на использовании его двигательного опыта и наличия мотива, побуждающего к творческой деятельности.

Сроки реализации программы: 1 год возраст воспитанников: 6-7 лет

Режим занятий: 1 раз в неделю в течение 8 месяцев, длительностью 30 минут

Срок обучения: 32 занятия

Формы организации:

- традиционного типа
- смешанного типа
- тренировочного типа
- комплексные
- тематические
- игровые

Ожидаемый результат:

- Уметь правильно выполнять двигательные задания;
- Научиться чувствовать себя уверенно при выполнении заданий
- Гиперактивным детям быстрее и качественнее выполнять двигательные задания, управлять своим поведением в соответствии с установленными правилами и нормами
- У малоактивных детей пробудить интерес к спортивным играм. Улучшить показатели физической подготовленности.

Формы подведения итогов реализации программы:

- Праздник «Малая олимпиада», контрольно-проверочные занятия
- Проверка состояния здоровья детей медицинским работником, консультация с врачом детского сада

Для успешного решения задач используются следующие методы и приёмы:

Организационные:

- Наглядные (показ, помощь);
- Словесные (описание, объяснение, название упражнений);
- Практические (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);

- Мотивационные (убеждение, поощрение);
- Обучение лёгкой атлетики можно разделить на три этапа:
- Этап обучения;
 - Этап разучивания;
 - Этап совершенствования.

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Занятия имеют определённую структуру: начинается с вводной части, затем следует основная часть и в конце - заключительная.

Вводная часть по продолжительности занимает 5 минут и имеет собственные задачи:

1. Задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.)
2. Задачи педагогического аспекта - формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения, овладение школой движения.

Основная часть занятия занимает 15-20 минут и содержит следующие задачи: 1. Формирование жизненно необходимых и специальных двигательных навыков.

2. Развитие волевых и физических качеств детей.

Заключительная часть занимает 3-5 минут. Основными ее задачами являются подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия, задание на дом.

В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, выполняемые с музыкальным сопровождением).

ПРИНЦИПЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ.

1. Безопасность.

Создание атмосферы доброжелательности, принятия каждого ребёнка.

2. Возрастное соответствие.

Предлагаемые упражнения учитывают возможности детей данного возраста.

3. Преемственность.

Каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках и, в свою очередь, формируют «зону ближайшего развития».

4. Деятельный принцип.

Задачи развития психических функций достигаются через использование видов деятельности, свойственных данному возрасту: игровая (сюжетно - ролевые игры, музыкальные игры, игры с правилами), продуктивная (оздоровительно-спортивная, творческая), общение.

5. Наглядность

Активное использование предметной среды, в том числе искусственно организованной, опосредуемой вспомогательными приспособлениями.

6. Дифференцированный подход.

Учёт индивидуальных способностей и физического развития ребёнка.

7. Рефлексия.

Совместное обсуждение понятого, увиденного, почувствованного на занятиях и краткое резюме педагога в конце занятия.

8. Конфиденциальность.

Адресность информации о ребёнке родителям, педагогам, воспитателям; недопустимость медицинских диагнозов; акцент на рекомендациях.

9. Принцип формально - эвристического единства.

В обучении следует сочетать традиции и новаторство.