

Рабочая программа модуля Красный - локация Здоровье

Возраст детей 5-6 лет.
Срок реализации 1 учебный год
Автор (разработчик): Герасимова М.В.
Инструктор по физической культуре

Содержание:

I. Пояснительная записка

1. Актуальность программы
2. Цель программы
3. Задачи программы
4. Особенности программы
5. Уровень сложности
6. Возрастная категория обучающихся
7. Срок реализации
8. Формы и режим занятий
9. Планируемые результаты реализации программы
10. Требования техники безопасности перед началом непосредственно-образовательной деятельности.
11. Средства, необходимые для реализации программы.

II. Содержание программы

1. Учебный план программы
2. Содержание учебного плана

III. Список литературы

I. Пояснительная записка

1. Актуальность программы

Отношение к здоровому образу жизни и стремление к физической активности прививается ребенку в раннем возрасте. Для формирования интереса к спортивным занятиям и укрепления здоровья были разработаны ФГОС (федеральные государственные образовательные стандарты).

Лазание, как элемент физического воспитания, несомненно, отвечает требованиям ФГОС. Занятия скалолазанием не только развивают физические способности ребенка, тренируют ловкость и силу, развивают координацию движений, укрепляют здоровье и приобщают к здоровому образу жизни, но и содействуют воспитанию человека, способного к самостоятельной поисковой и творческой деятельности, способствуют формированию его навыков и привычек. Скалодром для детей – это действительно один из самых эффективных способов, который может заинтересовать ребёнка спортивным образом жизни, по-настоящему увлечь и укрепить здоровье. Ведь для детей дошкольного возраста скалолазание отлично заменяет классические спортивные игры, а время, проведенное на скалодроме, удовлетворяет естественным потребностям детского организма: лазать, преодолевать препятствия.

Скалодром является имитацией скальной поверхности и развлекательно-развивающим тренажером.

Лазать настолько естественно для любого ребёнка так же, как и бегать, прыгать, плавать. Для него это естественные движения, его среда. И скалолазание в этом плане очень гармоничный вид спорта: он развивает все группы мышц, мышление – абстрактное, тактическое. Это увлекательный спортивный снаряд. Одно из лучших решений по развитию силы рук, плечевого пояса, гибкости, координации ребенка.

Благодаря форме зацепа, пальцы ребенка полностью обхватывают крепление, что создает массажный эффект, развивает силу пальцев и сухожилий, идет непосредственное воздействие на кончики пальцев. Этот снаряд способствует тому, что маленькие непоседы учатся контролировать свое тело.

Скалолазание - вид спорта, который заключается в лазании по естественному или искусственному рельефу. Этот спорт возник из альпинизма, и является одной из его техник. Однако, цель скалолазания - не достижение горных вершин, а сам процесс преодоления препятствий.

Кроме положительных эмоций, скалодром позволяет развить ребенку множество полезных навыков:

Развитие физических качеств

Лазание на скалодроме увеличивает выносливость, улучшает ловкость и гибкость, усиливают силу и цепкость пальцев. Занятия на скалодроме позволяют задействовать мышечные группы всего тела. Покая искусственные вершины, у детей работают мышцы спины, плечевого пояса, живота, ног, рук и даже пальцев. Регулярные тренировки позволяют укрепить все группы мышц.

Координация

Развитие координации движений ребенка важный фактор его развития в целом. Координация движений имеет важное значение для всех видов деятельности, способствует выработке гибкости, точности и плавности движений, развитию глазомера, формирует правильную осанку, вырабатывает чувство равновесия. Скалолазание положительно влияет на функционирование мелкой моторики и сопутствует предварительному планированию своих движений, что играет важную роль и в повседневной жизни.

Логическое мышление

Каждая трасса, каждый новый маршрут представляет собой головоломку, для решения которой необходимо задействовать логическое мышление. Впоследствии ребенок учится анализировать, строить план восхождения и визуализировать его. Скалолазание позволяет развить целеустремленность, научиться концентрировать внимание на наиболее важных задачах и быстро принимать решения.

Психологи считают, что скалолазание идеально подходит для детей с синдромом гиперактивности и дефицитом внимания (СДВГ), так как занятия учат их контролировать свою двигательную активность, сосредоточивать внимание и координировать движения.

Скалодром – это место, где ребенок может удовлетворить свои амбиции и доказать окружающим людям и своим товарищам то, что он может добиваться цели.

Дети, занимающиеся этим видом спорта, становятся более решительными и настойчивыми в достижении своей цели. Привлекая ребенка к интересному делу- скалолазанию, мы решаем задачи развития у детей физических качеств. Направленность программы на дошкольный возраст, в применении игровых методик, которые позволяют тренировать мышцы, развивать гибкость, ловкость, двигательную активность ребёнка посредством освоения простых скальных маршрутов.

Актуальность разработки данной программы обоснована следующими причинами:

- Потребностью детей старшего дошкольного возраста в движении и растущим интересом ребят и их родителей к скалолазанию, с одной стороны, и отсутствием программ с такой спецификой для данного возраста, с другой;
- Развивающим и воспитательным потенциалом скалолазания, как вида деятельности. Помимо физических нагрузок, обеспечивающих физическое развитие, занятия скалолазанием способствуют развитию памяти, внимания, мышления, воспитанию трудолюбия, волевых качеств и сильных черт личности. Скалолазание – это больше, чем просто спорт, это разумный компромисс между умственной и физической нагрузкой;
- Необходимостью создать условия для формирования культуры здорового образа жизни и успешной физкультурно - оздоровительной ориентации. В 5-6 лет у детей начинают формироваться интересы к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта.

Все это послужило веским основанием для разработки программы для ребят старшего дошкольного возраста (6-7 лет), которая, с одной стороны, будет направлена на физическое развитие и укрепление детского организма, а с другой стороны, включать в себя основы скалолазания.

2. Цель данной программы - укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовки, развитие психических процессов дошкольников, способствование развитию познавательной активности у детей старшего дошкольного возраста через использование интерактивного комплекса «Скалодром» и ознакомление детей со скалолазанием.

3. Задачи:

Воспитательные:

- воспитать общую культуру личности детей, в том числе ценности здорового образа жизни
- воспитать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.
- воспитать морально-этических норм спортивного поведения

Развивающие:

- развивать координацию движений, выносливость, силу, логическое и тактическое мышление, ориентировки в пространстве.
- развивать личностные качества ребенка
- развивать инициативность и самостоятельность.

Обучающие:

- познакомить детей с разными видами скалолазания.

4. Особенности программы.

Программа призвана содействовать гармоничному физическому развитию детей старшего дошкольного возраста, формировать представления о скалолазании как виде спорта и активного отдыха, а также закладывать культуру здорового и безопасного образа жизни и направлена на содействие общему физическому развитию и на освоение элементов скалолазания. Принципы отбора основного и дополнительного содержания связаны с преемственностью целей дошкольного образования, овладением определенным запасом двигательных навыков и умений, которые позволяют детям адаптироваться к новым условиям и требованиям, что позволяет укрепить здоровье, полноценно развиваться физически.

При разработке данной Программы, прежде всего, была учтена преемственность с общеразвивающей программой для детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет) по направлению «Физическое развитие». Использовалась специальная литература и методические рекомендации, нормативные документы Министерства образования Российской Федерации, Министерства здравоохранения, а также учебно-методический комплекс. Направленность программы на дошкольный возраст, в применении игровых методик, которые позволяют тренировать мышцы, развивать гибкость, ловкость, двигательную активность ребёнка посредством освоения простых скальных маршрутов.

5. Уровень сложности

Уровень сложности Программы соответствует «Базовому уровню» освоения дополнительной общеразвивающей программы в соответствии с письмом Минобрнауки от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации».

6. Возрастная категория обучающихся

Возрастная категория обучающихся по Программе - дети 5-6 лет.

7. Срок реализации

Срок реализации Программы составляет 1 год (9 часов).

8. Формы и режим занятий

Формы организации деятельности обучающихся – групповая. На занятиях применяется индивидуальный подход к каждому обучающемуся. Наполняемость группы до 10 человек. Обучение проводится 1 раз в неделю по 25 мин. Всего 9 занятия в год.

Занятия предполагают определенную динамичную последовательность в приобретении знаний, умений и навыков, а также соблюдение специфических рамок обучения и нагрузки.

В рамках организации реализации данной программы в соответствии с её целью и задачами используются основанные на определённых принципах следующие формы, методы образовательной деятельности:

Формы обучения.

- **групповая форма** - предусматривает разделение группы обучающихся на подгруппы для выполнения определенных одинаковых или различных заданий.
- **фронтальная форма** – основная форма работы при подготовке показательных номеров, когда вся группа работает над одним заданием.
- **репетиционная форма занятий** – дополнительная форма работы – предусматривает различные вступные при проведении занятия: наличие зрителей, изменение места проведения занятия, видеозапись занятия с последующим разбором и комментариями.

Методы обучения.

- **словесный** (объяснение, разбор, анализ);
- **наглядный** (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; посещение выступлений и конкурсов для повышения общего уровня развития обучающегося);
- **аналитический** (детальный разбор, сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- **эмоциональный** (подбор ассоциаций, осмысление впечатлений, создание художественных образов);
- **практический** (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого на более мелкие части для подробной проработки с последующим воссозданием вновь организованного целого);
- **индивидуальный** подход к каждому ученику с учётом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки;
- **контроля обучения** (наблюдение, опрос, открытый урок, показательное выступление, конкурсное выступление и др.).

Принципы обучения.

- поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства;
- реализация программы в формах, специфических для детей дошкольного возраста, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности;

- принцип индивидуально-дифференцированного подхода; индивидуализации дошкольного образования;
- принцип гармоничности образования;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Организации с семьей;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.

Основные принципы развития силы юного скалолаза.

Принцип повторных нагрузок заключается в многократном прохождении маршрутов средней трудности и в выполнении специальных силовых упражнений. При прохождении маршрутов и выполнении упражнений необходимо следить за техничным их выполнением.

Принцип возрастающих нагрузок является очень важным, т.к. очень сильную нагрузку испытывают пальцы рук, ног, плечи, локти, колени нужно внимательно дозировать нагрузку для каждого ребенка индивидуально.

9. Планируемые результаты освоения программы.

Обучение скалолазанию длительный и сложный процесс, цель которого планомерное совершенствование основных физических качеств: выносливости, скорости, силы, гибкости, координации, быстроты реакции, качеств, присущих непосредственно скалолазанию: умение ориентироваться на маршруте, запоминать сам маршрут и характер зацепок, умение проходить его самым рациональным способом.

Скалолазание развивает не только тело, но и логическое мышление, ведь при прохождении маршрутов невозможно бездумно хвататься за все подряд. От того, за какой выступ ребенок зацепится, и куда поставит ногу, будет зависеть успех всего восхождения. Скалолазание учит концентрировать внимание на достижении цели, вырабатывает умение быстро принимать решения в критических ситуациях.

Кроме этого, скалолазание развивает личностные качества воспитанников, учит настойчивости, целеустремленности, собранности, взаимопониманию. В условиях восхождения, ребенок постепенно преодолевает страх высоты. Кроме того, постепенно учится спокойно решать задачи в условиях небольшого стресса.

В результате таких занятий у дошкольников развивается спокойный и уравновешенный характер, который поможет им в дальнейшей жизни. Воспитанники с огромным удовольствием посещают занятия, ведь для них это не только спорт, но и безопасная и очень интересная игра, позволяющая преодолевать серьезные препятствия. Использование скалодрома позволяет повысить интерес детей к этому виду спорта, разнообразить содержание непосредственно образовательной деятельности и совершенствовать физическую подготовленность воспитанников в условиях ДОУ.

10. Требования техники безопасности перед началом непосредственно-образовательной деятельности

- Перед началом проведения непосредственно-образовательной деятельности на скалодроме помещение необходимо проветрить.
- Педагог обязан проверить состояние скалодрома на наличие дефектов, при обнаружении которых следует немедленно обратиться к рабочему по обслуживанию здания.
- Педагог обязан проверить помещение на отсутствие посторонних предметов и плотное прилегание матов настоящей инструкции.
- Перед началом непосредственно-образовательной деятельности необходимо проконтролировать наличие у детей удобной спортивной формы и спортивной не скользящей обуви.

Требования техники безопасности после проведения непрерывной образовательной деятельности на скалодроме.

- После окончания непосредственно-образовательной деятельности в группах педагог

обязан вывести детей из зала, где расположен скалодром.

- Обеспечить проведение влажной уборки и проветривания помещения.
- Проверить техническое состояние скалодрома и закрыть его страховочными матами.

11. Средства, необходимые для реализации программы.

Кадровые: педагогу необходимо иметь высшее педагогическое образование.

Учебно-методические: наглядный материал.

Технические средства: Интерактивная песочница, музыкальные произведения, ноутбук.

Перечень оборудования:

- помещение для занятий (должно отвечать санитарно-техническим требованиям, обеспечиваться теплом и электроснабжением в пределах общего режима здания, иметь паркетный пол, зеркала, хорошо проветриваться);
- помещение для переодевания;
- мультимедийная (в том числе видеовоспроизводящая) аппаратура.
- тематические аудио и видеоматериалы.

II. Содержательный раздел 1. Учебный план программы

№ п/п	Тема раздела	Количество часов
1	Здравствуй скалодром	1
2	Собери урожай	1
3	Инженер	1
4	Прятки в джунглях	1
5	Птички	1
6	Путешественник	1
7	Покори космос	1
8	Рыбки	1
9	Сокровища	1
	Итого:	9

1. Содержание учебного плана

№	Тема	Задачи и программное содержание	Содержание	Кол-во часов
1	Здравствуй скалодром	1. Установление первичного контакта. 2. Ознакомление с играми и правилами пользования интерактивным скалодромом. 3. Сформировать устойчивый интерес к занятиям спортом.	1. Техника безопасности. 2. Виды скалолазания. Приветствие необычным способом «Знакомство» 2. Правила пользования интерактивного скалодрома 3. Игры по выбору.	1
2	Собери урожай	1. Формировать устойчивый интерес к занятиям спортом. 2. Развить все группы мышц и широкий спектр двигательных умений. 3. Тренировать выносливость и ловкость. 4. Формировать математические и логические навыки.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба в медленном темпе. Бег. 1. Прыжки через канат на двух ногах. 3. Подвижная игра «Брось мячик». 4. Интерактивная игра «Собери урожай»	1

		5. Развить внимание и память.	5. Дыхательная гимнастика. 6. Ходьба в колонне по одному. 7. Дыхательные упражнения.	
3	Инженер (Пожарник)	1. Продолжать формировать представление о скалолазании как виде спорта. 2. Развивать интерес, внимание, мышление через раскрытие особенностей обучение по образовательной программе «Скалолазание». 3. Воспитывать осознанное отношение к своим действиям по обеспечению безопасности.	1. Упражнение «Пожарные сильные» 2. Упражнение «Сматываем шланги, готовимся к выезду». 3. Упражнение «Тушим пожар» 4. Интерактивная игра «Спаси город» 5. Упражнение «Пожар потушен» 6. Дыхательные упражнения: выдыхая, произносите: у-х х-х-х-х-х».	1
4	Прятки в джунглях	1. Отработка изученного на практике. 2. Применение знаний в играх. 3. Развить внимание и память.	1. Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба в медленном темпе. Бег. 2. Игровое упражнение: «След змеи» 3. Игровое упражнение: «Слон» 4. Интерактивная игра «Прятки в джунглях» 5. Дыхательные упражнения.	1
5	Птички	1. Развить у детей ловкость, координацию движений, укрепить разные группы мышц. 2. Потренировать зрительное внимание. 3. Воспитывать осознанное отношение к своим действиям по обеспечению безопасности.	1. Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба в медленном темпе. Бег. 2. Игровое упражнение: «Калибри» 3. Интерактивная игра: «Птичка» Дыхательные упражнения.	1
6	Путешественник	1. Продолжать формировать представление о скалолазании как виде спорта. 2. Развивать интерес, внимание, мышление через раскрытие особенностей обучение по образовательной программе «Скалолазание». 3. Воспитывать осознанное отношение к своим действиям по обеспечению безопасности.	1. Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба в медленном темпе. Бег. 2. Игровое упражнение: «Веревочка» 3. Игровое упражнение: «Маятник» 4. Интерактивная игра: «Ниндзя». 5. Дыхательные упражнения.	1

7	Покори космос	1. Развить у детей ловкость, координацию движений, укрепить разные группы мышц. 2. Потренировать зрительное внимание. 3. Воспитывать осознанное отношение к своим действиям по обеспечению безопасности.	1. Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба в медленном темпе. Бег. 2. Игровое упражнение: «На Луне жил звездочет» 3. Игровое упражнение: «Есть в небе звездочка одна». 4. Интерактивная игра: «Сатурн». 5. Дыхательные упражнения «Звезда».	1
8	Рыбки	1. Продолжать формировать представление о скалолазании как виде спорта. 2. Развивать интерес, внимание, мышление через раскрытие особенностей обучение по образовательной программе «Скалолазание». 3. Воспитывать осознанное отношение к своим действиям по обеспечению безопасности.	1. Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба в медленном темпе. Бег. 2. Игровое упражнение «Аквариум». 3. Игровое упражнение «На рыбалке». 4. Интерактивная игра «Рыбки». 5. Дыхательные упражнения.	1
9	Сокровища	1. Развить у детей ловкость, координацию движений. 2. Укрепить разные группы мышц, потренировать зрительное внимание. 3. Сформировать элементарные математические представления. 4. Воспитывать осознанное отношение к своим действиям по обеспечению безопасности.	1. Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба в медленном темпе. Бег. 2. Интерактивная игра: «Сокровища» 3. Упражнения для пальцев: «Дружба». 4. Дыхательные упражнения.	1
	Итого			9

III. Список литературы

Антонович И.И. Спортивное скалолазание. М., 1978.

Архипов С.М. Методические рекомендации по подготовке юных скалолазов. М., 1988

Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта. М., 1966.

Буцинская П.П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада / П.П. Буцинская, В.И. Васюкова, Г.П. Лескова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1990. – 175 с.: ил.

Кенеман А. В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Учеб. пособие для студентов пед. ин- тов по спец. «Дошкольная педагогика и психология». Изд. 2-е испр. и доп. – М.: «Просвещение», 1978 – 272 с.

Лескова Г.П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду: Пособие для воспитателя Г.П. Лескова, П.П. Буцинская, В.И. Васюкова; Под ред. Г.П. Лескова. – М.: Просвещение,

1981. – 160 с.: ил

Новикова Н. Т. Основы техники скалолазания на специальных стендах (тренажерах)/ Учебно-методическое пособие по спортивному скалолазанию для студентов учебных отделений

Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. М., 1987.

Савина Л.П. Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников: Пособие для родителей и педагогов. — М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1999. — 48 с

<http://www.vladigor.3nx.ru/viewtopic.php?t=35>

<http://www.maaminpapin.ru/>