

Модифицированная программа кружка по акробатике с элементами художественной гимнастики «Грация» для детей 5–7 лет

Модифицированная программа кружка по акробатике с элементами художественной гимнастики «Грация» для детей 5–7 лет

Образовательная программа Дополнительного образования

Кружок по акробатике с элементами художественной гимнастики "Грация" для детей 5-7 лет

Пояснительная записка.

Целью современного образования является всестороннее развитие ребенка. Сохранение и укрепление здоровья детей, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств является основными задачами дошкольного образования.

Для реализации данных задач необходимо своевременное и правильное организованное физическое воспитание в дошкольном учреждении, так как в этом возрасте закладываются основы всестороннего гармонического развития личности ребенка.

Одним из оптимальных средств физического развития является акробатика

Акробатика – это универсальная форма физической активности, система специальных физических упражнений, методических приемов используемых для укрепления здоровья и гармоничного развития.

Акробатические упражнения развивают физические качества, учат детей владеть своим телом, что способствует предупреждению травматизма в самых неожиданных спортивных и жизненных ситуациях, так же воспитывают морально - волевые качества. У детей данные упражнения вызывают большой интерес своей красотой и зрелищностью. Показ на публике или просто перед своим друзьям вызывают восторг, повышают самооценку выступающего и формируют дальнейшую потребность к занятиям спорта.

Именно в дошкольный период необходимо начинать занятия акробатикой и гимнастикой. Ведь возраст 5-7 лет является сенситивным для развития гибкости. Систематические занятия сохраняют и развивают природную гибкость позвоночника, подвижность суставов, растяжку мышц и связок. В этом возрасте дети легче осваивают акробатические упражнения, так как в этот период притуплено чувство страха перед выполнением сложного упражнения.

В программу по физическому развитию дошкольников включены акробатические упражнения, но количество занятий отведенных на этот раздел минимально.

Актуальность. В системе дополнительного образования существенное место занимает кружковая работа. Данная форма работы позволяет углубленно заниматься с детьми.

Изучив и обобщив опыт работы Л. В. Яковлевой, Р. А. Юдиновой по программе «Старт», я организовала кружок по акробатике для детей 5-7 лет.

Цель: Углубленное обучение детей акробатическим упражнениям в доступной для них форме и овладение элементами художественной гимнастики.

Задачи:

Образовательные:

• развитие физических качеств: быстроты реакции, ловкости, координации, силы, ориентировки в пространстве;

• сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника и подвижность суставов;

• формировать оптимальный двигательный стереотип;

• обучение акробатическим упражнениям;

• приобретение практических навыков и теоретических знаний по акробатике и гимнастике.

Воспитательные:

• формирование потребности к занятиям физической культуре и спорту;

• способствовать проявлению морально-волевых качеств;

Оздоровительные

• укрепление мышечного корсета;

- укрепление мышц голеностопного сустава;
- развитие дыхательной системы.

Тип программы. Модифицированная.

Продолжительность реализации программы. Программа рассчитана на 2 года обучения.

В первый год сформирована одна группа детей 5-7 лет. в количестве 10-12 человек. Занятия проходят два раза в неделю по 25-30 минут.

Во второй год работы кружка была создана еще одна группа из детей вновь пришедших на занятия. Те же дети, которые уже ходили, переходят в группу второго года обучения, продолжительность занятия составляют 30-35 минут.

Диагностика: В начале и в конце года проводится диагностика по следующим показателям:

- Динамометрия правой и левой кист (кг);
- Наклон вперед из И. П. стоя (см);
- Статическое равновесие «Цапля» (сек);
- Удержание рук и ног лежа на животе «Лодочка» (сек);
- «Мост» (см);
- «Уголок» (сек).

Перспективный и календарный план разрабатываю ежегодно, в начале учебного года.

Форма проведения: занятие, выступление детей на развлечениях, праздниках (акробатические композиции, спортивные танцы, экскурсии и встречи со спортсменами, открытые занятия, отчетные концерты, представление и обобщение опыта на городском методическом объединении, педсоветах, семинарах-практикумах.

Принципы: Занятия построены с учетом индивидуальных и возрастных особенностей, используется принцип систематичности и постепенности (от простого к сложному). Обучение начинается с наиболее простых элементов «кольцо», «коробочка» и т. д., учитывая физиологические способности детей, состояние опорно-двигательного аппарата и уровень подготовленности детей. Простые упражнения составляют базу для более сложных упражнений. Выполнение сложных акробатических упражнений «колесо», стойка на голове, требующие специальной подготовки, выполняются на втором году обучения, только индивидуально и со страховкой инструктора.

Структура и методические особенности занятий: Занятие состоит из трех частей.

Подготовительная часть. *Задачи:* организация группы, повышения внимания и эмоционального состояния; подготовит организма к предстоящей нагрузке.

Средства: строевые упражнения; разновидности ходьбы и бега; несложные прыжки, упражнения на внимание и быстроту реакции, танцевальные комбинации (из ранее изученных элементов). Общеразвивающие упражнения с элементами акробатики.

Методические особенности: поточный метод, он предлагает выполнение упражнений без остановки. Показ и рассказ осуществляют по ходу выполнения упражнений.

Основная часть. *Задачи:* развитие и совершенствование основных физических качеств, формирование правильной осанки, воспитание волевых и моральных качеств, творческой активности, обучения основным прикладным навыкам, изучение и совершенствование специальных упражнений акробатики.

Средства: акробатические упражнения, группировки, перекуты, кувырки и растягивания и расслабления. Специальные упражнения для формирования правильной осанки, ритмические упражнения, равновесия, прикладные упражнения.

Методические особенности: Методом показа и рассказ техники выполнения упражнений. Посредством этого у детей создаются двигательные представления о движениях. Обычно на занятиях разучиваемое упражнение показывает инструктор. В отдельных случаях его могут выполнять специально подготовленные дети.

Заключительная часть. *Задачи:* постепенное снижение нагрузки; подведение итогов занятия.

Средства: упражнения на расслабления, несложные, спокойные упражнения на связь движений с музыкой, малоподвижные игры, короткие беседы, аутотренинг, релаксация.

Методические особенности: постепенное снижение нагрузки и подведение итогов проделанной работы. Задание на дом.

Этапы и методы обучения акробатическим упражнениям.

На первом этапе обучения создают предварительное представление об изучаемых упражнениях. Так же дошкольники должны познакомиться с гимнастической терминологией: (упор присев, вис, упор лежа, упор сидя сзади и т. д.) На этом этапе большое значение имеет словесный метод и метод показа.

На второго этапа обучения, углубленное выполнение техники упражнения. Осмысленное овладение движением, исправление ошибок. Используется метод целостного выполнения. Его применяют при освоении несложных по технике исполнения элементов и соединений и в случаях, когда разучиваемое упражнение не поддается расчленению. Так же используется метод, подводящих упражнений. Он заключается в выполнении ранее изученных движений, которые входят в содержание выполняемого движения. Например, кувырок вперед можно разделить на ряд составных движений: упор присев, пережат вперед, группировка, упор присев, основная стойка. Результатом завершения данного этапа является технически правильное и самостоятельное выполнение упражнения.

На третьем этапе закрепление и совершенствование двигательного действия.

Формирование автоматизированных двигательных навыков, обеспечивающих выполнение акробатических упражнений в различных условиях, возможность его выполнения в сочетании с другими элементами.

Содержание работы: В содержание кружковой работы входят: теоритические знания, общая физическая подготовка, акробатические упражнения, элементы художественной гимнастики, групповые и индивидуальные упражнения, танцевальные движения, ритмические упражнения, игры.

Первый год обучения: разучивание упражнения «мостик», из и. п. лежа; пережаты в группировке, кувырок вперед; стойка на лопатках «березка»; стойка на руках у стены, со страховкой, «Коробочка», «полу шпагат». На втором году обучения переворот вперед; переворот назад; стойка на голове; мостик из положения стоя, шпагат поперечный и продольный, стойка на голове.

Есть дети, которые идут с опережением программного материала, их умение выполнять акробатические или гимнастические упражнения намного раньше, чем у других переходят в стойкий навык. Таких детей можно переводить в группу второго года обучения.

Содержание работы:

Этапы Акробатические упражнения Элементы гимнастики Ритмические упражнения

Подвижные игры

1 год 1. Упоры :лежа, присев, согнувшись, сед на пятках углом;

2. Группировки, пережаты в группировке, кувырок вперед;

3. Стойка на лопатках «березка»; стока на руках у стены со страховкой.

4.«Полумостик», «мостик» из и. п. лежа;

5.«Кольцо», «Стрела», «Коробочка»

1. Наклоны вперед, назад, вправо, влево;

2. Упражнения «стрейчинг»;

3. Выпады, «полушпагат»;

4. Складки вперед, назад.

1. Без предметов;

2. С предметами (флажки, малые мячи, ленточки) «Паучки»;

«Ловля обезьян»

«Чей мостик выше»;

«Ловишки»

«Чье звено быстрее»;

«Березовая роща»;

«Фигура замри»;

II год 1. Шпагат поперечный, продольный;

2. Упражнения «стрейчинг»;

3. «Коробочка» с вытянутой рукой вверх;

4. Стойка на одной ноге «затяжка»;

1. Без предметов;

2. С предметами (помпонами, фитболами, обручи, малые мячи, ленточки)

Все те же игра, но с усложнением. «Ловишки» вместо бега выполняют «Колесо»; «Чье звено быстрее» выполняют кувырки.

Ожидаемый результат.

1. Повышение уровня физической подготовленности: гибкости, ловкости, ориентировки в пространстве, координации.

2. Овладение детьми основными акробатическими упражнениями и элементами художественной гимнастики.

3. Повышение теоретических знаний.

4. Сформирована потребность к занятиям физической культурой и спортом.

5. Укрепление мышц спины и голеностопного сустава.

Список литературы

Акробатика: Учебник для институтов физической культуры. / Под ред. Е. Г. Соколова. – М. : ФИС, 1973.

Кравчук И. А. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста (научно-методические и организационные основы гармоничного дошкольного комплексного физического воспитания). Новосибирск: Изд-во НГПУ 1998. Ч. 2. 238 с.

Кудрявцева В. Т., Егоров Б. Б. Развивающая педагогика оздоровления. ЛИНКА-ПРЕСС. Москва 2000.

Пензулаева Л. И. Физические занятия в детском саду.

Хухлаева Д. В. теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Изд. 2-е, перераб. и доп. М., «Просвещение», 1976.

Яковлева Л. В., Юдина Р. А. Физическое развитие детей 3-7 лет. Программа «Старт»: Методические рекомендации. М: Владос, 2004.