

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Афанасьева Оксана Вячеславовна

воспитатель

МБДОУ № 31 «Аленушка»

г. Бугульма, Республика Татарстан

ДОСУГОВАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДОШКОЛЬНИКОВ «ЮНЫЕ АКРОБАТЫ»

Аннотация: в статье рассматриваются вопросы физического воспитания детей дошкольного возраста посредством занятий акробатикой. Как отмечает автор, занятия акробатикой способствуют наиболее успешному решению задач физического развития ребёнка и совершенствованию его двигательных способностей. Описываются основные положения досуговой программы «Юные акробаты», целью которой является формирование у детей осознанного отношения к гимнастическим упражнениям, стремление сделать свое тело красивым, сильным, ловким, выносливым.

Ключевые слова: акробатические упражнения, комбинации, физическое воспитание, акробатика, ловкость, сила, быстрота, физическое развитие, дошкольники.

В дошкольном возрасте закладываются основы всестороннего гармонического развития личности ребенка. Важную роль при этом играет своевременное и правильно организованное физическое воспитание, одной из основных задач которого является развитие и совершенствование движений. Эти задачи решает акробатика.

Акробатика – одно из основных средств физической культуры. Занятия ею способствуют наиболее успешному решению задач физического развития ребёнка и совершенствованию его двигательных способностей.

Акробатические упражнения позволяют развивать и совершенствовать такие двигательные качества, как гибкость, ловкость, быстроту, координацию движений и сил.

Досуговая программа в нашем детском саду предназначена для работы с детьми 4–6 лет.

Срок реализации программы: 2 года.

Цель программы: формирование у детей осознанного отношения к гимнастическим упражнениям, стремление сделать свое тело красивым, сильным, ловким, выносливым.

Задачи:

1. Дать знания детям о разнообразном использовании акробатических упражнений.
2. Познакомить с простейшими элементами акробатики.
3. Показать перспективы занятий акробатикой.
4. Развивать естественную потребность ребёнка в движениях, несущую ему только радость.
5. Сохранение и укрепление здоровья дошкольников с помощью разнообразной организацией занятий.

Ожидаемый результат:

1. Дети научатся ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку.
2. Дети научатся выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
3. Дети научатся применять творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.
4. В целом значительное улучшение показателей развития физических качеств детей.
5. Повышение иммунитета к детским заболеваниям.

Содержание программы представляет собой, это занятия, которые проводятся два раза в неделю в первой половине дня, по подгруппам до 6–8 человек; длительность занятий 30 минут.

Они включают в себя, как общую физическую подготовку, так и специальную.

В содержание кружковой работы входит:

- акробатические элементы (перекаты, кувырки, шпагаты, стойки на руках, голове; стойка на лопатках, мост, колесо);
- групповые и индивидуальные упражнения;
- танцевальные движения;
- ритмические упражнения;
- игры.

Выполняются различные комбинации, состоящие из пластичных и динамичных гимнастических и акробатических упражнений. Девочки учатся работать с предметами: лентой, мячом, обручем, скакалкой.

Мальчики работают на таких гимнастических снарядах, как канат, гимнастическая лестница, перекладина.

На начало обучения и в конце учебного года проводится диагностика с целью определения уровня сформированных навыков и умений.

Учет посещаемости занятий детьми ведется педагогом в таблице посещаемости с указанием даты и темы занятия.

По окончании курса обучения организуется показательное занятие для родителей и педагогов ДОУ, а также в течение учебного года – открытые показательные занятия.

Таким образом, совместная деятельность помогает детям получить новые впечатления, возможность выбора деятельности в соответствии со своими интересами и способностями, социальный опыт общения друг с другом, уверенность в себе, в собственные возможности.

Наш девиз: «Если дети смеются, значит, мы работаем не зря!»

Список литературы

1. Поляков В.С. «На зарядку становись», журнал «Детская энциклопедия 2009г. Д.С. Бакал и др. – М.: Эксмо, 2008 г. (Большая олимпийская современная энциклопедия).
2. В.И. Малов. – М.: Веге, 2007 г. (100 великих спортивных достижений).
3. И.В. Андреев «Психология и педагогика» учебное пособие: Эксмо, 2008 г.
4. Журнал « Физкультура и спорт». – 2011 (№2, 5, 8, 10).