Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 35
Колпинского района Санкт-Петербурга

Принята
на педагогическом совете ГБДОУ № 35
протокол №1 от 31.08 2023 г.

«Утверждена»
заведующий
Н.В. Родионова
дата «31» августа 2023 г.
53-А

ЗАВЕРЕНО ЦИФРОВОЙ ПОДПИСЬЮ
Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 35
Колпинского района Санкт-Петербурга

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования «ACRO KIDS – акробатика для детей»

для детей 3-5 лет
срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Педагог дополнительного образования
Феоктистова К.С

Санкт-Петербург
2023

Пояснительная записка

В соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования актуальной проблемой современной дошкольной организации сегодня является создание благоприятных условий для развития детей в соответствии с их возрастными, индивидуальными, психологическими и физиологическими особенностями.

В системе физического воспитания детей акробатика занимает особое место и является одним из основных средств формирования здорового образа жизни, физического развития, закаливания организма, двигательных умений и навыков.

С помощью акробатики наиболее успешно развиваются не только умения владеть своим телом, управлять его движениями, (сила, ловкость, гибкость, быстрота, выносливость), но и психологические свойства (воля, смелость, настойчивость, трудолюбие). Именно поэтому обучение спортивной акробатике позволяет успешно решать задачи гармонического развития детей любого возраста.

За последние годы динамика здоровья детей характеризуется неблагоприятными тенденциями. Важную роль при этом играет своевременное и правильно организованное физическое воспитание, одной из основных задач которого является развитие и совершенствование движений.

Недостаток движения, обусловленный современным образом жизни, успешно восполняется занятиями акробатикой. В акробатике развитие и совершенствование движений ребенка в период дошкольного детства осуществляются разными путями. С одной стороны, обогащению двигательного опыта малышей, приобретению новых навыков и умений способствуют их самостоятельная деятельность, игры, труд, с другой - специально организованные мероприятия по акробатике, направленные на решение задач как оздоровительного, так и воспитательного характера.

Разработка дополнительной образовательной программы физической направленности
«Акробатика» вызвана необходимостью укрепления здоровья воспита нников, их разностороннего физического развития и совершенствован ия физической подготовки.

Актуальность образовательной программы «ACRO KIDS – акробатика для детей» объясняется тем, что занятия Акробатикой развивают у детей гибкость, быстроту и ловкость, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов, особенно голеностопного, плечевого, тазобедренного и лучезапястного. Акробатические занятия разносторонне воздействуют на организм детей. При выполнении упражнений вниз головой осуществляется массаж внутренних органов.

Целесообразность данной программы направлена, прежде всего, на оздоровление занимающихся в ней детей и призвана в результате ознакомительных занятий, привить желание заниматься акробатикой, сформировать потребность вести здоровый образ жизни и регулярно заниматься спортом.

Новизна и оригинальность.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение
области теоретических знаний и практических умений и навыков.

Программа носит системный характер, включает в себя диагностику и анализ состояния здоровья и способностей ребёнка, т.е. является гибкой, отвечает
возрастным особенностям и индивидуальным потребностям учащихся.

Предметом обучения по программе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Цель: общее эстетическое и общефизическое развитие на основе овладения элементами акробатики, а также выявление и воспитание профессиональных данных и способностей.

Задачи:

Образовательные:

- обучить и освоить основные виды двигательных действий и навыков и технике простых акробатических упражнений
базовые технические движения, упражнения.
- Формировать простейшие понятия о физической культуре и доступных знаниях о спорте.
- формировать навыки выполнения отдельных двигательных действий, развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к другим;
- обучение воспитанников наглядным образом (по картинкам, видео, живой показ)

Оздоровительные

- Повысить уровень общей физической подготовки.
- Способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия),
- Развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.
- Совершенствовать психомоторные способности (развитие мышечной силы, подвижности суставов, выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей)

- Развивать потребность вести здоровый образ жизни и регулярно заниматься спортом.

Воспитательные:

- вызывать и поддерживать интерес к двигательной активности и систематическим занятиям акробатикой;
- способствовать развитию творческих способностей и творческой самореализации воспитанников, духовному, нравственному и физическому совершенствованию.
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;

Условия реализации образовательной деятельности

Возраст детей:

Предназначена для детей 3-5 лет

Наполняемость учебных групп: 10 - 15 человек.

Формы и режим занятий:

Групповые занятия, проводятся 2 раза в неделю

Младший дошкольный возраст: 15 минут

Средний дошкольный возраст: 20 минут

Сроки реализации: 1 год.

Методы обучения:

Наглядные методы:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

С*ловесные методы:* название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к воспитанникам, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

Практические методы: выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и

самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Обучающий метод:

правильное техническое выполнение упражнений, с подводящими элементами;

Игровой метод:

эстафеты и игры;

Соревновательный метод:

индивидуальные и командные задания на лучший результат.

Формы проведения занятий: групповая

Ожидаемые результаты:

Предполагается, что особая методика преподавания акробатики для детей от 4 до 7 лет способствует укреплению физического здоровья, развитию координации движения, формирует осанку. Так же спортивные упражнения, в которых применяются упражнения на растяжку, благотворно влияют на рост ребенка дошкольного возраста. В процессе подготовки к школе занятия акробатикой помогают формированию дисциплинированности, самоконтроля, приучают дошкольников к соблюдению распорядка дня.

Обучение считается успешным, если:

- дошкольник физически развит в соответствии со своими возрастными возможностями
- у ребёнка развитые морально-волевые качества (дисциплинирован, ответственен, настойчив, терпелив, развитая в соответствии с возрастом саморегуляция деятельности и собственных эмоций, умение выражать своё мнение, договариваться, уважает мнение другого, приходить к согласию, добр, отзывчив, неагрессивен, решителен, смел и т.п.)
- дети имеют опыт взаимодействия друг с другом и с тренером (доверительные отношения).

В процессе занятий приобретаются такие психологические и физические навыки как:

Акробатика:

- Целеустремленность;
- Контроль над своими эмоциями;
- Работа в паре;
- Координация движений;
- Укрепление мышц;
- Формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков (ходьба, бег, прыжки, сохранение правильной осанки, профилактика плоскостопия).

Программой детского клуба предусмотрены формы работы, из которых складывается двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей в каждой возрастной группе.

Основу занятий составляют еженедельные занятия физическими упражнениями и играми в различных формах с элементами акробатики. На занятиях соблюдается двигательная активность детей, путем создания соответствующей обстановки, применяя подвижные игры, разнообразные виды двигательных действий.

Структура проведения занятий

В подготовительной части:

- в виде разминки, растяжки, подводящие упражнения на техническое исполнение;

В основной части:

- изучение техники, совершенствование навыков;

В заключительной части:

- в виде игр, эстафет и ОФП;
- в виде упражнений на снятие напряжения, дыхательная гимнастика.

В течение занятия используются:

- основные упражнения (ходьба, бег, прыжки);
- общеразвивающие упражнения с элементами растяжки, ног и туловища;
- построение и перестроения;

- подвижные игры с элементами акробатики;
- специальные технические упражнения (изучение и совершенствование техники акробатических упражнений)
- упражнения для развития двигательных качеств, формирования правильной осанки и предупреждения плоскостопия, предотвращение травматизма, тренировки функций равновесия, вестибулярного аппарата, улучшении ориентации в пространстве и концентрации внимания, укрепление мышц живота и поясницы.

Методика

Большое значение в обучении акробатическим упражнениям имеют представления детей о самом элементе, из каких частей он состоит, какова последовательность их выполнения, какие ошибки могут быть при их выполнении, поэтому учитель должен знать порядок усвоения составляющих данного упражнения. Прежде всего учащихся следует познакомить с простыми элементами как упор присев, группировка, перекат из различных исходных положений (И.п.).

Упор присев – присед, колени вместе, руки на полу, плечи над кистями, голова прямо. Из упора присев начинаются все основные акробатические упражнения.

Группировка – выполняется из упора присев, колени подтягиваются к груди, локти прижать к туловищу, кисти рук захватывают голень, спина круглая. Может выполняться из положения сидя, лёжа на спине.

Для каждой возрастной группы 4-5, 5-6 лет, 6-7 лет излагаются свои задачи. Вместе с тем для закрепления и совершенствования освоенных умений и навыков, повышения уровня развития физических качеств и улучшение работоспособности детей, предусматривается систематическое повторение физических упражнений и игр в последующих возрастных группах на новом качественном уровне.

Сложность программного материала последовательно нарастает от одной возрастной группы к другой. При этом важно усвоение новых упражнений, движений, постепенное увеличение оказываемых на детский организм физических нагрузок.

Упражнения, игровые и эстафетные элементы так же вводятся в программу с учетом возрастных и физических особенностей, и состояния здоровья - с целью оздоровления, укрепления двигательных навыков, профилактики различных заболеваний и составляют 30% от программы.

Упражнения выполняются поэтапно – «от простого, - к сложному». С нарастающей интенсивностью и физической нагрузкой.

Упражнения выполняются в виде специальных технический упражнений (элементов акробатики), игровой форме, эстафет, индивидуальных занятий, массажа, релаксации. Подборка упражнений зависти от поставленных задач и построения занятий.

Содержание образовательной деятельности

Тематика занятий

- Техника безопасности. Меры безопасности на тренировках, предупреждение травм.
- Теоретические занятия. Краткие исторические сведения об акробатике, об истории акробатики. Общая физическая подготовка
- Специальная физическая подготовка.
- Техническая и тактическая подготовка.
- Освоение базовых упражнений в акробатике
- Индивидуальные действия: растяжка шпагатов, перекаты на спине в группировки, мостик снизу.
- Выполнение контрольных нормативов

Младшая группа (3-4 лет)

Возраст от четырех до пяти лет – это средний дошкольный период. Он является очень важным этапом в жизни ребенка. Это период интенсивного развития и роста детского организма. На данном этапе существенно меняется характер ребенка, активно совершенствуются познавательные и коммуникативные способности.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Развивать самостоятельность, дисциплинированность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений, коллективизм. Формировать интерес и любовь к спорту.

Обеспечивать оптимальную двигательную активность детей в течение всех спортивных занятий, используя подвижные, спортивные игры и физические упражнения с элементами боевых искусств.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни и спорте.

Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека. Дать представления о функциональном назначении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Дать представления о необходимых телу человека веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Познакомить с понятиями «здоровье» и «спорт».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием.

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Развивать умение заботиться о своем здоровье.

Дать представление о составляющих здорового образа жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Воспитывать потребность быть здоровым и спортивным. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Специальные упражнения:
- профилактика плоскостопия и нарушения осанки;
- тренировка функций равновесия, вестибулярного аппарата;
- направленная регуляция мышечного тонуса;
- укрепление мышц спины и живота;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- предотвращение травматизма детей.

Спортивные упражнения:
- Технические упражнения. Мостик снизу, кувырки вперед и назад, изучение группировки, стойка на руках.

Подвижные игры:
Игры на внимание Группа смирно, Запрещенное движение, Придумай сам, Лови не лови, Слово-ключ, Внимание, начинаем
Игры с Игры с использованием различных видов передвижений: Гимнастические салки, Кто сильней, Пройди и не упади

Средняя группа (4-5 лет)

На шестом году жизни двигательный опыт детей заметно расширяется, активно развиваются двигательные и познавательные способности.

В развитии мышц выделяют несколько «узловых» периодов. Один из них – возраст шесть лет, когда у детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кисти рук. На шестом году жизни заметно улучшается устойчивость равновесия. При этом девочки имеют некоторые преимущества перед мальчиками. Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательных систем заметно расширяются, при применении беговых и прыжковых упражнений. Контроль и оценка, как собственных движений, так и движений других детей позволяют ребёнку понять связь между способом выполнения движения и полученным результатом, а также научиться постепенно планировать свои практические и игровые действия.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю,

самооценке при выполнении движений. Формировать интерес и любовь к спорту.

Обеспечивать оптимальную двигательную активность детей в течение всех спортивных занятий, используя подвижные, спортивные игры и физические упражнения с элементами акробатики.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни и спорте.

Расширять представление об особенностях

функционирования и целостности человеческого организма. Обращать внимание детей на особенности их организма и здоровья

Расширять представление о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Раскрыть возможности здорового человека.

Расширять представления о месте человека в природе, о том, как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале.

Специальные упражнения:

- профилактика плоскостопия и нарушения осанки;
- тренировка функций равновесия, вестибулярного аппарата;
- направленная регуляция мышечного тонуса;
- укрепление мышц спины и живота;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- предотвращение травматизма детей.

Спортивные упражнения:

- Технические элементы **в Акробатике**. Перекаты на спине, Стойка на лопатках, шпагаты правый, левый, поперечный, мостик лежа, заход на руки, вперед и т.д

Подвижные игры:

Игры на внимание Группа смирно, Запрещенное движение, Придумай сам, Лови не лови, Слово-ключ, Внимание, начинаем

Игры с Игры с использованием различных видов передвижений: Гимнастические салки, Кто сильней, Пройди и не упади

Материально-техническое оснащение программы

Спортивный зал, спортивное оборудование и инвентарь,
специальная спортивная форма «лосины, шорты, футболка, купальник».

Учебно-методическое обеспечение

1. Белохвостов, Б.Н. Вольтижная акробатика / Б.Н. Белохвостов.
2. Сосина, В.Ю. Акробатика для всех / В.Ю. Сосина. - М.: Олимпийская литература
3. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта Фундаментальные аспекты теории спорта. – 181 с.
4. Погремушка "Акробатик". - Москва: Огни**,** 2017**. -** 768 **с.**
5. Козлов, В. В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика / В.В. Козлов. - М.: Владос, 2015**. -** 629 с
6. Хореография в гимнастике: учеб. пособие для вузов / Т. С. Лисицкая. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2019. – 240 с
7. «Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 6-7 лет в ДОУ» / Бондаренко Т.М. - Воронеж: ИП Лакоценина Н.А., 2012г.
8. «Сборник подвижных игр, Для Работы с детьми 2-7 лет.» / Э.Я. Степаненкова. - М: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012г.
9. Коренберг В.Б. Проблема физических и двигательных качеств // Теория и практика физической культуры. - 1996. - №7. - С. 2-5.
10. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для институтов физ. культуры / Под общ. ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. - Т.1. Общие основы теории и методики физического воспитания. - М.: Физкультура и спорт, 1976. - 304 с.