

Презентация ДООП «Лыжи и я – лучшие друзья»

Воспитатель Павлова Ю.В.

МДОУ № 5

СЛАЙД 1 Здравствуйте, уважаемые коллеги. Я хочу познакомить вас с ДООП «Лыжи и я – лучшие друзья».

Программа отвечает следующим критериям:

- целям и задачам;
- социальному заказу;
- особенностям развития детей;
- материальной базе учреждения.

Адресат Программы: дети 5-7 лет.

Набор в группы: свободный (при наличии свободных мест), при наличии медицинской справки о состоянии здоровья.

Количество учащихся в группе:

1 год обучения – 8 человек, 2 год обучения – 8 человек.

Форма реализации Программы: очная.

Объем Программы: курс обучения планируется на два учебных года.

Количество занятий в неделю: занятия проводятся 1 раз в неделю до 45 минут (в зависимости от физической подготовленности детей, их индивидуальных особенностей, а также погодных условий).

Количество часов в год – 24.

Срок реализации Программы – 2 года.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю до 45 минут.

Форма проведения – групповые занятия.

Виды занятий по Программе. Основными формами являются практические занятия, участие в соревновательной и досуговой деятельности.

СЛАЙД 2 Перед тем как приступить к разработке программы ДООП, я изучила методические рекомендации городского опорного центра дополнительного образования города Мончегорска и на их основе определила содержание Программы. В Программе выделены два основных раздела, представленных на слайде и приложения с методическими и дидактическими наработками.

СЛАЙД 3 Программа разработана в соответствии с ФГОС и нормативно-правовыми документами, с учетом методических рекомендаций городского опорного центра дополнительного образования города Мончегорска (Полярис).

СЛАЙД 4 В настоящее время в нашей стране, в том числе и в г. Мончегорске, отмечается устойчивая тенденция ухудшения здоровья детей и снижения функциональных возможностей их организма. Экологические проблемы, условия Крайнего Севера, различные отрицательные бытовые факторы, химические добавки в продуктах питания, некачественная вода, высокий уровень психоэмоционального напряжения как у детей, так и у родителей, малоподвижный образ жизни - лишь некоторые факторы, прямо или косвенно влияющие на здоровье дошкольников

В связи с ухудшением здоровья дошкольников, остро встает вопрос о его сохранении и укреплении, повышении двигательной активности детей, развитии функциональных возможностей детского организма. Его решение во многом зависит от того, насколько в учреждениях города созданы необходимые условия для физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности детей этого возраста.

А главной ценностью лыжного спорта является его массовость, направленность на побуждение человека систематически готовится, накапливать силы, выявлять свои возможности, управлять ими сознательно и целенаправленно, приучает постоянно работать над собой. Программа соответствует интересам и потребностям детей, направлена на развитие мотивации личности ребенка к

самопознанию и творчеству, приобщению к общечеловеческим ценностям и призвана содействовать социализации воспитанников

СЛАЙД 5 Ведущими идеями программы являются:

- создание условий для знакомства с прикладной формой физической активности и активного участия в ней детей дошкольного возраста;
- проведение занятий по обучению ходьбе на лыжах как сопутствующее продолжение обучения и совершенствования основных видов движений (бег, прыжки, ходьба), психо-физических способностей (пространственную ориентировку, координацию движений, быстроту реакции, ловкость);
- преемственность с программой ДООУ по формированию навыков здорового образа жизни, спортивной деятельности детей дошкольного возраста по стандартной структуре, содержащейся в ФГОС (подготовительную, основную и заключительную часть);
- включение в занятия нетрадиционных средств обучения: имитационные игры и упражнения, игры и упражнения на лыжах в зале (по специализированному покрытию), комбинированные занятия;
- преемственность в работе с спортивной школой олимпийского резерва по лыжным гонкам.

СЛАЙД 6 Цель Программы представлена на слайде. Хотелось бы подчеркнуть, что ходьба и бег на лыжах принадлежат к числу естественных физических упражнений, близких по координации к движениям ходьбы и бега. Этим и объясняется легкость освоения данных упражнений и их большое оздоровительное воздействие.

СЛАЙД 7 Решая поставленные задачи мы:

- оказываем большое влияние на физическое развитие и закалку организма ребёнка. Вовлекаются в работу почти все мышечные группы, способствуя энергичному обмену веществ в организме, усиливается функциональная деятельность внутренних органов, развивается мышечная чувствительность, что способствует развитию пространственных ориентировок и координации движений, так как дети передвигаются на лыжах в условиях постоянного изменения рельефа местности;
- оказываем благотворное влияние на психику ребенка – развиваются все психические процессы – познавательные, эмоциональные, волевые.
- способствуем формированию навыков самоконтроля, самодисциплины (регуляция возбудимости и раздражительности), что является важным фактором для перехода дошкольника к учебной деятельности школьного периода.
- благодаря регулярным занятиям на лыжах уменьшаются и простудные заболевания у детей, так как возрастает сопротивляемость организма внешним неблагоприятным природным факторам и увеличиваются его физиологические адаптационные возможности.

СЛАЙД 8 Программа разработана с учетом общепедагогических и специфических принципов - принципы физического воспитания (представленных на слайде), в соответствии с которыми складываются закономерности, правила и требования, предъявляемые к педагогам-специалистам, определяют их деятельность по всесторонней физической и спортивной подготовке ребенка в дальнейшем, раскрытию у него жизненно важных сил, гармоническому развитию.

Поэтому в физическом воспитании наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности, доступности и т.д.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания.

СЛАЙД 9 Направления по реализации целевых ориентиров представлены на слайде. Расскажу вам об основных показателях по итогам 1го года обучения и по итогам 2го года обучения (по Программе).

При передвижении на лыжах выполняется динамическая работа, которая характеризуется строго повторяющимися, одинаковыми по структуре движениями. В процессе формирования двигательного навыка исключительно большая роль принадлежит органам чувств. Они направляют движения, корректирующие их в пространстве и времени, способствуют созданию комплекса разных ощущений. Кроме того, в ходьбе на лыжах особенно важно овладеть тонкими специфическими ощущениями для того вида движений, как «чувство снега», «чувство лыж».

СЛАЙД 10, 11, 12 Реализация Программы предполагает оценку индивидуальной общей физической и специальной физической подготовки, с целью оценки эффективности педагогических действий и дальнейшего планирования деятельности по реализации Программы. Контрольные нормативы по ОФП и СФП представлены на слайдах.

Способы проведения мониторинга:

- контрольные нормативы по ОФП и СФП, соответствующие возрастным особенностям;
- участие в соревнованиях на уровне ДОУ, города.

Методика обследования ОФП (общей физической подготовки) и СФП (общей специальной подготовки) проводится средствами нормативов контрольных упражнений, основанных на показателях оценки физической подготовленности детей в условиях ДОУ города Мончегорска, утвержденные Методическим Советом муниципальной методической службы города Мончегорска (с учетом нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»).

Тестирование по ОФП проводится в ноябре и в апреле, СФП – в апреле.

Результаты вносятся в диагностическую карту. На основании данной карты осуществляется анализ развития физических способностей детей дошкольного возраста по навыкам и умениям, анализ уровня общей и подготовленности, а также проводится сравнительная диагностика по формированию у детей в навыках передвижении на лыжах.

СЛАЙД 13 Данные критерии были применены мной после изучения материала Интернет журнал <https://cyberleninka.ru>: «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 4 (134)» - МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ Геннадий Александрович Сергеев, кандидат педагогических наук, доцент, Ирина Витальевна Мельникова, аспирант, Юлия Николаевна Сивкова, аспирант, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)

СЛАЙД 14 Программа «Лыжи и я – лучшие друзья» реализуется на протяжении 6 месяцев (ноябрь – апрель) в 3 этапа, содержание каждого этапа представлены на слайде.

Ходьба на лыжах с учетом возрастных особенностей детей создает условия для организованного и правильного расхода физической энергии. Умелая организация и последовательность проведения процесса обучения ходьбы на лыжах помогает ребенку сравнительно легко овладеть этим видом физических упражнений, обеспечивает необходимую психологическую подготовку ребенка к преодолению возникающих затруднений.

На каждом этапе реализации дополнительной образовательной Программы физкультурно - спортивного направления «Лыжи и я – лучшие друзья» предусмотрено проведение различных физкультурно-оздоровительных и спортивно –массовых мероприятий с участием родителей воспитанников, тренеров спортивной школы отделения лыжных гонок и специально приглашенных гостей, для привлечения занимающихся и их семей в активную физическую деятельность, направленную на совершенствование здорового образа жизни, а также для формирования стойкого интереса к занятиям спортом и популяризации лыжного спорта - в частности.

СЛАЙД 15 Учебный план Программы имеет структуру, представленную на слайде

1. Теоретическая подготовка детей направлена на усвоение норм и правил по технике безопасности при занятиях лыжной подготовкой в спортивном зале, на лыжном стадионе (в осенний и зимний периоды). А также на общее ознакомление с лыжными видами спорта (в том числе с Олимпийскими), выдающимися спортсмена в этих дисциплинах, с Международным Олимпийским движением.

2. Общая физическая подготовка (ОФП). В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, подвижные, спортивные игры и эстафеты.

3. Специальная физическая подготовка (СФП). Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Игровые упражнения, п\и, мпи, эстафеты.

4. Техническая подготовка. Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении переменным двушажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «упором». Обучение поворотам на месте и в движении.

5. Контрольные упражнения и соревнования. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 2 соревнованиях по ОФП в годичном цикле (осень, весна); участие в 2-3 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 30 -1000 м, в годичном цикле.

СЛАЙД 16 В содержании учебного материала выделены основные задачи по обучению ходьбе на лыжах детей 5-6 лет и 6-7, представленные на слайде. Календарный учебный график перенесен в приложение из-за большого объема информации и количества поправок в течении учебного периода, с ним можно ознакомиться в папке.

НА ЧТО ОБРАТИТЬ ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ

- перед выходом на лыжню необходимо четко научить детей самостоятельно надевать и снимать лыжи, иначе очень много времени будет уходить именно на эти моменты – большой простой детей, вероятность замерзания;

- обговорить с родителями форму одежды для занятий (хотя бы в день занятий одеться удобно, если перчатки, то ребенок должен сам уметь их надевать);

- оптимально удобно для занятия подготовить площадку, для поддержания высокой моторной плотности (все-таки это улица, необходимо двигаться. Если разновозрастная группа, то грамотно продуманное занятие позволит вам уделить больше времени для начинающих ребят, а тем ребятам, кто уже неплохо катается дать задания для самостоятельного выполнения).

- если занятие запланировано на обучение подъемам и спускам, оптимальный вариант быть вам при этом на середине склона, чтобы держать все под контролем.

СЛАЙД 17 Структура проведения занятий по дополнительной Программе физкультурно - спортивного направления является общепринятой.

На слайде представлена таблица с примерной моторной плотностью занятий в зависимости от формы проведения.

Дозировка физической нагрузки зависит от подбора упражнений, от подготовленности детей.

Ходьба на лыжах с учетом возрастных особенностей детей создает условия для организованного и правильного расхода физической энергии. Умелая организация и последовательность проведения процесса обучения ходьбы на лыжах помогает ребенку сравнительно легко овладеть этим видом физических упражнений, обеспечивает необходимую психологическую подготовку ребенка к преодолению возникающих затруднений, тем самым способствуя формированию навыков необходимых для перехода на новую ступень – школьного периода.

СЛАЙД 18 Во втором разделе программы описаны материально-техническое и методическое обеспечение программы (создание мотивирующей среды), на первом пункте не буду останавливаться, т.к. в прошлом году в своем выступлении подробно раскрыла этот раздел.

В методическое обеспечение программы включила:

- методы обучения и воспитания, как общепедагогические, так и специфические методы обучения именно в физической культуре, оформив таблицу, представленную на слайде;

(метод упражнений с четко заданной программой действий, порядком их повторения, точной дозировкой нагрузки и установленными интервалами отдыха; прием - демонстрация и показ способов выполнения физических упражнений (к которому большей частью привлекаются сами воспитанники)

- раскрыла примерные формы организации занятий (на слайде);

СЛАЙД 19 Перечислила основные средства обучения

СЛАЙД 20 Педагогические технологии.

- технологии группового обучения - основаны на структуре группового общения и деления на группы для решения конкретных учебных задач;

- технологии индивидуализированного обучения - организация учебного процесса предполагает проектирование педагогической деятельности на основе индивидуальных качеств ребёнка (физического развития, способностей и т.д.);

- технология развивающего обучения – предполагает взаимодействие педагога и воспитанников в поиске различных способов решения учебных задач посредством организации учебного диалога;

- технология игровой деятельности – взаимодействия педагога и детей при организации педагогического процесса в форме различных педагогических игр;

- коммуникативная технология обучения – процесс обучения с применением различных информационных источников (электронных, печатных, инструментальных, людских) и инструментов совместной деятельности, направленная на получение конкретного результата;

- технология творческой деятельности – направлена на раскрепощение личности, формирование гражданского самосознания, развитие способностей к творчеству, воспитание общественно-активной творческой личности;

- здоровьесберегающие технологии

Так как программа имеет физкультурно-спортивную направленность, то здоровьесберегающие технологии являются одними из основополагающих технологий в процессе реализации программы, поэтому, на мой взгляд, их необходимо раскрыть более подробно.

СЛАЙД 21 Заключительный пункт раздела – это список литературы, который включают в себя основную и дополнительную литературу, наглядные пособия, список презентаций, интернет-ресурсы.

СЛАЙД 22 Как я уже говорила выше некоторые материалы из-за большого объема информации перенесены в приложения, также я туда внесла такие дополнительные материалы как (перечисление на слайде).

СЛАЙД 23 СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ. Готова выслушать и ответить на ваши вопросы.