

РЕЦЕНЗИЯ

на авторскую рабочую программу развития детей 2-5 лет «Неваляшки», разработанную инструктором по физической культуре Тадич Оксаной Ивановной на базе МДОБУ МБ № 120 г. Сочи

Представленная на рецензирование программа является интегрированной, развивающей, рекомендована для детей дошкольного возраста (с 2-5 лет), ориентирована на специализированную подготовку с использованием здоровьесберегающих технологий.

В современных условиях введения новых образовательных стандартов повышаются требования к личности ребенка на всех уровнях образования.

В этой связи использование в практике программ с включением элементов здоровьесберегающих технологий являются весьма актуальным.

В программе использованы занятия и упражнения, направленные на развитие личностных ресурсов, двигательных умений, индивидуальных способностей. Развивающие занятия все ориентированы на каждый возрастной период: младший, средний и старший дошкольный возраст, включают упражнения на развитие сенсорных способностей, физических умений, индивидуальных качеств.

К преимуществу программы «Неваляшки» Тадич О.И., инструктора по физической культуре МБ ДОУ № 120 г. Сочи можно отнести предложенный автором комплекс упражнений с элементами детской йоги.

Программа соответствует требованиям, предъявляемым к программам развития дошкольников в условиях реализации ФГОС дошкольных образовательных организаций.

Рецензент,

д.п.н., профессор каф.

Педагогического и психолого-педагогического

образования СПФ ФГБОУ ВО «СГУ»



В.Г. Баженов

26.06.2017г.

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Краснодарский край
Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
детский сад № 120 «Калинка» г. Сочи
354003 г. Сочи, ул. 60лет ВЛКСМ, дом 28. Телефон/факс: 8 (862) 268-40-41
8 (862) 268-25-11

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая МДОБУ д/с №120 г. Сочи

Мусихина О.А.

Протокол №

от « 1 »

20 16 г.



Рабочая программа

«Неваляшки»

(рекомендовано для детей 2-5 лет)

Срок реализации: 1 год

Тадич Оксана Ивановна,
инструктор физической культуры

г. Сочи 2016 г.

Пояснительная записка.

Йога для малышей в стихах и картинках, упражнения с элементами восточной гимнастики.

Занятия йогой - это знакомство с телом, его положением, двигательными возможностями и наработка навыков, которые понадобятся в жизни.

Упражнения с элементами восточной гимнастики помогают ребенку стать гармонически развитой личностью, так как это не только определенные позы (асаны), но и основы нравственного поведения. Принципы правдивости, чистоты, сдержанности- практикуемые в йоге, закрепляют в сознании детей общечеловеческие ценности, развивая их физически и эмоционально.

Такие упражнения, кроме обретения физической формы, помогают ребенку развивать силу воли, чувствительность, дают возможность узнать о себе много нового.

Я попыталась превратить йогу в любимую детьми игру. Главное задать им состояние удовольствия, интереса, любви к движению.

Маленькие дети очень подвижны, активны и восприимчивы, поэтому занятия йогой скорее напоминают им игру и основываются на подражании. А позы преподаются в легкой, доступной форме. Детям не приходится запоминать сложных названий. Вместо них на занятиях используют названия того животного или предмета, на который похожа поза («гора», «дерево», «кошка»), это развивает память, наблюдательность и воображение ребенка.

Детям свойственно открытость, смелость, а также высокая физическая и эмоциональная гибкость, поэтому они постигают элементы восточной гимнастики гораздо быстрее и успешнее взрослых. В ходе занятий ребенок получает навыки управления своим телом и процессами, происходящими в нем.

Программа «Неваляшки» является частью содержательного раздела ООП МДОБУ детского сада № 120 г. Сочи, формируемого участниками

образовательных отношений, соответствует целевым ориентирам Программы, учитывает потребности и интересы детей и родителей.

Программа «Неваляшки» реализуется 1 раз в неделю 4 раза в месяц.

Цель программы: развитие физических качеств у детей 2-5 лет через физические упражнения с элементами восточной гимнастики.

Задачи:

Оздоровительные:

1. Охранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей.
2. Совершенствовать функции организма, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям средствами двигательной активности, дыхательной гимнастики, воздушного закаливания.
3. Формировать правильную осанку.

Образовательные:

1. Ознакомить детей с терминами: физические качества, выносливость, равновесие, гибкость, сила.
2. Формировать физические двигательные умения и навыки ребенка в соответствии с его индивидуальными способностями.
3. Расширять кругозор, уточнять представление о своем теле, создавать положительную основу для формирования привычки к здоровому образу жизни.

Упражнения с элементами восточной гимнастики доступны детям любой категории: с ослабленным здоровьем, с низким уровнем развития физических качеств, с проблемами в эмоционально-волевой сфере, с низкими адаптивными возможностями. В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в йоге основное внимание уделяется статистическому поддержанию поз. Их выполнение требует плавных,

осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку. Важная особенность йоги- сочетание физических упражнений с расслаблением и дыхательной гимнастикой. Кроме того, доступность системы в том, что выполнение физических упражнений не требует никаких снарядов и специальных приспособлений.

Физические упражнения с элементами восточной гимнастики улучшают кровообращение, помогают нормализовать работу внутренних органов, являются профилактикой нарушений опорно-двигательного аппарата и простудных заболеваний. Они способствуют не только физическому укреплению ребенка, но и оздоровлению его психики. Вместо счета в данной программе используются четверостишия, которые описывают данную асану, вместе с этим у ребенка развивается память и речевой аппарат.

Планируемые результаты: Успешное закрепление двигательной активности, закрепление навыков гибкости, равновесия, силы. Правильное выполнение детьми физических упражнений с учетом особенностей данного возраста. Дети ознакомятся со своим телом, научатся оценивать свои физические возможности, преодолевать трудности в выполнении упражнений. Обогадят словарный запас, и расширят кругозор с помощью подражания предметам, животным, и объектам неживой природы.

Структура занятия

Вводная часть (3-5 минут)

1. Встреча: «Улыбнитесь», «Настройтесь на занятие!»
2. Разминка:
 - суставная гимнастика, упражнения на проработку мелких групп мышц и суставов. Особое внимание уделяется развитию мелкой моторики, то есть суставов и мышц ладони, стопы, шеи, головы. Упражнения начинаются в положении сидя, в дальнейшем стоя или во время ходьбы по кругу.
 - вариации ходьбы и легкого бега по кругу, либо подвижная игра.

Основная часть (5-10 минут).

1. Дети переходят к выполнению комплекса поз 2-3 основных поз, обучаются новым упражнениям, закрепляют известные.
2. Силовой блок. Дети выполняют упражнения на укрепление основных групп мышц, в том числе:
 - для живота;
 - для мышц спины;
 - для укрепления ног;
 - для развития стоп;
 - для развития плечевого пояса;
 - на равновесие.
3. Дыхательные упражнения.
4. Самомассаж.

Заключительная часть (3-5 минут).

Постепенный перевод организма ребенка в состояние готовности к другим видам деятельности. Игры, направленные на активизацию действий детей, развитие их внимания.

Методические рекомендации по организации работы с детьми.

1. Особое внимание уделяется упражнениям, которые снимают напряжение спины, укрепляют ее мышцы, способствуют приобретению правильной осанки.
2. Позы, в которых используется поворот туловища, выполняются в обе стороны.
3. Позы, требующие наклона, выполняются на выдохе.
4. После выполнения поз с наклоном вперед выполняются позы с прогибом назад.

Особенности выполнения статических поз:

1. Отдых перед вхождением в позу. Упражнение НЕ начинают выполнять, если у детей напряжены мышцы и учащено дыхание. Сделать 2-3 спокойных вдоха и выдоха. Снять напряжение мышц сидя или лежа в удобной позе.
2. Мысленная настройка на выполнение позы. Дети смотрят на предоставленный рисунок, и представляют себя в этом положении.
3. Вхождение в позу. Последовательное выполнение упражнения.
4. Фиксация позы. Дети удерживают занятое положение тела во время того, пока прослушивают, или проговаривают стих.
5. Выход из позы. Возвращаясь в исходное положение, дети выполняют плавные, спокойные движения.

Учебно-тематический план.

Сентябрь.

1. Разучивание:

Разминка: ходьба, бег.

Самомассаж: «ракушки», «незнайка», «ножки».

Асаны: «лотос», «дерево», «черепаха», «бабочка».

Дыхательные упражнения: «пузырьки», «насосик», «паровозик».

2. Повторение

3. Закрепление

4. Закрепление

Октябрь.

1. Разучивание:

Разминка: ходьба, бег.

Самомассаж: «человечки», «мостик».

Асаны: «месяц», «кузнечик», «лодочка», «верблюд».

Дыхательные упражнения: «ветерок», «мишка и мышка».

2. Повторение

3. Закрепление

4. Закрепление

Ноябрь.

1. Разучивание:

Разминка: ходьба, бег.

Самомассаж: «паучок», «часы», «улитка».

Асаны: «гора», «ракета», «экскаватор», «мост».

Дыхательные упражнения: «курочки», «каша кипит», «насос».

2. Повторение

3. Закрепление

4. Закрепление

Декабрь.

1. Разучивание:

Разминка: ходьба, бег.

Самомассаж: «у жирафа».

Асаны: «кошка», «лев», «черепашка», «корзинка».

Дыхательные упражнения: «вырасти большой», «дровосек», «сердитый еж».

2. Повторение

3. Закрепление

4. Закрепление

Январь:

1. Разучивание:

Разминка: ходьба, бег.

Самомассаж: «рыбки», «ракушки», «мостик».

Асаны: «дерево», «кузнечик», «треугольник», «самолет».

Дыхательные упражнения: «паровозик», «шарик», «ветерок».

2. Повторение
3. Закрепление
4. Закрепление

Февраль:

1. Разучивание:

Разминка: ходьба, бег.

Самомассаж: «незнайка», «человечки».

Асаны: «лотос», «месяц», «морская звезда», «фламинго».

Дыхательные упражнения: «подыши одной ноздрей», «воздушный шарик».

2. Повторение
3. Закрепление
4. Закрепление

Март.

1. Разучивание:

Разминка: ходьба, бег.

Самомассаж: «перчатка», «котятка».

Асаны: «морская звезда», «слон», «бабочка», «лягушка».

Дыхательные упражнения: «пузыри», сердитый ежик».

2. Повторение
3. Закрепление
4. Закрепление

Апрель.

1. Разучивание:

Разминка: ходьба, бег.

Самомассаж: «у жирафа», «незнайка», «мячики».

Асаны: «месяц», «кузнечик», «корзинка», «экскаватор».

Дыхательные упражнения: «пузырь», «ветерок», «мишка и мышка».

2. Повторение

3. Закрепление

4. Закрепление

Май.

1. Разучивание:

Разминка: ходьба, бег.

Самомассаж: «паучок», «улитка», «рыбки».

Асаны: «ракета», «кошка», «дерево», «гора».

Дыхательные упражнения: «сердитый ежик», «шарик», «подыши одной ноздрей».

2. Повторение

3. Закрепление

4. Закрепление

(методический и раздаточный материал к НОД см. приложение).

Литература:

1. Бабенкова Е.А. Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие преподавателям физической культуры. Москва - «Издательство Астрель», 2003;
2. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. Пособие для воспитателей детского сада. Москва - «Просвещение», 1986;
3. Игнатьева Т.П. Практическая Хатха-йога для детей. Гармонизирующие комплексы. Санкт-Петербург - Издательский дом «Нева», 2003;
4. Орлова Л.Д. Йога для всех. Полное иллюстрированное пособие. Минск - «Харвест», 2007;
5. Латохина Л.И. Хатха-йога для детей. Книга для учащихся и родителей. Москва-«Просвещение», 1993.