

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ " ДЕТСКИЙ САД ПРИСМОТРА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ № 19
"ТАМЧЫКАЙ" ГОРОДА АЗНАКАЕВО АЗНАКАЕВСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Согласовано:

Старший воспитатель МБДОУ

«Детский сад присмотра и
оздоровления

№19 «Тамчыкай» г.Азнакаево

Азнакаевского муниципального
района РТ


Салихова/

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

«Детский сад присмотра и
оздоровления

№19 «Тамчыкай» г.Азнакаево

Азнакаевского муниципального
района РТ

Р.В.


Чельшева/



/С.Ф.

Программа дополнительного образования
по обучению детей катанию на роликах
«Юный спортсмен»
возраст обучающихся 5-7 лет
на 2021-2022 учебный год.

Разработчик:

Инструктор по физической культуре:

Мингалеева Л.Х.

г. Азнакаево

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. План обучения катания на роликах	5
3. Содержание программы	6
4. Методическое обеспечение программы	9
5. Литература	10
6. Приложение	11

1. Пояснительная записка.

Данная дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность.

А также, включает в себя новизну, актуальность, педагогическую целесообразность, выделение новых приоритетных направлений в деятельности учреждения.

Важно, чтобы ведущее место в жизни ребенка-дошкольника занимали подвижные игры. Именно в подвижных играх ребенок получает уникальную возможность максимально проявить собственную активность и творчество, ликвидировать дефицит движений, реализоваться и утвердить себя, получить массу радостных эмоций и переживаний.

Катание на роликах – это современный подвижный вид спорта, который развивает силу и выносливость ребенка, а также координацию движений. Общение с другими детьми на занятиях способствует социализации ребенка.

- возраст обучающихся 5-7 лет

- Программа реализуется при проведении практических занятий 1 раз в неделю в количестве 16,00 часов в год. (с октября по май месяц).

Однако в наш век современных технологий и быстрых скоростей стремительно увеличился поток автомобилей на дорогах городов и поселков. Ребенок с раннего детства становится участником дорожного движения. Главная задача взрослых – обучение детей основам безопасного поведения на улицах и дорогах, формирование осознанного выполнения правил дорожного движения.

Данная программа направлена на укрепление физического и психического здоровья детей, формирование у детей культуры поведения на улицах и дорогах, отношения к своей жизни как к ценности.

Дополнительная образовательная программа разработана на основе методических пособий: пособие Э.Я.Степаненковой «Методика проведения подвижных игр», пособие Т.Ф.Саулиной «Три сигнала светофора», программа О.А.Князевой «Безопасность детей дошкольного возраста», а так же интернет-ресурсов.

Цель: формирование у детей навыков безопасного катания на роликах

Задачи:

- развивать силу, ловкость, координацию и уверенность в движениях
- воспитывать чувство ответственности за собственную безопасность и здоровье, культуру поведения на улицах и дорогах

- повысить интерес к занятиям спортом
- обучить способам оказания первой медицинской помощи.

Образовательная

деятельность:

- приобщить ребенка к здоровому образу жизни и гармонии тела;
 - интеграция учеников в сообщество роллеров Северо-Запада через понимание культурных особенностей и тенденций в роллер-спорте. Отличительные особенности дополнительной образовательной программы от существующих является новизна и актуальность. Программа предназначена для детей Старшего дошкольного возраста 5-7 лет. Программа предусматривает 30-минутные занятия 1 раз в неделю (в месяц 2 часа). Занятия проводятся в виде веселых игр и упражнений, которые не позволяют детям скучать и уставать. Работа по программе проводится в форме групповых теоретических и практических занятий. Теоретическая часть охватывает знания об экипировке, об уходе за роликами, о соблюдении правил безопасности для здоровья и катания на роликах в отведенных местах. В практическую часть включены занятия по освоению основ катания на роликах и соблюдению правил безопасности для здоровья и поведения на улицах. Распределение теоретических и практических занятий строится педагогом исходя из индивидуальных особенностей детей и погодных условий.

Методическая основа программы:

1. Занятия с детьми
2. Консультации для родителей

Ожидаемый результат:

Результатом обучения детей по программе является обучение уверенному катанию лицом и спиной вперед, выполнению поворотов, разворотов, торможений, различных балансовых упражнений. Длительность занятия 30 минут, определенный объем знаний, умений и навыков:

- формирование красивого, уверенного и безопасного передвижения на роликах (предупреждение травматизма).
- развитие физических способностей;
- повышение престижа объединения;
- интеграция роллер-культуры в социальное пространство.

Оценка эффективности реализации программы:

- Удовлетворенность детей от катания на роликах
- Появление желания кататься на роликах во время нахождения вне детского сада (вечером, в выходные)
- Формирование у детей самостоятельности, организованности

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.

- соревнования;
- открытый урок;
- участие в муниципальных мероприятиях.

Контроль осуществляется постоянно через наблюдения, организацию игр.

2.План обучения катания на роликах

№ темы	Тема занятия	Количество занятий
октябрь	Мультфильм «Где можно кататься на роликах»	1
	Как мне подготовиться к катанию на роликах	1
	Техника падения	1
ноябрь	Правила безопасности	1
	Правила оказания первой медицинской помощи	1
	Знакомство с роликами и защитой	1
	Техника падения в защите на траве	1
	Учимся одевать ролики	1
декабрь	Роллерская стойка	1
	Техника падения в экипировке, хождение по траве	1
	Приседания без экипировки и в ней, умение сохранять баланс	1
	Упражнение «Елочка»	1
	Первые шаги на дорожке, упражнение «Елочка» держим за руку	2
январь	Первые шаги на дорожке, упражнение «Елочка» толкаем сзади	1
	Техника падения на дорожке	1
	Правильная стойка и движение вперед, элементы отталкивания	1
февраль	Правильная стойка и движение вперед, элементы отталкивания (закрепление)	1
	Упражнение без роликов «Мишка», упражнение в экипировке «Трамвай», монолайн	2
	Упражнение на траве «Травинка», набор скорости на дорожке	1
март	Упражнение на траве «Травинка», набор скорости на дорожке (закрепление)	1
	Торможение на роликах	1
	Упражнение на траве без роликов «Пингвин», упражнение в экипировке «Апельсин»	1

	Упражнение на траве в роликах «Поворот», техника поворота	1
	Упражнение на траве в роликах «Поворот», техника поворота (закрепление)	1
апрель	Техника спуска с горки	2
	Эстафета «Я самый быстрый»	1
	Свободное катание	2
май	Упражнение на развитие координации и равновесия	1
	Совершенствование движения спиной вперед	2
	Перебежками по прямой и по кругу	1
	Различные способы поворотов с набором и сбросом скорости	1
Итого:		33

3.Содержание программы

Тема 1. Мультфильм «Где можно кататься на роликах»

Просмотр и обсуждение мультфильма «Робокар Поли».

Тема 2. Как мне подготовиться к катанию на роликах

Разминка мышц плечевого пояса, голеностопных мышц

Тема 3. Техника падения

В физкультурном зале на мате учимся правильно падать: падать лучше вперед, сначала на колени, затем на ладони. Медленно отрабатываем упражнение.

Тема 4. Правила безопасности

Встреча с инспектором ГИБДД, вспоминаем правила безопасности на дороге и улице, где можно кататься на роликах, подвижная игра «Красный, желтый, зеленый», целевая прогулка по улицам

Тема 5. Правила оказания первой медицинской помощи

Беседа с медсестрой о правилах оказания первой медицинской помощи, дидактическая игра «Первая помощь»

Тема 6. Знакомство с роликами и защитой

Рассматривание комплекта защиты, устройства роликовых коньков, рисование на тему «Ролики – мои друзья»

Тема 7. Техника падения в защите на траве

Как правильно надевать защиту на ладони, локти, колени. Пробуем одеть сами. Вспоминаем технику падения, отрабатываем падение в защите на траве.

Тема 8. Учимся надевать ролики

Надеваем защиту, учимся одевать ролики.

Тема 9. Роллерская стойка

Стойка роллера: ноги чуть расставить, держать параллельно, в полуприседе. Стараемся пройтись по траве вперед, приставным шагом

Тема 10. Техника падения в экипировке, хождение по траве

Надеваем защиту и ролики, вспоминаем технику падения на траве. Ходим по траве в положении роллера, игровые упражнения на равновесие (собрать игрушки с травы и др)

Тема 11. Приседания без экипировки и в ней, умение сохранять баланс

Разминка для рук, приседания без отрыва пяток. Приседания в экипировке около столбика на траве. Пробуем присесть без опоры.

Тема 12. Упражнение «Елочка» без роликов и в них на траве

Делаем упражнение «Елочка» без роликов на траве (шаги Чарли Чаплина), стараемся проделать тоже самое на роликах.

Тема 13. Первые шаги на дорожке, упражнение «Елочка» за руку

Первый переход с травы на дорожку (на траве около бортика в полуприседе поочередно переносить ноги не разгибая на дорожку), держать ребенка за руки. Ребенок старается сделать шаги самостоятельно.

Тема 14. Первые шаги на дорожке, упражнение «Елочка» толкаем сзади

Переход с травы на дорожку, вспоминаем шаги «елочкой», придерживаем и толкаем ребенка сзади.

Тема 15. Техника падения на дорожке

Вспоминаем технику падения, стараемся безопасно упасть на дорожке.

Тема 16. Правильная стойка и движение вперед, элементы отталкивания

Отрабатываем стойку роллера на дорожке, держим равновесие, стараемся, чтоб ноги не разъезжались в стороны. Учимся отталкиваться (как будто асфальт горячий и надо его продавить, чтоб нарисовать линию)

Тема 17. Упражнение без роликов «Мишка», упражнение в экипировке «Трамвай», монолайн

По траве стараемся пройтись, как мишка: на внешней стороне стопы. Надеваем ролики, упражнение «Трамвай»: перешагивание с перекрещиванием ног, попружинить, повторить. Держась за опору рукой, поочередно поднимать ноги, согнутые в колене, производить махи ногой внутрь. Приседать с опорой на внешнее ребро роликов. На дорожке пробуем монолайн: проехать по одной линии (ролики на внешнее ребро ставим, чтоб ноги не разъехались).

Тема 18. Упражнение на траве «Травинка», набор скорости на дорожке

На траве ноги расставить, полуприсед на одну ногу, противоположная рука вперед, другая назад, перепрыгивая, меняем ноги и руки, колышемся как травинка. С помощью этого упражнения на дорожке учимся набирать скорость.

Тема 19. Торможение на роликах

Варианты торможения. Ролики принимают положение Т-образно, делаем выпад вперед, упор на первую ногу, корпус только прямо, тормозим всеми колесами второй ноги.

Тема 20. Упражнение на траве без роликов «Пингвин», упражнение в экипировке «Апельсин»

На траве ходим, как пингвин, ноги ставим то на внутреннюю сторону стопы, то на внешнюю. При поддержке взрослого ставим пятки вместе, носки в роликах под углом 90 градусов, ролики на внутреннее ребро – ноги разъехались, ролики на внешнее ребро – ноги сошлись, проделываем упражнение «Апельсин», «Змейка»

Тема 21. Упражнение на траве в роликах «Поворот», техника поворота

На траве рядом со стеной, забором, столбом ноги поставить друг за другом, руки повторяют положения ног, резкий разворот рук на 180 и падение на стену, забор, столб с опорой на руки. На дорожке поворачиваем вокруг взрослого сначала с его помощью. Пробуем самостоятельно.

Тема 22. Техника спуска с горки

Спускаться только с небольшой горки, помня о технике падения. Встать, ноги в полуприседе, наклониться, локти упереть в бедро

Тема 23. Эстафета «Самый ловкий»

Устроить эстафету с элементами поворота, змейки, торможения

Тема 24. Свободное катание

Тема 25. Квест-игра по ПДД «Помоги зайчичке найти зайчонка»

В случае плохой погоды практические занятия переносятся в спортивный зал, либо планируются теоретические занятия в группе.

4.Методическое обеспечение программы

Материально-техническое обеспечение:

- набор плакатов «Дорожные знаки»
- плакаты для родителей «Безопасность на дороге»
- настольная игра «Внимание дорога»
- обучающие карточки «Уроки безопасности», «Азбука безопасности для детей»
- А.Усачев «Правила дорожного движения»
- Учебник катания на роликах www.youtube.com/watch?v=Rwa8vv_3Miw
- Ролики детям www.youtube.com/watch?v=0ZZjNHD8TSc
- Как научить ребенка кататься на роликах. Мамина школа www.youtube.com/watch?v=820zzrjsAo0
- дорожные знаки
- спортивный зал
- территория ДОУ

Информационное обеспечение:

- обзор аналитической информации
- оформление стенда для родителей «Безопасность ребенка на роликах»

-разработка занятий, конкурсов, игр, бесед с детьми, консультаций для родителей

-фото и видеотека

Основные методы, используемые для реализации программы:

-изучение правил дорожного движения

-встречи с инспектором ГИБДД

-беседы с медсестрой

-проведение практических занятий по обучению катанию на роликах

-проведение игр, соревнований, конкурсов, просмотр мультфильмов

5. Литература

- www.youtube.com/watch?v=Rwa8vv_3Miw

- www.youtube.com/watch?v=0ZZjNHD8TSc

- www.youtube.com/watch?v=820zzrjsAo0

-

<https://www.youtube.com/playlist?list=PL0q4KTranfjZsXCS7b5eAUjP3MuGv4M9>

- О.А.Князева «Безопасность детей дошкольного возраста»

- Т.Ф.Саулина «Три сигнала светофора»

- Э.Я.Степаненкова «Методика проведения подвижных игр»

- Вавилова А.В., Давыдов И.М.: Обучение катанию на роликах Учебн. пособие для ин-тов Ф.К. –М., -2009. –224 с.

- Пивоваров Н.А. Учебник для средних специальных учебных заведений физической культуры – Изд. доп. /Под ред .–М.А Носов –2009. -344 с.

- Геллер Е.М. Подвижные игры на роликах. –Мн. –2010. –145 с.

Приложение



Консультация для родителей

Приложение 1



Безопасность ребенка на роликах

Безопасность ребенка при любых занятиях спортом – это самое главное. Но если он сопротивляется и не хочет надевать шлем и наколенники, лучше отказаться от спортивных занятий вообще, чем потом лечить травмы. Или все-таки убедить его в необходимости защитных мер.

К защите надо отнестись серьезно и не только из-за возможных травм, но и потому что после первых же приземлений ребенок вообще может отказаться кататься! Хотя есть нюансы: в первые дни катания, когда вы в основном водите ребенка за руку, можно обойтись без комплекта защиты.

Более того: в самом начале защита может мешать, сковывать движения. Но когда ребенок уже почувствовал вкус к катанию, его надо экипировать!

«Нет шлема – нет роликов!» – это первое, что вы должны сказать малышу. Чтобы шлем защищал голову, как надо, его нужно мерить, ведь форма головы индивидуальна и какие-то модели будут лучше и крепче сидеть на голове. В шлеме ребенок сможет кататься на велосипеде.

А вот комплект защиты вы можете купить и заочно, ориентируясь на возраст или рост ребенка. Можно, кстати, купить две пары самых маленьких налокотников, одна пара будет использоваться по назначению, вторая – послужит наколенниками.

Защитные шорты предохраняют копчик от ушибов (начиная кататься, дети часто падают назад). Но найти в продаже маленький размер очень трудно. Однако, если внимательно изучить «устройство» фирменных шорт большого размера, то можно самим смастерить аналогичные.

Потребуется:

- ▲ две пары трикотажных штанишек, которые малышу чуть-чуть велики,
- ▲ накладки из туристического коврика, часа два работы.

Сохраним вместе здоровье детей!

Русские народные игры Приложение 2

Игра « Чай-чай-выручай »

Выбирается водящий, игроки разъезжаются; в случае, если водящий осалит кого-то, игрок должен замереть, расставив руки в стороны и кричать:

« Чай-чай-выручай! »

Другой игрок может подъехать к « заколдованному » и, дотронувшись, « освободить » его. « Расколдованный » игрок вновь в игре. Игра заканчивается, когда все игроки заколдованы. Водящим становится тот, кого осалили первым (если это удастся вспомнить), или вновь выбирается считалочкой.

Другой вариант русской народной игры называется

Конь вороной

Вначале выбирается водящий. Он является колдуном. Игроки разъезжаются по площадке, а водящий едет по площадке и пытается осалить (заколдовать) всех. Каждый осаленный игрок превращается в коня! Он останавливается и, разведя руки в стороны, начинает кричать:

— *Расколдуйте меня, вороного коня!*

Расколдовать его может любой не осаленный участник игры. Для этого он должен добраться до «заколдованного» и обнять его, не попавшись колдуну, охраняющему своих заколдованных «коней». А колдун стремится успеть осалить всех игроков. Если ему эту удаётся, то новым водящим становится тот, кого «заколдовали» первым. Задача игроков — не допустить этого и успевать вовремя выручать своих заколдованных товарищей.

«Помоги зайчихе найти зайчонка»

Цель: Создать условия для закрепления и практического применения навыка катания на роликах посредством игровой деятельности.

Задачи:

- Закрепить знания детей о дорожных знаках, о назначении светофора и его сигналах, закрепить знания детей по правилам безопасного поведения в окружающем мире
- Формировать у воспитанников навыки уверенного катания на роликах, закрепить элементы движения прямо вперед, движение змейкой, торможение, отталкивание, поворот, умение сохранять равновесие
- Развивать умение взаимодействовать в команде, коммуникативность

Материалы и оборудование:

- макет светофора
- загадки о знаках дорожного движения
- нарисованный пешеходный переход
- игрушки, включая зайчика
- костюм сотрудника ГИБДД
- костюм зайца

Место проведения – дорожка вокруг детского сада

Ход игры:

Дети выходят на прогулку и занятия на роликах.

У выхода плачет герой, одетый зайцем:

-Ой, ой, ой! Мой зайчик пропал,

Куда убежал?

Возможно сейчас он

попал под трамвай!

Он правил не знает,

Он их нарушает!

Вы ездите ловко,

Скорее помогите его отыскать!

Дети: Поможем! Где его видели последний раз?

Зайчиха: Вон сторож стоит у калитки, он вам расскажет.

Квест 1. Сторож: Я разрешу вам отправиться на поиски, только если вы ответите на мои вопросы

Что было все в порядке отгадай-ка загадки: если «да» кричите дружно «Это я, это я, это все мои друзья!», если будет «нет» ответ, все молчите вы в ответ:

Кто из вас идёт вперёд

Только там, где переход? (Это я, это я, это все мои друзья!)

Кто из вас в вагоне тесном

Уступил старушке место? (Это я, это я, это все мои друзья!)

Чтоб проветриться в троллейбусе немножко,

Кто и голову, и туловище высунул в окошко? (Дети молчат)

Знает кто, что красный свет –

Это значит: хода нет? (Это я, это я, это все мои друзья!)

Кто бежит вперёд так скоро,

Что не видит светофора? (Дети молчат)

Знает кто, что свет зелёный означает:

По дороге каждый смело пусть шагает? (Это я, это я, это все мои друзья!)

Кто вблизи проезжей части

Весело гоняет мячик? (Дети молчат)

Кто ГИБДД помогает,

За порядком наблюдает? (Это я, это я, это все мои друзья!)

Квест 2. Сторож: Молодцы! Все справились, тогда запоминайте ваш путь: объехать змейкой фишки, расставленные на дорожке, в конце будут стоять разные знаки, вам надо найти знак «Пешеходный переход», тогда узнаете, куда двигаться дальше.

Квест 3. Около знака «Пешеходный переход» появляется сотрудник ГИБДД:
Я вижу, что один знак вы знаете точно, а знаете ли другие?

Я хочу спросить про знак,

Нарисован знак вот так.

В треугольнике ребята

Со всех ног бегут куда-то.

(«Осторожно, дети!»)

Шли из сада мы домой,

Видим, знак на мостовой:

Круг, внутри велосипед,

Ничего другого нет!

(«Велосипедная дорожка»)

Вот кружок с каемкой красной,

А внутри рисунка нет.

Может, девушки прекрасной

Должен быть внутри портрет?

Круг пустой зимой и летом,

Как же знак зовется этот?

(«Движение запрещено»)

Человек, идущий в черном,

Красной черточкой зачеркнут.

И дорога, вроде, но

Здесь ходить запрещено!

(«Движение пешеходов запрещено»)

В треугольнике — два братца

Все куда-то мчатся, мчатся.

Самый важный знак на свете —

Это просто рядом ... («Дети»)

В синем круге пешеход

Не торопится, идет.

Дорожка безопасна,

Здесь ему не страшно.

(«Пешеходная дорожка»)

Что за знак такой висит?

Стоп — машинам он велит...

Пешеход! Идите смело

По дорожкам черно-белым.

(«Пешеходный переход»)

Можно встретить знак такой

На дороге скоростной,

Где больших размеров яма,

И ходить опасно прямо,

Там, где строится район,

Школа, дом иль стадион.

(«Дорожные работы»)

Заболел живот у Ромы,

Не дойти ему до дома.

В ситуации такой

Нужно знак найти.

Какой?

(«Пункт первой медицинской помощи»)

Молодцы! Загадки отгадали, слушайте, куда вам дальше двигаться:

Квест 4. Чтоб не сбиться вам с пути-

Светофор скорей найди!

А к светофору приведет

Пешеходный переход!

Задание: проехать по пешеходному переходу как можно дальше, для этого сильно и правильно оттолкнуться.

Квест 5. На светофоре записка: На какой сигнал светофора можно переходить дорогу?

Задание: за светофором на дорожке лежат игрушки, надо подъехать, поднять одну, не упав, проехать дорожку.

Квест 6. В конце дорожки около прогулочной площадки стоит **воспитатель:** Спасибо, ребята, что нашли наши потерянные игрушки. К нам на участок забрел зайчик, он плачет, он убежал от мамы и потерялся. Где же теперь искать его маму?

Дети: Мы знаем, где она, мы сами ищем этого зайчонка и поможем ему вернуться к маме.

Воспитатель: Вы быстрее доберетесь, если сможете правильно проехать поворот направо.частливого пути.

Задание: проехать прямо повернуть направо по дорожке, там уже встречает зайчиха.

Зайчиха: Спасибо, ребята, за помощь!

Специально подготовлено

Заведующий МБДОУ №19 «Тамчыкай»

С.Ф. Чельшева

С.Ф. Чельшева

