

**Спортивный клуб «Звезда Сибири»**

Физкультурно-оздоровительная программа  
**«СНЕЖИНКИ»**  
**«Элементы фигурного катания на коньках с развитием речи и коммуникации»**  
для детей дошкольного возраста  
(продолжительность - 2 года, возраст – 4-6 лет)

**Сост. программы:**  
Канд.пед.наук, доцент  
СибГУФК Ю.А. Мельникова.

Омск – 2015

## Пояснительная записка

Физкультурно-оздоровительная программа «Снежинки» разработана для детей дошкольного возраста на основе элементов фигурного катания на коньках, развития речи и коммуникации и направлена на всестороннее гармоничное развитие детей, укрепление их здоровья, развития основ двигательной культуры с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста.

**Тип программы:** Программа по целевой направленности относится к физкультурно-оздоровительным (направлена на пропаганду ЗОЖ и занятий фигурным катанием, формирует двигательные умения и навыки, развивает физические качества); по характеру вносимых изменений – к авторским. Программа, являясь комплексной, предусматривает расширение и обогащение детского развития, взаимосвязь всех его сторон: физического, умственного, духовного. Занятия по программе построены на интеграции 3-х направлений: физкультурно-оздоровительного, культурного и филологического.

Программа разработана на основе следующих **нормативно-правовых документов:**

-Федерального закона Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (от 04.12.2007 № 329-ФЗ);

-ГОСТ Р 52024-2003 «Физкультурно-оздоровительные услуги. Общие требования»;

-Постановления главного государственного санитарного врача от 15 мая 2013 г. N 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;

-Приказа Минобрнауки Российской Федерации «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (от 17.10.2014 г. № 1155);

-Постановления главного государственного санитарного врача от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

**Актуальность.** В современном обществе одним из неперенных условий полноценного физического развития и крепкого здоровья подрастающего поколения является двигательная активность детей, формирование речи, социальная коммуникация посредством различных средств физического воспитания. Это обусловлено возрастными особенностями развития детей дошкольного возраста и формирования того необходимого разностороннего фундамента, необходимого для дальнейшего полноценного всестороннего развития, укрепления здоровья, а также для углубленных тренировочных занятий по спорту.

Дошкольный период – это начальный этап формирования личности маленького ребенка, в котором закладывается прочный фундамент хорошего

здоровья, речи, двигательного и творческого потенциала. Очень важно в полном объеме использовать возможности всестороннего развития именно в этот период. Поэтому уже в дошкольном возрасте на этапе предпрофильной подготовки следует решать задачи раннего комплексного развития будущих фигуристов. Одним из неперенных условий полноценного развития ребенка в дошкольном возрасте является использование комплексного подхода в обучении катанию на коньках, хореографии, развитию речи и английскому языку. Фигурное катание и хореография – это средства полноценного физического развития ребенка, формирования и укрепления здоровья. Элементы фигурного катания на коньках, хореографии позволяют формировать у детей дошкольного возраста опорно-двигательный аппарат, способствуют укреплению основных мышечных групп и развитию таких физических качеств, как ловкость, гибкость, сила и выносливость. Элементы танцев в зале и на льду помогут улучшить тонус мышц, сформировать правильную осанку, а также чувство равновесия, координацию и баланс. А благодаря тому, что элементы фигурного катания выполняются под музыку, у детей формируется ритмические, эстетические способности.

Для развития интеллектуальных способностей ребенка и формирования его речевых (коммуникативных) умений в дошкольном возрасте предлагается использовать в процессе обучения различные формы занятий по развитию речи и иностранному языку в комплексе с двигательной активностью. Выполнение соревновательных программ на высоком профессиональном уровне в фигурном катании требует от спортсмена не только достаточного уровня развития специфических физических качеств, но и знание английского языка, обусловленное использованием лексики. Поэтому в рамках занятий по программе раннего развития формирование элементарных знаний английского языка является одним из направлений занятий. Будущая специальная техническая подготовка юного фигуриста невозможна без использования хореографии уже на ранних этапах занятий, которая предполагает попутно с развитием чувства ритма, музыкальности расширение диапазона двигательных умений, повышение уровня физических способностей.

Таким образом, использование разнообразных элементов двигательной и интеллектуальной активности в процессе занятий по программе «Снежинки» позволяет всестороннее развивать ребенка и содействовать их подготовке к обучению в школе, а также к углубленным занятиям фигурным катанием или спортивными танцами.

Программа «Снежинки» открывает ребенку увлекательный мир фигурного катания, хореографии, иностранного языка, в которых он познает и обретает уверенность в себе и своих силах, узнает много нового. В программе уделяется внимание не только решению образовательных (формирование основных элементов фигурного катания, основ иностранного языка), но и развивающих задач (развитие творческих способностей, личностный рост и самоопределение, развитие физических качеств и координационных способностей). Программа предусматривает создание условий для саморазвития ребенка и реализации его творческого потенциала. Занятия по программе помо-

гают занимающимся и их родителям выбрать направленность, связанную с двигательной активностью (хореография, фигурное катание). Кроме того, на занятиях инструкторы по спорту и преподаватели имеют возможность провести полноценный отбор детей для углубленных занятий фигурным катанием.

**Цель программы** – разностороннее развитие детей дошкольного возраста, укрепление здоровья через их физическое, умственное и духовное начало с учетом возрастных особенностей и требований современного спорта.

В программе определены **задачи** развития ребенка по трем направлениям:

#### Физическое развитие

1. Укрепление здоровья, гармоничное развитие всех систем организма ребенка.
2. Формирование потребностей к занятиям фигурным катанием.
3. Формирование первоначального представления о фигурном катании; базовых элементах фигурного катания в условиях льда и хореографии.
4. Развитие основных физических качеств.
5. Отбор перспективных детей для углубленных занятий фигурным катанием.

#### Социальное развитие

1. Формирование основ коммуникативной системы.
2. Воспитание двигательной культуры, культуры поведения, волевых качеств, уверенности в своих силах, дисциплинированности, ответственности.
3. Повышение творческой активности, развитие образного мышления и воображения.

#### Познавательное развитие

1. Формирование первоначального представления об английском языке и его использовании в процессе занятий фигурным катанием;
2. Всестороннее развитие личности ребенка, внимания, мышления, памяти и воображения, мотивации к дальнейшему овладению языком.

Программа разработана в соответствии с общей концепцией развития физической культуры и спорта, современными методиками обучения фигурному катанию, иностранным языкам. Программа направлена на гармоничное развитие личности, на формирование у занимающихся умений катания на коньках, речевых и коммуникативных умений, что способствует повышению не только физического развития, но и общей культуры ребенка.

В основе реализации программы лежит игровая технология.

Игровая деятельность пронизывает все разделы программы, что соответствует возрастным особенностям и интересам ребенка и способствует сохранению специфики дошкольного детства. Так как игровой метод придает процессу обучения привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональность занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

## **Организация обучения по программе**

Временной ресурс программы - два года.

Адресат программы – дети в возрасте 4-6 лет.

Форма реализации программы – детская одновозрастная физкультурно-оздоровительная группа с постоянным составом занимающихся.

Наполняемость групп устанавливается в количестве 12-16 детей.

Занятия проходят в субботу. Количество занятий в неделю четыре (хореография, катание на коньках, английский язык, сказочные посиделки), продолжительностью не более 30 мин. Перерывы между занятиями составляют не менее 10 мин и заполняются самостоятельной деятельностью (подготовкой к занятиям, игровой деятельностью). С детьми, обучающимися по программе, проводятся следующие занятия:

В перерыве между занятиями организуются «Сказочные посиделки», где читают и рассказывают сказки различной направленности.

Условия приема: принимаются все желающие в соответствии с возрастом и медицинскими показаниями. Родители предоставляют заявление, медицинскую справку о состоянии здоровья ребенка и допуске к занятиям физической культурой и спортом.

Контроль:

- 1) предварительный – первичное собеседование с родителями, ребенком: определение уровня личностного и физического развития;
- 2) текущий – отслеживание динамики личностного и физического развития;
- 3) итоговый – определение уровня личностного и физического развития ребенка.

Иллюстративной формой подведения итогов по программе является организованный культурно-спортивный праздник с участием всех занимающихся и преподавателей.

Экзаменационной формой подведения итогов является создание номера по описанию и презентации на льду сказочного персонажа.

Для реализации содержания программы необходимо следующее материально-техническое оснащение:

- 1 Учебный кабинет, спортивный или хореографический зал, ледовая арена (каток).
2. Магнитофон, компьютер.

### **Прогнозируемый результат**

Критерии оценки эффективности результатов обучения в рамках программы:

1. Уровень освоения занимающимися тем программы не менее 70% (средний уровень).
2. Укрепляется физическое здоровье занимающихся (положительная динамика состояния здоровья и физического развития детей).
3. Повышение уровня двигательной и физической подготовленности.
4. Положительные отзывы родителей (90 %).

### **Содержание программы**

Разделы программы:

1. Катание на коньках
2. Хореография
3. Английский язык

В разделе «Катание на коньках» заложены основы формирования базовых движений, необходимые для углубленных занятий фигурным катанием на этапах профильной подготовки в детской спортивной школе, освоения здорового образа жизни, физической культуры.

Для решения поставленных задач программы по направлению «Физическое развитие» применяются: средства внеледовой подготовки, средства обучения базовым двигательным действиям в условиях льда, имитационные упражнения, игры, эстафеты и т.д.

Средствами внеледовой подготовки служат: общеразвивающие упражнения, хореографические упражнения, комплексы упражнений в ботинках: хождение, упражнения на равновесие, имитация отталкивания, падения и др.

Средствами обучения базовым двигательным действиям в условиях льда являются следующие упражнения: упражнения на льду неспецифического характера (бег, игры и др.), основная стойка у борта с опорой руками и без опоры, ходьба приставными шагами, ходьба в полуприседе, ходьба на зубцах, скольжение на двух ногах, разнообразные остановки, скольжение вперед, назад, «елочкой», в полуприседе, приседе, по прямой, дуге, виражу, кругу и др.

На первом году основной задачей является обучение основам скольжения, что подразумевает освоение перемещения детьми центра тяжести, координировать работу корпуса и ног, знакомство с реберным скольжением. На первых занятиях уделяется внимание внеледовой подготовке, а именно обучению хождению в ботинках, паданию. Преобладают занятия, на которых детей обучают катанию на коньках: основная стойка, полуприседы и приседы, ходьба на коньках вперед, назад, боком, ходьба приставными шагами, ходьба на зубцах. Второй год посвящен освоению следующих элементов: скольжение по дуге, виражу, кругу, перетяжки вперед и назад, скольжение по дуге вперед и назад, смена направления скольжения, вращения на двух, элементы с опорной фазой (подскоки, перепрыгивание через снежный валик).

Содержание раздела «Хореография» направлено на формирование у детей танцевальных знаний, умений и навыков. Содержание этого раздела предусматривает взаимосвязь с уроками катания на коньках, преемственность в музыкальном развитии детей. Для выполнения поставленных задач раздела предусмотрено два вида деятельности: выполнение танцевально-тренировочных упражнений, восприятие музыки через сказочный образ. Значительная часть 1 года обучения посвящена азбуке музыкального движения. Сюда входят различные виды ходьбы, знакомство с некоторыми рисунками танца, упражнения и игры, развивающие гибкость, музыкальность, координацию и ориентацию в пространстве. Наряду с этим в содержание раздела включены сюжетные, игровые и народные танцы, развивающие эмоциональность, воображение. Программа первого года предусматривает большое ко-

личество упражнений, укрепляющих мышечный аппарат и формирующих правильную осанку. Для повышения эффективности последующего обучения обязательным фигурам в фигурном катании включаются упражнения на полу в удержании простых поз, важных при скольжении. Таким образом, дети получают общую физическую подготовку, учатся слушать музыку, самовыражаться при помощи тела.

В разделе **«Английский язык»** определено содержание, которое позволяет передать начальные языковые знания, подготовить детей к процессу языкового образования. Главное внимание уделяется восприятию английской речи на слух, развитию разговорных навыков, пополнению словарного запаса. Основная цель занятий - развитие навыков аудирования и говорения (чтение и письмо не являются основной целью, хотя частично могут присутствовать на отдельных занятиях).

Данный раздел представляет собой курс занятий, построенный в игровой форме в ходе которых дети накапливают лексический минимум, речевые и грамматические структуры, вырабатывается полное произношение. Игровые упражнения, аудио и видео материалы, работа с наглядностью позволяют детям запомнить зрительные образы английских слов, адекватно воспринимать на слух, понимать и реагировать на английскую речь, что в дальнейшем значительно облегчит обучение иностранному языку в школе.

Процесс обучения английскому языку детей дошкольного возраста строится на следующих принципах:

- общее развитие ребёнка посредством иностранного языка
- соблюдение трёх этапов в овладении фразами: аудирование — пропевание — говорение
- принцип "минимакса": минимальное количество вводимых за занятие фраз при их максимальном повторении
- преемственность и постоянное повторение материала
- частая смена видов деятельности

Занятия ведутся методом погружения. Дошкольники имеют возможность слышать целые предложения и фразы, связанные единой темой. При этом нестрашно, что отдельные слова детям не знакомы, таким образом, развивается языковая догадка, которая является необходимым механизмом изучения языка. Для наибольшей эффективности метода погружения используются "чанты" — рифмованные строки под определённый музыкальный ритм.

На занятиях используются подвижные игры ("Кошки — мышки", "Светофор", "Съедобное — несъедобное" и т.д.), сюжетно — ролевые игры ("Магазин", "Цирк", "Лесная школа" и т.д.). Основные темы, которые изучаются: семья, еда, домашние и дикие животные, времена года и погода, праздники и каникулы.

**Содержание раздела «Развивашки»** способствует созданию развивающей деятельности детей дошкольного возраста посредством развивающих игр и средств развития речи. На занятиях используются дидактические игры, чтение художественной литературы, пальчиковые игры.