Центр сопровождения, обеспечения и развития образования «Городской округ г.Березники»

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

МАДОУ «Детский сад №3»

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

Программа краткосрочной образовательной практики

**«Зигзаг удачи»** (катание на самокатах)

для детей старшего дошкольного возраста

(восемь встреч)

Автор: Сагура Надежда Петровна,

инструктор по физической культуре

высшей квалификационной категории

МАДОУ «Детский сад №3»

г.Березники, 2018 год

Пояснительная записка

**Актуальность:**

В последние годы самокат приобрел большую популярность. На улицах наших городов можно увидеть все больше людей разного возраста, лихо гоняющих на самокатах и электросамокатах. Это доставляет им радость, а также способствует физическому развитию. При этом не все дети и взрослые владеют элементарной техникой безопасности при езде, их, как правило, никто не обучает специально, как надо реагировать в какой-либо непредвиденной ситуации. Катающийся на самокате дошкольник становится участником дорожного движения, даже если он катается во дворе своего дома – поэтому особое внимание при использовании самоката должно быть уделено обучению детей правилам поведения на дороге и правилам дорожного движения.

Таким образом, самокат в настоящее время является популярным тренажером, выбор, в пользу которого, делают сами дети и их семья.

**Название КОП:** «Зигзаг удачи» (катание на самокате)

**Руководитель:** Сагура Н.П., инструктор по физической культуре, высшей квалификационной категории

**Цель:** Научить детей кататься на самокате с соблюдением элементарных правил дорожного движения.

**Основные задачи краткосрочной образовательной практики:**

* 1. Формировать простейшие технико - тактические навыки катания на самокате соблюдением правил дорожного движения.
  2. Развивать физические навыки воспитанников и укреплять их здоровье;
  3. Способствовать совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечнососудистой, дыхательной).
  4. Развивать коммуникативные качества и уметь выбирать дело по душе.

**Возраст детей:** 5-7 лет.

**Количество часов:** 8 часов (июнь, по 2 встречи в неделю)

**Длительность занятия:** 25-30 мин**.**

**Количество детей в группе** 10-12 человек**.**

**Место проведения:** спортивная площадка, спортивный зал, участок.

**Учебно-дидактическое и материально-техническое обеспечение КОП:**

Самокаты детские по количеству детей; фишки с именами детей для выбора практики; ориентиры, обручи, свисток, дорожные знаки, обручи, узкая дорожка ш- 15 см и длиной 6 м, малые мячи; спортивная площадка с разлиновкой ПДД, физкультурный зал;

Приложения:

1. Рекламка для родителей;
2. Основные правила безопасности при езде на самокате для дошкольников во время занятий физической культурой;
3. Последовательность обучения езде на самокате, принципы и методы обучения;
4. Лист ознакомления родителей с выбором детей;
5. Табель учёта посещаемости детей;
6. Результат освоения образовательной практики;

**Результат образовательных достижений:**

Дети научились кататься на самокате, знают правила ДД и безопасности катания на самокате; владеют технико-тактическими действиями с самокатом: катаются отталкиваясь левой и правой ногами, тормозят, спрыгивают, объезжают препятствия, выполняют фигурное катание.

Развили физические качества: координацию, быстроту, ловкость; повысился индекс здоровья. Катаются во время активного отдыха с родителями.

**Форма подведения итогов**: диагностическое обследование детей в форме наблюдений и тестов на координацию и первоначальные навыки управления самокатом. Итоговый мониторинг проводится в форме соревнований с прохождением на время упражнений на самокате: по прямой, «восьмеркой», кругу, змейкой, с горки, «пешеходный переход», «тормоза»

**Технологическая карта КОП**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тематический план** | | | | |
| **Занятие** | **Цель**  **Задачи** | **Содержание занятия** | | **Результат** |
| **Деятельность**  **педагога** | **Деятельность**  **ребенка** |
| Занятие 1  «Самокат» | Познакомить со строением самоката; Развивать безопасное поведение в спортивном зале и на площадке.  Мониторинг умений и навыков катания | Рассказ о самокатах.  Беседа по правилам безопасной езды.  Диагностика умений и навыков. | Рассматривание самокатов:  Повторение правил игры в зале и на площадке.  Выполнение заданий:  - езда на самокате прямо удобной ногой;  - торможение | Информационный лист для родителей о значении катания на самокате.  Выявлен уровень владения езды на самокате.  Дети узнали строение самоката и правила безопасного катания. |
| Занятие 2  «Прямо по дорожке» | Совершенствовать катание по прямой и по ориентиру.  Упражнять в умении останавливаться. Катиться держась 2-мя руками | Готовит оборудование.  Показывает упражнения,  Оказывает тактильную помощь. | Игровая ситуация: «У кого сегодня будет самый послушный самокат» «Куда хочу-туда качу!».  ОРУ  Игровые упражнения с самокатом:  -Прокатить самокат вставая на него прямо  - Прокатиться по широкой и узкой дорожке  -П/ игра «Хитрая лиса» | Дети учились управлять самокатом и ездить по прямой |
| Занятие 3  «Торможу-не упаду» | Учить выполнять торможение и спрыгивание;  Упражнять контролировать самокат в движении.  Развивать коммуникативные качества. | Подготовка оборудования.  Показывает упражнения,  Оказывает тактильную помощь. Напоминает правила | Дети называют какие виды торможения видели, знают и используют.  ОРУ с самокатом.  Игровые упражнения:  -Тормози ногой  -Спрыгни при,  П/ движении игра: «Затормози у линии» или препятствия. | Дети овладели навыком торможения 2 способами: ногой и спрыгиванием. |
| Занятие 4  «Поворот налево, поворот направо» | Упражнять в повороте налево и направо и езде по кругу. Развивать координацию и ловкость. Совершенствовать технику езды по прямой.  Развивать коммуникативные качества. | Подготовка оборудования  Беседа «Правила езды»  Показ и объяснение приёмов поворота | Разминка  ОРУ с самокатом.  Дети придумывают упражнения на самокатах.  ОВД: техника выполнения поворотов влево и вправо.  Эстафета:  1.Прямо по дорожке,  2.1,2,3 тормози,  3.Объедь фишку,  4.Проедь по кругу  МПИ | Дети получили навыки поворота влево, вправо.  Закрепили ранее полученные умения езды по прямой и торможения. |
| Занятие 5  «Ловкие, умелые!» | Упражнять в езде по зигзагам, в объезде препятствий;  Отработать торможение;  Развивать ловкость и координацию. Уметь принимать решения в процессе движения. | Подготовка оборудования  Показ и пояснение  Инд. помощь. | Мотив: самые ловкие руки  ОРУ. Игра «Затейники»  О.Д.:  1.Езда зигзагом (змейкой),  2.Объезд фишек-препятствий.  П\игра «Попробуй, догони» | Дети закрепили умение управлять самокатом, езде змейкой, в объезде препятствий. |
| Занятие 6  «То яма, то канава» | Учить катанию по дорожкам с подъемами и спусками.  Совершенствовать технику катания и торможения.  Развивать умение договариваться и уступать самокат. | Подготовка материала и оборудования.  Объяснение и показ дорожки, которая имеет небольшие спуски и подъемы, а также дорожки с элементами неровностей | Мотив: учимся заезжать на горку и катиться с неё.  ОРУ: ритмический танец «Все бегут, бегут»  О.Д.:  1.Подъём на горку  2. Спуск с горки.  3. По не ровненькой дорожке»  4.МПИ | Дети получили умение ездить с небольшого спуска и по неровной поверхности. Совершенствовали навыки катания и торможения. Учились преодолевать трудности и навыки совместного времяпровождения. |
| Занятие 7  «Правила движения- достойны уважения!»» | Учить переходит «пешеходный переход» с самокатом.  Развивать технические навыки езды на самокате с различными заданиями. | Подготовка площадки и оборудования.  Объяснение правил дорожного движения для самокатов и велосипедов. | Мотив: самый безопасный пешеход.  ОРУ. Ритм танец «Все бегут, бегут, бегут»  О.Д.:  1. Перейди дорогу с самокатом  2. «Красный, жёлтый и зелёный»  3.Проедь по велосипедной дорожке.  4.П/и «Красный, желтый. зелёный» | Дети получили знания ПДД для пешеходов и велосипедистов. Отработали навыки перехода дороги с самокатом. |
| Занятие 8  Соревнование  «Зигзаг удачи» | Развивать простейшие технико - тактические действия с самокатом;  Способствовать совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечнососудистой, дыхательной).  Учить детей понимать сущность коллективной игры. | Подготовка  атрибутов, костюмов и оборудования для соревнований  Жюри, грамоты, призы.  Выпуск бюллетеня. | Дети делятся на 2 команды путём выбора.  Дети придумывают название команд, девиз, готовят эмблемы и необходимое оборудование.  Прохождение полосы препятствий на время. | Дети учились делиться на 2 команды: проходить дистанцию по времени; учились радоваться своим и чужим победам; получили навыки командной игры. Совершенствовали технико-тактические действия с самокатом. Получили призы и подарки. |

**Литература (Интернет-ресурсы):**

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
2. Кузнецов Вячеслав Владимирович, инструктор по физической культуре МБДОУ №7 ЦРР «Бережок»,[**https://nsportal.ru/kuznetsov-vyacheslav-vladimirovich**](https://nsportal.ru/kuznetsov-vyacheslav-vladimirovich)
3. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с дошкольниками. М., 1988;

*Приложение 1*

**Информация для родителей**

Самокат – это уникальный тренажер, с помощью которого возможно организовать двигательную активность детей в интересной для них форме, при этом реализуя требования ФГОС.

Во время катания на самокате задействуются все основные группы мышц, физическую нагрузку получают руки, ноги, брюшной пресс. Езда на самокате – это хорошая кардиотренировка, во время которой кровь активно насыщается кислородом. Общеукрепляющий оздоровительный эффект катания на самокате включает: укрепление сердца и сосудов, профилактику вегетососудистой дистонии; стимуляцию работы дыхательной системы, развитие легких; развитие глазомера, реакции; развитие концентрации внимания. Как спортивный тренажер самокат полезен для спины и суставов. Катание на самокате делает осанку ровнее, нужно только не забывать периодически, раз в 5-10 минут менять опорную ногу и отталкиваться другой ногой.

Самокат развивает координацию и умение держать равновесие, которые нужны не только для движения без травм, но также играют важную роль в формировании самооценки ребенка и его социальной адаптации. От того, насколько ловко и быстро ребенок двигается, играет в подвижные игры, зависит его уверенность в себе и своих силах при общении со сверстниками. Врачи рекомендуют развивать навыки поддержания равновесия и координации с раннего детства. Огромные возможности для этого нам способен дать именно самокат.

*Приложение 2*

**Основные правила безопасности при езде на самокате для дошкольников во время занятий ФК**

***Техника безопасности при езде на самокате***

Самокат, как любой спортивный тренажер, а тем более, как транспортное средство, требует внимательного и ответственного отношения и соблюдения техники безопасности.

У самоката короткая колесная база, поэтому для кувырка вперед достаточно небольшой ямки, камушка или ветки. Это надо учитывать, и кататься, особенно на начальном этапе, только по ровным, чистым дорожкам с асфальтовым покрытием. Другая характерная особенность самоката – это очень «вертлявое», по сравнению с велосипедом, управление, поэтому при катании руль следует обязательно держать двумя руками.

Пробовать кататься на улице можно только после того, как ребенком освоены торможение спрыгиванием, езда по прямой и повороты. Следует избегать катания ночью и в сумерки, так как при недостаточном освещении гораздо проще не заметить мелкие препятствия, которые станут причиной падения (выбоины, камешки). Нельзя кататься вблизи автомагистралей, по обочинам автомобильных дорог, вблизи закрытых поворотов на дорогах, где проезжает автотранспорт. 1) Приступать к упражнениям на самокате можно только после выполнения разминки;

2) Во время катания быть предельно внимательным, не отвлекаться и не отвлекать других;

3) Первое упражнение, которые должны выполнить воспитанники – это торможение спрыгиванием; только после освоения торможения спрыгиванием возможно дальнейшее обучение другим упражнениям с самокатом;

4) Руль при катании надо держать двумя руками, рулить только одной рукой нельзя.

*Приложение 3*

**Последовательность обучения езде на самокате, принципы и методы обучения**

Обучение езде на самокате ведется в соответствии с педагогическими принципами доступности и последовательности. В первую очередь осваивается прямая езда, затем – торможение спрыгиванием, и только после этого можно приступать к изучению поворотов. После освоения данной базы можно переходить к более сложным упражнениям (катание по кругу, змейкой, объезд препятствий).

Если кто-то из воспитанников еще продолжает неуверенно себя чувствовать при выполнении базовых упражнений, он не должен допускаться к выполнению более сложных упражнений. Инструктор продолжает отрабатывать с ним необходимые начальные навыки езды в индивидуальном порядке, учитывая способности и возможности ребенка, до тех пор, пока воспитанник не обретет необходимую уверенность (принцип посильности и индивидуального подхода).

Основной метод работы при обучении езде на самокате – поточный, который позволяет при одновременной работе со всей группой уделять внимание каждому ребенку. По мере обучения базовым упражнениям применяется круговой метод обучения, во время которого инструктор работает с подгруппами воспитанников.

Обучение проводиться в соответствии с принципом наглядности, т. е. сам инструктор показывает детям правильное выполнение всех упражнений.

**Последовательность обучения:**

1. Начинаем **передвижение прямо**. Определяем толчковую ногу (это мы видим по тому, какой ногой ребенок чаще пытается оттолкнуться).

2. Учимся **тормозить спрыгиванием**. С самоката легко спрыгнуть, это самый простой и результативный способ затормозить. В некоторых моделях самокатов над задним колесом есть щиток, который можно использовать как тормоз, нажав на него толчковой ногой, но это требует уже определенного навыка езды, и, как показывает, практика, на начальном этапе обучения доступно не всем детям. Также, тормозить ножным тормозом эффективно получает только на небольшой скорости. В экстренном же случае торможение должно осуществляться спрыгиванием.

3.**Повороты**. Освоив передвижение на самокате прямо, учим делать повороты. Такой навык позволит маневрировать при объезде препятствий. Двигаясь вперед, при необходимости повернуть налево, выезжаем к правому краю дорожки, отталкиваемся левой ногой, поворачиваем руль влево. При необходимости повернуть направо, выезжаем к левому краю дорожки, отталкиваемся правой ногой, поворачиваем руль направо.

4. **Катание по кругу**. Умение поворачивать направо и налево следует закрепить, выполняя более сложное упражнение – катание по кругу то в одну сторону, то в другую.

5. **Катание по сложной траектории**. После освоения простых способов передвижения на самокате, можно предложить воспитанникам выполнить более сложные упражнения: езда зигзагом (змейкой, объезд фишек-препятствий.

6. **Катание по дорожкам с подъемами и спусками**. По мере освоения навыков катания можно усложнить задачу, и выбрать дорожки, которые имеют небольшие спуски и подъемы, а также дорожки с элементами неровностей (тропинка с выступающими корнями, разбросанными веточками или небольшой участок с гравием). Это позволит научиться притормаживать при спуске, двигаться в подъем, быть более мобильным и ощутить бурю эмоций.

7. **Упражнения с игровыми элементами, «гонки»**. Самокат является прекрасным средством для различных эстафет и игровых заданий: провезти на самокате мешочек для метания, передача эстафетной палочки, ехать на самокате и пнуть толчковой ногой по неподвижному лежачему мячу и т. д. Эффективность и польза игровых методов на занятиях с дошкольниками не вызывает сомнений, педагогическая игра вносит яркую эмоциональную атмосферу, элемент соперничества и состязательности, необходимость соблюдения правил, - все это положительно сказывается на усвоении воспитанниками материала занятия, и способствует творческому и социальному развитию детей. Когда воспитанники освоили приемы катания на самокате, можно устраивать небольшие соревнования. В целях безопасности дети стартуют по одному, победитель определяется по секундомеру.

*Приложение 4*

**Результат образовательных достижений:**

Дети научились кататься на самокате, знают правила безопасности катания на самокате; владеют технико-тактическими действиями с самокатом: катаются отталкиваясь левой и правой ногами, тормозят, спрыгивают, объезжают препятствия, выполняют фигурное катание.

**Форма подведения итогов**: диагностическое обследование детей в форме наблюдений и тестов на координацию и первоначальные навыки управления самокатом. Соревнование: прохождение дистанции на время.



**Заключение**

Включение обучения езде на самокате в ДОУ предоставляет уникальные возможности для физического и социально-коммуникативного развития ребенка, соответствующего целевым ориентирам ФГОС. При катании на самокате у ребенка развивается моторика, он становится более подвижным и выносливым, лучше овладевает основными движениями, учиться контролировать свои движения и управлять ими.

Применение во время обучения езде на самокате игровых методов, организация эстафет и соревнований способствует тренировке волевых усилий, умению следовать правилам, успешно взаимодействовать со сверстниками.

Включение самоката в программу по физической культуре способствует формированию общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, интеллектуальных, и конечно, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка.

Самокат интересен современным детям. Он соответствует их возрастным способностям и интересам. Самокат может быть безопасен в эксплуатации при соблюдении техники безопасности. Главное, что дети, освоившие навыки катания на самокате на занятиях в ДОУ, будут лучше подготовлены к условиям катания на улице с соблюдение ПДД. Воспитанники не только знакомятся с навыками безопасного движения, но и на практике учатся соблюдать их.