

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Мусьял Александр Вячеславович
Должность: Ректор
Дата подписания: 09.10.2023 10:21:47
Уникальный программный идентификатор:
297fef716e5ece559822a236feffc4d8a43d0cf1

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**
**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**
**«Курский государственный аграрный университет имени И.И. Иванова»
(Курский ГАУ)**

Принято
решением Ученого совета
Курского ГАУ
от «28» июня 2023 г.
протокол № 8

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
по планированию и организации
работы обучающихся

дополнительная общеразвивающей программы
«Общая физическая подготовка дошкольников»

1 Цель и задачи работы

Цель самостоятельной работы - расширение и углубление знаний обучающихся о формировании культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплении здоровья.

Задачи самостоятельной работы:

- сознательное и прочное усвоение знаний
- развитие потребности в регулярном повторении освоенных навыков
- овладение базовыми способами и приемами самообразования.

Программа дополнительного образования «Общая физическая подготовка (ОФП)» отвечает всем приоритетным направлениям развития дополнительного образования в Российской Федерации, так как составлена в соответствии с Федеральным законодательством и методическими рекомендациями Министерства образования и науки Российской Федерации.

Актуальностью данной программы является то, что в возрасте 5-6 лет свод стопы и осанка имеют неустойчивый характер и поддаются изменениям как в худшую, так и в лучшую сторону в зависимости от физического воспитания. Неправильная осанка и плоскостопие способствуют развитию ранних изменений в межпозвоночных дисках, создают неблагоприятные условия для функционирования внутренних органов и опорно-двигательного аппарата в целом. Слабость мышц живота приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта и других органов брюшной полости. Такие дети предрасположены к различным заболеваниям и травмам.

В процессе образовательной деятельности недостаточно времени уделяется специальным упражнениям по профилактике плоскостопия и нарушений осанки у детей, а также не все родители достаточно вооружены необходимыми знаниями и практическими навыками в вопросах профилактики и коррекции данных нарушений. Своевременное внедрение комплексных занятий, направленных на укрепление и развитие опорно-двигательного аппарата для формирования правильного свода стопы и осанки, является наиболее значимым фактором создания данной программы.

Специально подобранные физические упражнения являются основным и действенным средством профилактики плоскостопия и нарушений осанки и предупреждают нарушения опорно-двигательного аппарата: плоскостопия, сутулости, асимметрии плеч, лопаток и сколиозов.

Общая физическая подготовка (ОФП) показана всем детям, так как это единственный ведущий метод, позволяющий эффективно укреплять мышечный корсет, выравнивать мышечный тонус передней и задней поверхности туловища, бедер.

Задачами общеукрепляющих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности занимающихся, являются улучшение общего физического состояния, повышение уровня общей выносливости, укрепление

опорно-двигательного аппарата, в том числе создание «мышечного корсета», развитие координации и чувства равновесия.

К специальным упражнениям относятся корригирующие упражнения, которые направлены на исправление конкретных деформаций: изменение угла наклона таза, нормализация физиологических изгибов позвоночника, обеспечение симметричного положения плечевого и тазового поясов, головы, укрепление мышц брюшной стенки и спины. Крайне важно при использовании этих упражнений выбор исходного положения, определяющего их строго локализованное воздействие, максимальную разгрузку позвоночника по оси.

Программа носит физкультурно-оздоровительную направленность и реализуется на вводном (ознакомительном) уровне.

Знания, умения и владения, формируемые работой

В результате осуществления самостоятельной работы обучающийся должен **знать:**

- что опорно-двигательный аппарат служит опорой и защитой тела;
- названия и расположение основных частей скелета;
- правила по сохранению здоровья;
- правила поведения на занятиях физической культурой;
- что такое оздоровительная гимнастика, ее роль и влияние на организм;
- что такое правильная осанка;
- что такое гигиенические требования к занятиям физической культуры и самостоятельным занятиям в домашних условиях.

уметь:

- внимательно слушать педагога и выполнять его указания;
- правильно выполнить упражнения для формирования ровной осанки и укрепления свода стопы;
- контролировать симметрию положения тела при выполнении упражнений.

владеть:

- навыками проверки правильности своей осанки, походки;
- способностью правильно стоять, сидеть;
- основами осознанного выполнения упражнений;
- внутренней дисциплиной.

Формы работы

Самостоятельная работа не играет значимую роль в изучении дополнительной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка (ОФП)» в силу возраста обучающихся.

Каждая изучаемая тема (см. Рабочая программа) всецело разбирается на учебном занятии и не требует дополнительного самостоятельного повторения дома без контроля педагога.

Самостоятельное повторение изученных упражнений без присмотра взрослого увеличивает риск травматизма в процессе освоения программы