

PROGRAM SPORTOWY
„SPORT, ZABAWA I JA”

GMINNE PRZEDSZKOLE „STOKROTKA”
W SPYTKOWICACH

Opinia Rady Pedagogicznej Uchwała Nr 06/12/13
z dnia 14 września 2012r.

Program został wpisany do zestawu programów Gminnego Przedszkola
„Stokrotka” w Spytkowicach i otrzymał Nr 4/12

Autor: Aneta Kozioł

I WSTĘP

Aktywność ruchowa zapewnia dziecku optymalny rozwój oraz zdrowie. Ruch jest nie tylko usprawnieniem muskulatury ciała i układów wewnętrznych organizmu, lecz przede wszystkim środkiem do eksperymentowania i eksplorowania świata, ułatwiającym zdobywanie doświadczeń praktycznych. Wzbogacanie doświadczeń psychoruchowych oraz rozwijanie sprawności dziecka stanowi podstawę jego prawidłowego rozwoju. Pobudza bowiem dziecko do podejmowania różnych form działalności – samodzielnych lub kierowanych. Kierowana aktywność fizyczna powinna być dostosowana do możliwości dziecka i odpowiadać jego potrzebom. Ruch jest wtedy skuteczny, gdy się go odpowiednio dawkuje, a jego częstotliwość i intensywność jest adekwatna do predyspozycji i możliwości organizmu dziecka na danym etapie rozwoju. Aktywność ruchowa służy m.in. wytworzeniu u dzieci przyzwyczajenia do uprawiania gimnastyki, czynnego wypoczynku, rekreacji, w dorosłym życiu zaś – sportu. Osiągnięcie przez dziecko określonego poziomu sprawności i wydolności fizycznej pozwoli mu w przyszłości lepiej ocenić własną reakcję na wysiłek i odpowiednio dostosować do możliwości organizmu wybrane formy czynnego wypoczynku i rekreacyjne dyscypliny sportu.

Dziecku w okresie przedszkolnym potrzeba ciągłych i dynamicznych zmian zarówno obiektów zainteresowania, jak i rodzaju podejmowanych czynności ruchowych. Spontaniczne bieganie na placu zabaw męczy przedszkolaka o wiele mniej niż „celowy”, monotony ruch dążący do perfekcji określonej czynności. Aktywność ruchowa wprowadza radosny nastrój, stanowi atrakcję i rozrywkę, przyczynia się do dobrego samopoczucia, daje dziecku pełną swobodę oraz korzystnie wpływa na kształtowanie cech motorycznych.

Wychodząc na przeciw potrzebom rozwojowym dzieci i rozumieniu konieczności stosowania różnorodnych form aktywności fizycznej dzieci opracowałam program sportowy „Sport, zabawa i ja”

Program opracowano na podstawie:

Treści programu realizowane w ramach obszarów edukacyjnych zawartych w „Podstawie programowej dla przedszkoli, oddziałów przedszkolnych w szkołach podstawowych oraz innych form wychowania przedszkolnego” z dnia 23. grudnia 2008r.

II CELE PROGRAMU

Cele ogólne:

- ✓ Rozwijanie sprawności ruchowej dziecka;
- ✓ Wzmacnianie wiary w możliwości dziecka podczas pokonywania coraz trudniejszych zadań ruchowych;
- ✓ Nabywanie odporności organizmu poprzez hartowanie ciała w trakcie zabaw ruchowych na świeżym powietrzu (wiosna – lato – jesień – zima).

Cele szczegółowe – dziecko:

- ✓ chętnie uczestniczy w ćwiczeniach gimnastycznych, spacerach, wycieczkach, grach i zabawach ruchowych w ciągu całego roku szkolnego;
- ✓ cechuje go sprawność, zwinność i zręczność;
- ✓ zna różne formy aktywnego wypoczynku;
- ✓ poznaje zasady rywalizacji sportowej;
- ✓ starannie i prawidłowo wykonuje ćwiczenia;
- ✓ poznaje możliwości swojego ciała;
- ✓ słucha poleceń nauczyciela i właściwie reaguje;
- ✓ biega indywidualnie i w grupie, dowolnie, po torze, po kole lub za prowadzącym;
- ✓ wzbogaca bieg o dodatkowe elementy ruchu (np. podskok);
- ✓ utrzymuje równowagę podczas przejścia po wąskim podłożu;
- ✓ wspina się na drabinki w ogrodzie;
- ✓ pokonuje tor przeszkód w sali lub w czasie zabawy terenowej;
- ✓ uczestniczy w grze z mini piłki nożnej i mini hokeja na trawie, zna zasady tych gier;
- ✓ bierze udział w zabawach na śniegu;
- ✓ korzysta właściwie z przyborów przeznaczonych do zabaw ruchowych i ćwiczeń gimnastycznych, zgodnie z zasadami użytkowania;
- ✓ wyrabia u siebie nawyk codziennego dbania o prawidłową postawę ciała w czasie chodzenia, siedzenia;
- ✓ współdziała z partnerem w ćwiczeniach i zabawach ruchowych na zasadzie wzajemnej odpowiedzialności;
- ✓ nie zniechęca się niepowodzeniami;
- ✓ wykorzystuje własną aktywność ruchową w trakcie aktywnej rekreacji z rodzicami.

Procedury osiągnięcia celów

1. Prowadzenie zabaw ruchowych i ćwiczeń gimnastycznych różnymi metodami, w tym aktywizującymi (Labana, Orffa, Kniessów, Sherborne,)
2. Organizowanie spacerów i wycieczek w połączeniu z formami ruchu na świeżym

powietrzu (gry zespołowe, tory przeszkód, ścieżki dydaktyczne)

3. Organizowanie zabaw na śniegu, jako formy aktywnego wypoczynku (jazda na sankach, lepienie bałwana, zorganizowanie kuligu)

III METODY I FORMY PRACY

Metody odtwórcze:

- metoda zabawowo-naśladowcza,
- metoda bezpośredniej celowości ruchu (zadaniowa),

Metody twórcze:

- gimnastyka twórcza R. Labana i K. Orffa,
- gimnastyka rytmiczna A. i M. Kniessów,
- opowieści ruchowej.

Metody i formy intensyfikujące zajęcia ruchowe:

- wiązanie ruchu z muzyką i rytmem;
- tor przeszkód i ścieżka dydaktyczna

Formy:

- indywidualne,
- współzawodnictwo,
- praca w małych grupach.

IV. INFORMACJE O REALIZACJI PROGRAMU

Treści programowe zostały uporządkowane w następujących blokach tematycznych:

1. Doskonalimy swoją zwinność, zręczność i skoczność
2. Wytrwale ćwiczymy biegi.
3. Szlachetne współzawodnictwo, braterstwo i przyjaźń.
4. Uczymy się oceniać swój rozwój fizyczny.
5. Zima nie jest zła - zajęcia na śniegu.
6. Ruch i muzyka.
7. Gramy w mini piłkę nożną.
8. Gramy w mini hokeja na trawie.
9. Sport, turystyka i rekreacja - wypoczywamy poprzez ruch i zabawę.

Lp.	Blok tematyczny	Tematy zajęć	Realizacja
1	Doskonalimy swoją zwinność, zręczność i skoczność.	1.Gimnastyka dla każdego – zmiany pozycji ciała w ruchu, różne sposoby poruszania się. 2.Gimnastyka dla każdego - ćwiczenia z przyborem. 3.Umiesz skakać jak żaba. 4.Chód na czworakach.	Prowadzenie zabaw ruchowych i ćwiczeń gimnastycznych ze szczególnym zwróceniem uwagi na: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Zabawy i ćwiczenia z elementem wspinania się; ✓ Ćwiczenia z przyborem: skakanka, krążki, obręcze, laski, piłka, szarfy, woreczki; ✓ Zabawy z elementem skoku: serie rytmicznych podskoków obunóż i jednonóż, w miejscu i w ruchu, podskoki, rozkroczone, zwarte, galopowe, dostawne; ✓ Zabawy z elementem czworakowania: chody i biegi na czworakach, przodem, tyłem, z omijaniem i przekraczaniem przeszkód, czworakowanie po ławeczce.
2	Wytrwale ćwiczymy biegi.	1.Bieg jako zabawa - zabawy bieżne. 2.Raz, dwa, trzy, start! Starty na sygnały z różnych pozycji.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Gry i zabawy bieżne; ✓ Bieg na krótkich odcinkach w szybkim tempie; ✓ Bieg po prostej w zmiennym tempie; ✓ Starty na sygnał z różnych pozycji w formie zabawowej; ✓ Start z przyśpieszeniem na odcinku startowym.
3	Szlachetne współzawodnictwo braterstwo i przyjaźń.	1.Braterstwo i przyjaźń – wykonywanie zadań na sygnał. 2.Współpraca i współdziałanie. 3.Sztafety z użyciem przyborów. 4.Pokonywanie przeszkód terenowych.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Wyścigi ze współzawodnictwem; ✓ Starty z różnych pozycji; ✓ Zabawy i gry orientacyjne: szybkie reagowanie na sygnały, znaki i polecenia; ✓ Zabawy z chustą animacyjną ✓ Sztafety z przyborami (piłka, woreczek, pałeczka). ✓ Marszobieg z wykorzystaniem zadań sprawnościowych. Przeskoki przez przeszkody terenowe.
4	Uczymy się oceniać swój rozwój fizyczny	1.Czy mam prawidłową postawę ciała? 2.Co to są wady postawy	Poznanie cech prawidłowej postawy ciała i sposobów zapobiegania wadom postawy.

		<p>i jak im zapobiegać? 3. Poprzez zabawy i gry korekcyjne usprawniamy się.</p>	<p>Ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Ćwiczenia wyprostne wyrabiające umiejętność utrzymywania prawidłowej postawy ciała i pozycji w staniu, chodzie, siadach i biegu; ✓ Ćwiczenia szyi: skłony, skręty, krążenia głowy ✓ Ćwiczenia tułowia w trzech płaszczyznach w różnych pozycjach ✓ Ćwiczenia mięśni brzucha w leżeniu na plecach ✓ Ćwiczenia stóp: chód we wspięciu, chód gąsienicy, chwyt przyboru, toczenie piłki; ✓ Ćwiczenia kształtujące i korekcyjne.
5	<p>Zima nie jest zła - hartujemy się poprzez zajęcia na śniegu</p>	<p>1. Bezpieczne zabawy zimowe – współdziałanie w grupie w celu zapewnienia bezpieczeństwa. 2. Hartujemy swój organizm - gry rekreacyjne na śniegu. 3. Zima nie jest wcale zła - zjazdy na sankach. 4. Bałwany, bałwanki, śnieżynki – współdziałanie dzieci w uatrakcyjnianiu zajęć zimą.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Zabawy i gry na śniegu. Rzeźby w śniegu. Rzuty śnieżkami do celu i na odległość; ✓ Zabawy na sankach. Wyścigi w zjeździe, zjazd pojedynczo, wożenie się w dwójkach. Zjazd po garbach terenowych; ✓ Lepienie dużych kul śniegowych, budowanie z nich toru przeszkód – bieg slalomem.
6	<p>Ruch i muzyka</p>	<p>1. Śpiewam i ćwiczę – zabawy ze śpiewem. 2. Muzyka jako forma relaksu – ćwiczenia usprawniające i relaksacyjne. 3. Zwierciadelko powiedz przecie... - odtwarzanie różnorodnych form ruchu, emocje. 4. Muzyka we mnie... - improwizacja ruchowa</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Zabawy ze śpiewem. Dostosowanie własnych ruchów do rytmu melodii; ✓ Rytmiczny marsz przy muzyce i ze śpiewem; ✓ Bieg i cwał bez przyboru w rytmie muzyki; ✓ Ćwiczenia relaksacyjne z muzyką; ✓ Odtwarzanie różnych form ruchu z pokazu, dostosowanie do rytmu współwiczącego;

		do muzyki. 5. Aerobic – taniec i gimnastyka.	✓ Wykorzystanie metod twórczych (Labana, Orffa, Kniessów, Sherborne)
7	Gramy w mini piłkę nożną.	1. Poznanie zasad gry w piłkę nożną. 2. Umiem prowadzić piłkę nogami. 3. Celuję do bramki. 4. Podaję do partnera. 5. Gramy!	✓ Poznanie podstawowych zasad gry w piłkę nożną; ✓ Nauka prowadzenia piłki w marszu i biegu; ✓ Celowanie do bramki z różnych pozycji; ✓ Podawanie do partnera w miejscu i biegu; ✓ Rozgrywanie meczy.
8	Gramy w mini hokeja na trawie.	1. Poznajemy reguły gry. 2. Jak trzymać laskę hokejową? 3. Panuje nad prowadzoną piłką. 4. Strzelam na bramkę. 5. Potrafię odebrać przeciwnikowi piłkę. 6. Uczestniczę w grze hokejowej.	✓ Zapoznanie z regułami gry w hokeja oraz zasadami bezpieczeństwa; ✓ Ćwiczenia osławajające z laską i piłką; ✓ Nauka i doskonalenie prowadzenia piłki (omijanie przeszkód, różne formy slalomów); ✓ Przyjęcia i podania w parach; ✓ Nauka i doskonalenie strzałów na bramkę; ✓ Próby odbierania piłki przeciwnikowi; ✓ Gra uproszczona 3*3
9	Sport, turystyka i rekreacja - wypoczywamy poprzez ruch i zabawę.	1. Znane i nieznanne. Odkrywamy najbliższą okolicę - ścieżka dydaktyczna. 2. Zabawy i gry dla całej rodziny. 3. W parku, w lesie i na łące - gry i zabawy rekreacyjne w terenie.	✓ Doskonalenie w terenie nabytych umiejętności ruchowych; ✓ Drużynowe gry rekreacyjne: mini piłka nożna, mini hokej; ✓ Zadania ścieżki dydaktycznej.

V EWALUACJA

Testy sprawności ruchowej przeprowadzone na początku (wrzesień) i na końcu roku szkolnego (maj- czerwiec).

Ewaluacja pozwoli zorientować się czy praca jest zgodna z postawionymi celami, a także zastanowić się czy stosowane przez mnie metody i sposoby realizacji są skuteczne. Oceniając przebieg zajęć można zauważyć zarówno mocne jak i słabe strony programu i dokonać jego korekty.

Myślę, iż proponowane rozwiązania w powyższym programie wpłyną pozytywnie na ukształtowanie odpowiedniej postawy ucznia wobec uczestnictwa w zabawach ruchowych i grach zespołowych a także jego wszechstronny rozwój.