

Аннотация
к дополнительной общеобразовательной программе
физкультурно-спортивной направленности
«Крепыш»

Рабочая программа дополнительного образования «Крепыш» (далее Программа) разработана в соответствии с требованиями Федеральной образовательной программы дошкольного образования, Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, СанПин 1.2.3685-21, 2.4.3648-21, особенностей региона, детей, потребностей и запросов родителей (законных представителей).

Она определяет цели, задачи, содержание и организацию образовательной деятельности в МБДОУ. Решение программных задач предусматривается в рамках организованной совместной образовательной деятельности. Содержание рабочей программы ориентировано на физическое развитие дошкольников с учетом возрастных особенностей. Программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов дошкольного образования:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273ФЗ от 29.12.2012;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. № 1726-р.;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от 11.12.2006г. № 06-1844);
- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» СанПиН 1.2.3685-21, 2.4.3648-21.
- Федеральная образовательная программа дошкольного образования
- Устав МБДОУ «Детский сад № 16 «Аннушка
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования.

Этапы развития дошкольников значительно отличаются от развития детей более младшего возраста. В первые годы организм растет быстро, равномерно, интенсивно увеличиваются рост, масс тела. К возрасту трех лет возрастают возбудимость нервно-мышечного аппарата, но сила мышц еще невелика. Вследствие слабого развития связочного аппарата и мышц суставы ребенка отличаются большой подвижностью. С четырех лет развитие немного замедляется. В возрасте младших дошкольников дети нуждаются в свободе двигательной деятельности. Дошкольный возраст – важный этап

жизни ребёнка, когда идёт интенсивное формирование опорно-двигательного аппарата костного скелета, суставов, связок и мышц.

Актуальность. Вопрос физического развития дошкольников является в наше время довольно острым и беспокоит большинство родителей. Хотя занятия спортом в современном мире стали модными, и многие следят за правильным питанием, тщательно пекутся о своём здоровье. Но в последнее время, как в детских садах, так и в семьях большое внимание уделяется интеллектуальному развитию детей, а развитие физических способностей почему-то отходит на второй план. И это совершенно необоснованно, поскольку высокий уровень физического развития благотворно влияет на психологическое развитие ребенка. Разнообразить двигательную активность можно с помощью правильно подобранных по возрасту занятий физкультурой. Двигаясь динамично, ребенок развивает волю в преодолении трудностей, упорство, учится быть самостоятельности, познает окружающий мир.

Дети младшего дошкольного возраста быстро утомляются от нагрузок в силу своих физиологических особенностей, но утомляемость эта проходит довольно быстро. Во время занятий спортом, важно чередовать упражнения на разные группы мышц. При организации физических упражнений следует помнить о физиологии системы мышечно-связочного аппарата и строго дозировать физические нагрузки и делать частые перерывы. Нагрузка должна быть интенсивной, но не чрезмерной.

Дети дошкольного возраста слишком подвижны и непоседливы. Движения быстрые и импульсивные, а внимание неустойчиво, в связи с тем, что процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. В результате возрастает нагрузка на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Помимо специальных комплексов упражнений не стоит забывать о подвижных играх. Грамотно выстроенная система активных упражнений для ребенка способствует укреплению опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, активизирует иммунитет. Нормализуется работа центральной нервной системы, физическая активность способствует отработке ловкости, улучшает функциональные возможности дыхательной системы.

Нужно воспитывать у малыша физические качества: ловкость, быстроту, силу, гибкость, выносливость. Все эти задачи решаются с помощью различных средств и форм физического воспитания. Все они вполне доступны и легко могут быть реализованы.

Эффективность физического развития и оздоровления дошкольников во многом зависит от правильного подбора педагогических методов.

Одним из важнейших факторов хорошего физического и психического развития ребёнка является правильно организованная двигательная деятельность в детском саду и семье. Здоровый малыш стремится к активной деятельности, движениям. В этом он находит источник радости. Во многом подвижность ребёнка зависит от его двигательных умений.

Новизна: Для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей дошкольного возраста необходим особый двигательный режим, отличающийся разнообразием форм физического воспитания. Данная программа позволяет решать этот вопрос совокупностью элементов гимнастики, игр большой, средней и малой подвижности и физкультурных минуток.

Адресат программы: Программа разработана для детей дошкольного возраста (возраст 3-7 лет), с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

В период с 3 до 7 лет происходит наиболее активный рост всех органов и систем. Физическое воспитание – это одно из условий гармоничного развития ребенка дошкольного возраста. По мере взросления ребенок приобретает все более сложные двигательные навыки, улучшается координация движений, развивается ловкость, выносливость, скорость. Чем старше ребенок, тем лучше развита координация движений, ловкость, точность, быстрота реакции. Знание возрастных особенностей физического развития детей позволяет развивать именно те свойства движений, которые сформированы недостаточно и требуют тренировки.

Объем программы: 18 часов в год (2 занятия в месяц продолжительностью 15-30 минут и может варьироваться в зависимости от возраста, ситуации и желания детей).

Формы и виды организации образовательного процесса: очная: совместно – индивидуальная, совместно – последовательная, совместно – взаимодействующая. Занятия: игры малой, средней и большой подвижности, элементы гимнастики, физкультминутки. Познавательные беседы, рассказ, объяснение, показ, спортивные праздники, игровая деятельность.

Срок освоения программы: 36 месяцев.

2. Цель и задачи Программы

Цель: Полноценное физическое развитие дошкольников и воспитание должного интереса к всевозможной физической деятельности и двигательной активности.

Оздоровительные задачи:

сбережение и укрепления детского здоровья;
закаливание детского организма;
профилактика плоскостопия;
формирование правильной осанки;
развитие у ребёнка достаточных двигательных навыков.

Образовательные задачи:

ознакомление малыша с устройством организма человека;
обучение базовым физическим навыкам (хождению, лазанию, бегу, прыжкам и пр.);
обучение подвижным играм;

Воспитательные задачи:

воспитание смелости;
воспитание честности;
привитие культурно-гигиенических навыков.

3. Планируемые результаты освоения Программы

- Ребенок гармонично физически развивается, с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен.
- Интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с физкультурными пособиями.
- При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.
- Уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх.
- С большим желанием вступает в общение с другими детьми и с воспитателем при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх.
- Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

- Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Следит за правильной осанкой.
- Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис) и подвижных играх.
- Усвоил основные культурно-гигиенические навыки.
- Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни.

Содержание программы.

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей : двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны, формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

Формы подведения итогов (контроля) реализации дополнительной образовательной программы: - педагогическое обследование творческих способностей детей;

- соревнование;
- участие в игре;
- педагогическое наблюдение;
- тест (опрос викторина);
- эстафета;
- участие в соревнованиях за пределами дошкольного учреждения.

Занятия физической культурой способствуют умственному развитию ребенка. Например, с помощью игр у детей расширяются и углубляются представления об окружающей действительности, развиваются внимание, память, наблюдательность. Можно воспитывать такие моральные качества, как смелость, решительность, честность, чувство товарищества, коллективизм, эстетические чувства.

Итак, предлагаемая система работы представляет собой **блоки комплексных занятий, рассчитанных на каждую возрастную группу.**

Усвоение материала идёт от простого к сложному. Навыки и привычки формируются при условии многократных упражнений. Без подкрепления, без упражнений навыки угасают. Поэтому одни и те же упражнения и игры необходимо систематически повторять: только тогда у детей будут закрепляться положительные качества, двигательные и другие навыки. Таким образом, систематическим повторением игр и упражнением, их постепенным усложнением мы помогаем выработке у детей нужных навыков и качеств.

