

**Аннотация к
дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной
направленности по развитию физических качеств детей младшего и среднего
дошкольного возраста**

В современном мире многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития.

Чтобы удовлетворить потребность детей в двигательной активности в детском саду необходимо проводить дополнительные кружки по физическому развитию.

Физические нагрузки оказывают особое воздействие на организм, они могут обеспечить улучшение здоровья, повысить иммунитет, укрепить здоровье детей. У детей дошкольного возраста должна быть потребность в движении, эту потребность надо правильно направить, в результате будет активно развиваться центральная нервная система и внутренние органы дыхательных систем, сформируется осанка.

Педагогическая целесообразность программы

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что она разработана с учетом современных образовательных технологий, которые находят свое отражение в:

– принципах обучения: постепенное приобретение навыков (усложнение выполняемых заданий); посильность заданий для учащихся; системность проведения занятий; единства процессов обучения и воспитания.

– формах и методах обучения:

1. словесные объяснение, беседа, советы, звукоподражание;
2. наглядные – краткое объяснение, показ с пояснением, указание при воспроизведении, беседа, разъяснение сюжета, вопросы по последовательности движений, команды, образный сюжетный рассказ; показ, игровой метод;
3. практические - выполнение работы;

– методах контроля и управления образовательным процессом: индивидуальные консультации родителей.

Цель программы

Цель программы - удовлетворение естественной потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития.

Задачи программы

Оздоровительные:

- сохранять и укреплять здоровье детей;
- содействовать правильному и своевременному формированию физиологических изгибов позвоночника и свода стопы;
- оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка;
- укреплять связочно-суставной аппарат, мышцы спины и брюшного пресса, как необходимое условие для профилактики плоскостопия и нарушения осанки;
- обучать правильной постановке стоп при ходьбе;

Развивающие:

- развивать психофизические качества (быстроту, силу, гибкость, выносливость, ловкость);
- двигательные способности детей (функции равновесия, координации движений);
- дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни;

Воспитательные:

- формировать общую культуру личности, в том числе ценности здорового образа жизни;
- корректировать проявление эмоциональных трудностей детей (тревожность, страхи, агрессивность, низкая самооценка);
- воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.

Формы организации деятельности и режим занятий

Основной формой обучения является занятие. Занятия проводятся в групповой форме. Продолжительность одного занятия в зависимости от возраста детей:

- во второй младшей – 15 минут;
- в средней группе – 20 минут.

Нагрузка дозируется таким образом, чтобы увеличение объема и интенсивности занятий соответствовали повышению уровня подготовленности.

Ожидаемые (прогнозируемые) результаты

Возрастная группа	Ожидаемые результаты
Вторая младшая группа	- Дети знают исходные положения, последовательность выполнения упражнений. - Имеют представление о своем организме, в частности о ЗОЖ. - Соблюдают правила личной гигиены. - Принимают и удерживают правильную осанку у стены. - Сохраняют правильную рабочую позу при письме и чтении сидя. - Правильно стоят у гимнастической стенки. - Выполняют различные упражнения, в разных исходных положениях и с разнообразным спортивным инвентарем. - Выполняют под контролем инструктора самостоятельную дыхательную гимнастику. - Умеют ходить ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
Средняя группа	- Дети знают исходные положения, последовательность выполнения упражнений, понимают их профилактическое и оздоровительное значение. - Имеют осознанное представление о своем организме, в частности о ЗОЖ. - Соблюдают правила личной гигиены. - Принимают и удерживают правильную осанку у стены. - Сохраняют правильную рабочую позу при письме и чтении сидя. - Правильно стоят у гимнастической стенки. - Выполняют упражнения на самовытяжение и расслабление. - Выполняют различные упражнения, в разных исходных положениях и с разнообразным спортивным инвентарем. - Выполняют под контролем инструктора самостоятельную дыхательную гимнастику. - Умеют ходить ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп. - Умеют выполнять упражнения на перестроение

Методическое обеспечение программы

Занятия проходят в спортивном зале ДОУ, где есть все необходимое оборудование для реализации Программы.

1. Атрибуты для проведения подвижных игр
2. Музыкальная колонка;
3. Спортивный инвентарь (мячи, обручи, дуги, скакалки, кубики, поролоновые дорожки и т.д.)
4. Иллюстрационные материалы

Заведующий МБДОУ №217



С.Н. Заплётина