

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Здоровей-ка» (5-6 лет)

Программа «Здоровей-ка» (5-6 лет) разработана на основе программы Е.В. Сулима «Детский фитнес».

Актуальность данной программы состоит в том, что в процессе её реализации оптимизируется двигательная деятельность детей дошкольного возраста с целью сохранения и укрепления их здоровья, у них формируются ценности здорового образа жизни.

Новизна программы заключается в рациональном сочетании различных направлений детского фитнеса, оказывающих влияние на развитие двигательных способностей детей 5-6 лет, правильное формирование опорно-двигательной системы детского организма. А также в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ-аэробике, оптимальное сочетание которых в ходе занятий позволяет решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений и речь.

Отличительные особенности программы:

- программа «Здоровей-ка» (5-6 лет) - комплекс физической подготовки (силовые упражнения на укрепление мышц, упражнения на гибкость и растяжку, хореографические и танцевальные программы), направленный на оздоровление детского организма, и может включать в себя самые разнообразные дисциплины;
- программа «Здоровей-ка» (5-6 лет) подразумевает нетрадиционные виды проведения занятий, использование элементов различных видов спорта, гимнастики, степ-аэробики;
- занятия проходят в игровой форме с использованием игровых методов, технологий;
- отличается комплексом упражнений, рассчитанным для данной возрастной категории;
- с момента поступления в группу ребёнок сразу включается в творческий процесс познания себя как личности, понимания того, что такое здоровый образ жизни;
- программа предполагает использование информационных коммуникативных технологий; интернет ресурсы, CD и DVD дисков, мультимедии, интерактивной панели.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что занятия основаны на сочетании ритмичной эмоциональной музыки и физических упражнений с помощью фитнес оборудования. В процессе занятий происходит физическое и интеллектуальное развитие ребенка, разгружается и обогащается его эмоциональная сфера. Эти занятия ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Дети получают необходимые сведения, которые влияют на сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а

также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения задач.

Практическая значимость программы состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Программа включает в себя следующие компоненты образовательной деятельности: музыкально-ритмические движения, слушание музыки, физические упражнения, развивающие игры.

Программа «Здоровей-ка» (5-6 лет) основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и аэробных упражнений с применением современных средств фитнеса (степы), что делает занятия привлекательными. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Цель: укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников через занятия детским фитнесом.

Задачи:

1. Оздоровительные:

- Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.
- Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.
- Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
- Формировать и закреплять навык правильной осанки.
- Содействовать профилактике плоскостопия.
- Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.
- Способствовать повышению физической работоспособности дошкольников.
- Способствовать профилактике различных заболеваний.

2. Образовательные:

- Сформировать у детей знания и общие представления о физической культуре, понятии ЗОЖ, современных направлениях детского фитнеса, о правилах техники безопасности на занятиях фитнесом.
- Формировать знания, умения и навыки, необходимые для обеспечения жизнедеятельности в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт.
- Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
- Формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений.

- Прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).

3. Воспитательные:

- Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях.
- Содействовать формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи).
- Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности.
- Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.
- Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

Дополнительная общеразвивающая программа «Здоровей-ка» (5-6 лет) рассчитана на 1 год. Программа рассчитана на детей, не имеющих медицинских и иных противопоказаний к двигательной активности. Численность детей в группе кружка составляет 4,5,6 человек, с возможностью добора детей в группу на место выбывших обучающихся. Программа предполагает проведение двух занятий в неделю во вторую половину дня. Продолжительность занятия: 25 минут, в месяц – 8 занятий, в год 56, 7 месяцев.