

Аннотация к программе дополнительного образования детей «Веселый мяч»

Автор программы - педагог дополнительного образования
Епифанова И.О.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по развитию у детей физических качеств с элементами фитболгимнастики «Веселый мяч» по платной образовательной услуге физкультурно-спортивной направленности «Веселый мяч» (далее Программа) составлена на основе учебно методического пособия Волошиной Л. Н. «Воспитание двигательной культуры дошкольников».

Цель: повышение физической подготовленности детей, уровня здоровья при одновременном развитии их умственных способностей.

Задачи:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей.
2. Формирование привычки к здоровому образу жизни.
3. Формирование двигательных навыков и умений.
4. Развитие психофизических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость).
5. Развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений).
6. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
7. Способствовать проявлению интереса к спортивной деятельности.
8. Повысит физическое развитие детей.

Программа рассчитана на детей 5-7 лет 8 месяцев обучения, составлена с учетом возрастных особенностей и в соответствии СанПиН 2.4.4.3172–14.

Форма обучения – очная.

Форма организации – групповая.

Цикл занятий рассчитан на 8 месяцев, 30 занятия в год с октября по май.

Срок реализации Программы – 8 месяцев.

Режим проведения: 1 раз в неделю.

Длительность занятия:

2я младшая группа – 15 минут непосредственной активности; средняя группа – 20 минут; Старшая группа - 25 минут; Подготовительная группа – 30 минут.

Ожидаемые результаты:

- развитие двигательной активности детей;
- достижение оптимального уровня здоровья детей;
- укрепление здоровья детей;
- формирование двигательных умений и навыков;
- укрепление уверенности детей в своих силах и возможностях, умение чувствовать себя комфортно в большом коллективе;
- умение владеть мячом на достаточно высоком уровне.

В основное содержание программы входят:

- упражнения различной направленности, развивающие физические способности дошкольников;
- подвижные игры, формирующие умение к анализу и принятию решений, что положительно сказывается на развитии оперативного мышления и умственного развития ребенка в целом.

Учебный материал, представленный в программе, доступен дошкольникам, соответствует их возрастным особенностям и, в значительной степени, может восполнить недостаток движения, а также поможет предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время обучения.

Программа предполагает широкое использование игрового материала, т.е. подвижных игр, игровых упражнений и игр соревновательного характера, т.к. игра, функционально нагружая организм, формирует и совершенствует, улучшает психическое состояние ребенка, оказывает благотворное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и другие системы организма в целом. Игра позволяет решать и воспитательные задачи: дисциплинирует, приучает ребенка подчинять свои действия.

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №83
Невского района Санкт-Петербурга**

Презентация программы дополнительного образования «ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ»

Современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений занижено. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы.

Таким образом, интенсивность физического развития детей, их здоровье зависит от двигательной активности.



Для реализации потребности детей в движении организован кружок «Веселый мяч». Спортивный кружок предусматривает разнообразную деятельность с мячом в соответствии с интересами и потребностями, с учетом возраста детей, их особенностями, состоянием здоровья. На занятиях создаются условия для своевременного и правильного физического и полноценного психического развития, дается возможность раскрыть индивидуальные особенности и творческий потенциал каждого ребенка. Рационально

распределяется двигательная нагрузка дошкольников: с учетом физиологической реакции детей, соответствие нагрузки их возрастным и индивидуальным возможностям, уровнем подготовленности.

Бросание и ловля мяча, метание укрепляют мышцы плечевого пояса, туловища, мелкие мышцы рук, способствуют развитию глазомера, меткости. Игры с мячом развивают ловкость, ритмичность, координацию и точность движений. Разнообразие движений и их вариантов дает возможность развивать и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость. Интегрированные качества ребенка, которые он может приобрести в результате освоения программы:

- физически развитый,
- у ребенка сформированы физические качества и потребность в двигательной активности,
- самостоятельно выполняет доступные возрасту физические упражнения,
- способен управлять своим поведением, планировать свои действия, соблюдать элементарные правила и нормы поведения.

Задачи обучения:

- Заинтересовать детей упражнениями и игрой с мячом.
- Формировать навыки передачи, ловли, ведения и бросков мяча в корзину, ворота, умение применять их в игровой ситуации.
- Научить детей передавать, ловить, вести и бросать мяч, сочетать эти действия между собой, а также с другими действиями с мячом и без мяча.
- Формировать умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом, ориентироваться на площадке.
- Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.
- Развивать глазомер, координацию, ритмичность, согласованность движений.
- Развивать физические качества ребёнка: быстроту, ловкость, выносливость, силу.



Занятия проводит инструктор по физическому воспитанию, 1 раз в неделю.