

Аннотация к дополнительной общеразвивающей программе физкультурно – спортивной направленности «Крепыши»

Главной ценностью для человека является его здоровье. Дошкольный возраст в развитии ребенка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организовано воспитание и обучение ребенка, какие условия созданы для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

Быстроразвивающиеся технологии, современные условия жизни и образования предъявляют высокие требования к уровню психофизического состояния дошкольников. В связи с этим активизируется поиск новых эффективных подходов к оздоровлению, воспитанию и развитию детей средствами физической культуры. В качестве одной из эффективных и современных форм физкультурно–оздоровительной работы являются занятия с использованием тренажеров и тренировочных устройств.

Использование занятий на тренажерах позволит тренировать как сердечно-сосудистую, так и дыхательную систему детского организма. А развитие общей выносливости и физических качеств, обучение двигательным умениям и навыкам будут способствовать укреплению здоровья детей старшего дошкольного возраста в целом.

Цель:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; развитие интереса к физической культуре и спорту.

Задачи:

1. Обучение детей определённым двигательным умениям и навыкам, а также приемам страховки при работе с тренажерами;
2. Удовлетворение естественной потребности ребёнка в разных формах двигательной активности;
3. Обогащение двигательного опыта детей через занятия на различных детских тренажерах и развитие двигательных умений и навыков;
4. Укрепление мышц позвоночника, стоп, диафрагмы, опорно – двигательного аппарата;
5. Развитие у детей основных физических качеств (сила, быстрота, ловкость, выносливость и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях;
6. Улучшение функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма;
7. Совершенствование у детей таких качеств личности, как дисциплинированность, выдержка, ответственность, инициатива,

самостоятельность, уважение к товарищам, умение правильно оценить свои действия;

8. Формирование у всех участников образовательного процесса осознанного отношения к своему здоровью.

Дети 4-8 лет достаточно хорошо владеют различными движениями, у них интенсивно развивается опорно-двигательный аппарат, повышаются адаптационные возможности сердечно-сосудистой, дыхательной систем к физическим нагрузкам. Старшие дошкольники стремятся не только удовлетворить потребность в активных движениях, но и показать свои физические возможности – силу, ловкость, смелость. В данном возрасте дети могут анализировать свои действия и действия сверстников, контролировать свое самочувствие, что очень важно при самостоятельном выполнении упражнений.

В результате проведения занятий с использованием тренажеров у детей наблюдается улучшение не только общей физической подготовленности, но и укрепляется здоровье в целом, удовлетворяется биологическая потребность детей в движениях, а также повышается эмоциональный тонус, активизируется их познавательная деятельность.

Дополнительная общеразвивающая программа «Крепыши» предназначена для детей старшего дошкольного возраста (4-8 лет).

Содержание программы ориентировано на группу детей до 10-15 человек, 144 учебных часа.

Данная программа состоит из двух курсов:

1 год обучения - «Крепыши-1» (4-5 лет);

2 год обучения - «Крепыши-2» (6-8 лет)

Планируемые результаты освоения Программы по курсу

«Крепыши-1»

Знать:

Технику выполнения упражнений на тренажерах.

Уметь:

1. Развивать свой двигательный опыт.
2. В двигательной деятельности проявлять хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.
3. Проявлять высокий, стойкий интерес к новым знакомым физическим упражнениям.
4. Проявлять необходимый самоконтроль и самооценку.
5. Организовать знакомую игру.

6. В заданном темпе и ритме, выразительно выполнять упражнения.
7. Творчески составлять несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.
8. Стремится к лучшему результату, осознавать зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом.
9. Пользоваться карточками-схемами.

Планируемые результаты освоения Программы по курсу
«Крепыши-2»

Знать:

- Технику выполнения упражнений на тренажерах;
- Иметь начальные представления о здоровом образе жизни.

Уметь:

1. Улучшать технику выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам.
2. Результативно, уверенно и точно выполнять физические упражнения.
3. В двигательной деятельности успешно проявлять быстроту, ловкость, выносливость. Силу и гибкость.
4. Проявлять элементы творчества в двигательной деятельности.
5. Проявлять постоянно самоконтроль и самооценку.
6. Стремится к лучшему результату, осознавать зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом.
7. Стремится к физическому совершенствованию, самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счёт имеющегося двигательного опыта.

Формы и методы обучения

Структура занятий с использованием тренажеров традиционная и включает вводную, основную и заключительную части.

Вводная часть – разминка (3-5 минут), целью которой является подготовка организма к более интенсивной работе в основной части занятия. Включает ходьбу в разном темпе, легкий непрерывный бег, подскоки, прыжки, дыхательные и игровые упражнения на внимание и ориентировку в пространстве. Дозировка физической нагрузки подбирается с учетом функциональных возможностей детей.

Основная часть – (18-20 минут) включает комплекс общеразвивающих упражнений, упражнения на тренажерах и подвижную игру.

Комплекс упражнений проводится