Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 27 «Колокольчик» комбинированного вида

городского округа город Кумертау Республики Башкортостан

**ПРИНЯТО УТВЕРЖДАЮ**

На педагогическом совете заведующий МАДОУ

д/с № 27 «Колокольчик»

\_\_\_\_\_\_\_\_А.И. Башлыкова МАДОУ д/с № 27 «Колокольчик» Приказ № 48-од

Протокол № 1 от 02.09. 2019 От «02» 09 2019г.

АННОТАЦИЯ

К программе дополнительного образования

**«ДЗЮДОШКА»**

Возраст обучающихся: 4-7 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Шрамкова Екатирина Анатольевна

2019,

Кумертау

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ  ЗАПИСКА**

Спортивный кружок «Дзюдошка», программа «Общая физическая подготовка детей 4-7 лет», физкультурно-спортивной направленности, предполагает знакомство с различными видами спорта, развитие физических качеств, повышение базисного уровня физического развития и двигательной активности, формирует положительную мотивацию к занятиям физической культурой и спортом. Данная программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования. Количество часов для реализации программы: 2 часа в неделю.

**Актуальность программы.** В наши дни физическая культура и спорт приобретают значение решающих факторов среди всего комплекса условий, определяющих оптимальную жизнедеятельность человека. Сейчас все больше встретишь родителей заинтересованных в спортивном развитии детей, т.к. состояние здоровья наших детей вызывает обоснованную тревогу. По данным специалистов 30 - 35 % детей, поступающих в школу, уже имеют хронические заболевания. Чем раньше мы начинаем приобщать детей к физической культуре и спорту, тем большему количеству детей мы поможем укрепить и сохранить здоровье.

Физическое воспитание играет большую роль во всестороннем развитии современного дошкольника. Дошкольный возраст - это возраст, в котором закладывается основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств, формирования основ здорового образа жизни.

Приобщение к спорту с детства дает человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, четкость и быстроту реакции, повышает активность, развивает коммуникативные способности. Общеизвестно, что для детей дошкольного возраста характерно увеличение адаптационных возможностей организма к мышечной работе. Достичь определенного уровня физического развития детей в данном возрасте возможно за счет широкого использования различных упражнений, в том числе и средствами общей физической подготовки (ОФП).

Общая физическая подготовка — это процесс совершенствования двигательных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости), направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие детей. Для обеспечения здорового развития детям дошкольного возраста необходима регулярная физическая активность, которая способствует хорошей работе органов пищеварения, укрепляет сердечно - сосудистую систему, способствует развитию легких, а также вызывает положительные эмоции, бодрость, создаёт хорошее настроение.

Это особенно актуально в наше время, где дети загружены образовательными занятиями с преобладанием статических поз, а также компьютерами и просмотром телепередач. Все это влечет за собой формирование вредных привычек, ведение малоподвижного образа жизни. Новизна программы заключается в следующем, что путем поиска и применения средств рациональной организации двигательной активности детей, удовлетворяя потребности ребенка в движении, используя элементы акробатики, легкой атлетики, спортивных игр, комплексов общеразвивающих упражнений, коррекционных и дыхательных упражнений, проводится работа по укреплению и оздоровлению детей.

Программа создана с учетом возрастных и физиологических особенностей детей. Дошкольники овладевают сложными видами движений, совершенствуют элементы техники выполнения движений, совершая их в различном темпе, с разной амплитудой, проявляя значительные скоростно-силовые качества, выносливость, быстроту.

Значительно улучшаются показатели ловкости, скорости, гибкости. Занятия по общей физической подготовке (ОФП) помогают развивать ребенка более разносторонне; знакомят его с различными видами спорта, а с помощью подвижных игр, на основе которых строятся занятия, способствуют развитию физических качеств, улучшению эмоционального настроения детей, повышают интерес к ежедневным занятиям физической культурой.

Предлагаемая рабочая программа рассчитана на восемь месяцев. В ней прослеживается преемственность в организации системы физических упражнений, направленных на укрепление и оздоровление детей. Предусматривает обучение детей 4-7 лет. К занятиям допускаются дети основной и подготовительной физкультурной группы. Количество занимающихся в группе 10-15 человек. Программа ориентирована на стимулирование интереса детей к занятиям физической культурой и спортом, предусматривает расширение индивидуального двигательного опыта ребенка. В процессе подготовки к школе и занятиям в спортивных секциях занятия ОФП помогают формированию дисциплинированности, самоконтроля, приучают детей к соблюдению распорядка дня.

Используемые учебные и спортивные пособия

- «Физическая культура для дошкольников» Н.В. Полтавцева,

- «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» С.С.Прищепа

- «Спортивные игры и упражнения в детском саду» Э.Й. Адашкявичене;

- «Занимательная физкультура для детей 5-7 лет» К. Утробина и др.

Спортивный инвентарь (мячи, гимнастические палки, кегли, скакалки, и т.д.); Используемые технологии: игровые технологии, здоровьесберегающие технологии. Требования к уровню подготовки обучающихся: в кружок принимаются все желающие дети 4-7 лет.

**Цели и задачи реализации РП**

**Цель** реализации программы - повышение базисного уровня физического развития и двигательной активности, формирование положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом у детей дошкольного возраста

**Задачи программы:**

* Забота о сохранении и укреплении здоровья детей, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни, воспитание полезных привычек, в том числе привычки к здоровому питанию, потребности в двигательной активности
* Содействовать приобретению двигательного опыта детей, повышению уровня ежедневной двигательной активности, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
* Развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость;
* Создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений (ходьба, бег, прыжки), овладения подвижными играми с правилами;
* Развивать интерес к спорту, расширять представления детей о некоторых видах спорта;
* Способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).
* Решение конкретных психомоторных проблем воспитанников с ОВЗ, как путём изменения самого ребёнка, так и изменения окружающей среды, по возможности устраняя в ней барьера к более здоровому, активному образу жизни, к равным со своими здоровыми сверстниками возможностям заниматься физкультурой и спортом .

**Целевые ориентиры к реализации программы**

Предполагается, что методика преподавания ОФП для детей от 4 до 7 лет способствует укреплению физического здоровья, развитию физических качеств (координации движения, гибкости, силы, быстроты, выносливости), тренировке дыхательной мускулатуры, формирует осанку.

По окончании обучения воспитанники будут знать:

— правила здорового образа жизни;

— элементы спортивных игр (баскетбол, футбол, волейбол и т.п.);

— правила техники безопасности на занятиях в спортивном кружке.

Воспитанники будут уметь:

— владеть техникой в основных движениях;

— работать в команде, оказывать взаимоподдержку и взаимопомощь;

— владеть элементами спортивных игр (баскетбол, футбол, волейбол и т.п.);

В результате обучения дети также приобретут практические навыки, выработают навык общей физической работоспособности, выносливость, получат базовую физическую подготовку к занятиям в различных спортивных секциях.

**Программно – методический комплекс образовательного процесса**

1. Физическое развитие детей 5-7 лет Т.Г.Анисимова, Е.В.Савинова 2009г.

2. Учимся, играя А.И.Максакова, Г.А. Тумакова 1990 г.

3. Подвижные игры И.А.Тимофеева 1986г.

4. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ Л.В.Гаврючина 2008г.

5. Физкультура в детском саду В.Алямовская 2005г.

6. Растите малышей здоровыми С.А.Пономарев 1993 г.

7. Здоровьесберегающее пространство ДОУ Н.И.Крылова 2009 г.

8. Физическая культура в дошкольном детстве Н. В. Полтавцева, Н.А.Гордова 2007г.

9. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет С.С.Прищепа 2009 г.

10. Движение день за днем М.А. Рунова 2007 г.

11. Воспитание здорового ребенка М.Д. Маханева 2000г.

12. Журнал «Инструктор по физкультуре» С 2011 г.

13. Общеразвивающие упражнения в детском саду П.П.Буцинская 1990г.

14. Спортивные игры и упражнения в детском саду Э.Й. Адашкявичене 1992 г.

15. Двигательная активность в детском саду М.А.Рунова 2000 г.

16. Физическая культура в детском саду Т.И.Осокина 1986г.

17. Методика физического воспитания в дошкольном учреждении Д.В.Хухлаева 1984 г.

18. Сборник подвижных игр Э.Я. Степаненкова 2015г.

19. Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ И.Е. Аверина 2007г.

20. Азбука физкультминуток для дошкольников В.И. Коваленко 2008г.

21. Формирование здорового образа жизни у дошкольников Т.Г. Карепова 2011г.

22. Организация здоровье - сберегающей деятельности в ДОУ Т.С. Овчинникова 2006 г.

23. Организация деятельности на прогулке Т.Г. Кебзева, И.А. Холодова 2012 г.

24. Справочник инструктора по физической культуре в ДОУ ТО . Крусева 2005г.

25. Физическое воспитание детей дошкольного возраста А.И.Шустова 1982г.

26. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста Л.И.Пензулаева 2004 г.

27. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста В.Г.Фролов 1983г.

28. Физкультура - это радость Л.Н.Сивачева 2005 29. Детские подвижные игры Л.П.