

Аннотация к дополнительной общеразвивающей программе «Непоседы»

Данная программа оформлена в соответствии с письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 года № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» и Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196

Направленность

Дополнительная общеразвивающая программа является:

1. по содержанию является физкультурно-спортивной. Она ориентирована на формирование здорового образа жизни младших дошкольников, через различные физические упражнения и разнообразные подвижные игры;
2. по функциональному назначению - учебно-познавательной;
3. по форме организации – групповой и секционной
4. по времени организации – одногодичной

Новизна

Использование системы подвижных игр и упражнений на занятиях способствуют достижению «запаса прочности» здоровья воспитанников, развития их двигательных способностей, улучшению физической подготовленности.

Актуальность.

Физическое воспитание в дошкольном образовательном учреждении осуществляется как на специальных физкультурных занятиях, так и в игровой деятельности, и повседневной жизни детей.

Игра - самая любимая и естественная деятельность младших дошкольников, отвечающая их жизненно важным потребностям. Игра занимает важнейшее место в жизни малыша и является главным средством воспитания и оздоровления. Подвижные игры благоприятно влияют на весь организм ребёнка в целом. Радость и удовольствие сопровождают интересную, активную и доступную для ребёнка игру, она захватывает малыша, оказывая положительное влияние на общее физическое и умственное развитие.

Играя, ребёнок удовлетворяет свою потребность в движениях и одновременно с этим повторяет уже освоенный материал. Подвижные игры проводятся и на прогулке в зависимости от погодных условий. При активной деятельности детей на воздухе усиливается работа сердца и лёгких. Это оказывает благоприятное влияние на общее состояние детей: улучшается нервная система, повышается сопротивляемость организма к различным заболеваниям.

С помощью подвижных сюжетных игр малыши легче проходят адаптацию в детском саду, учатся действовать по словесной инструкции взрослого. У них

появляется интерес к занятиям, которые вызывают положительные эмоции, радостное настроение.

Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью педагогической работы в дошкольном учреждении. Одна из важнейших задач в этой работе – удовлетворение естественной потребности детей в движении.

Данная программа актуальна для нашего детского сада, так как она:
-разработана в соответствии с целями и задачами детского сада: воспитании нравственно, духовно и физически здорового человека.

Педагогическая целесообразность

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у дошкольников мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности. Одним из наиболее эффективных способов решения данной проблемы в дошкольном учреждении является организация дополнительной образовательной деятельности по подвижным играм. Подвижные игры создают благоприятные условия для развёртывания активной двигательной деятельности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

Цели и задачи программы

Цель программы - приобщение детей к физической культуре посредством подвижных игр.

Задачи программы.

1. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.
2. Развитие двигательных способностей детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость).
3. Формирование устойчивого интереса к подвижным играм, спортивным упражнениям и умение использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
4. Обучение правилам выполнения подвижных игр
5. Формирование у обучающихся культуры общения и поведения во время игр.

Отличительные особенности

Отличительной особенностью данной дополнительной общеразвивающей

программы от уже существующих в этой области заключается в том, что программа составлена с учетом игровой деятельности младших дошкольников. Игра деятельность вызывает активную работу мысли, способствует расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, о физических качествах своего тела, стимулирует переход детского организма к более высокой ступени развития.

Возраст детей

Возраст детей участвующих в реализации данной дополнительной общеразвивающей программы от 4 до 5 лет. Дети этого возраста активны и неутомимы. Малыши в этом возрасте проявляют постоянную готовность к деятельности.

Детям 4-5 лет свойственны общая статическая неустойчивость тела и ограниченные динамические возможности.

У детей этого возраста сравнительно большое развитие верхней части тела и мускулатуры плечевого пояса и мышц-сгибателей.

Дошкольники 4-5 лет обладают высокой двигательной активностью при недостаточной согласованности движений, в которых участвуют крупные группы мышц. В этом периоде отмечается повышенная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений.

Структура легочной ткани еще не достигает полного развития; носовые ходы, трахея и бронхи сравнительно узки, что несколько затрудняет поступление воздуха в легкие; ребра незначительно наклонены, диафрагма расположена высоко, в связи с чем, амплитуда дыхательных движений невелика. Ребенок дышит поверхностно и значительно чаще, чем взрослый: у детей 4-5 лет частота дыхания - 30 в минуту. Неглубокое дыхание у детей ведет к сравнительно плохой вентиляции легких и к некоторому застою воздуха, а растущий организм требует повышенной доставки кислорода к тканям. Именно поэтому особенно важны физические упражнения на свежем воздухе, активизирующие процессы газообмена. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) у детей 4-5 лет составляет 400- 500 см³.

Деятельность сердечно-сосудистой системы у дошкольников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма, а повышенная потребность тканей в снабжении кровью удовлетворяется легко. Ведь сосуды у детей шире, чем у взрослых, и кровь по ним течет свободнее. Количество крови у ребенка относительно больше, чем у взрослого, но путь, который она должна проходить по сосудам, короче, а скорость кровообращения больше. Так, например, если пульс у взрослого равен 70-74 ударам в минуту, то у дошкольников в среднем 90-100 ударам. Нервная регуляция сердца

несовершенна, поэтому оно быстро возбуждается, ритмичность его сокращений легко нарушается, и сердечная мышца при физической нагрузке довольно быстро утомляется. Однако при смене деятельности сердце ребенка быстро успокаивается и восстанавливает свои силы. Вот почему во время занятий с детьми физические упражнения нужно разнообразить: чередовать подвижные игры с играми малой двигательной активности и часто давать ребенку кратковременный отдых.

Нервная система в дошкольном возрасте развита лучше, чем у детей до 3 лет. В этом периоде заканчивается созревание нервных клеток в головном мозге, который по внешнему виду и весу приближается к мозгу взрослого, но сама нервная система еще слаба. Поэтому надо учитывать легкую возбудимость дошкольников, очень осторожно относиться к ним: не давать длительных непосильных нагрузок, избегать чрезмерного утомления, так как процессы возбуждения в этом возрасте преобладают над процессами торможения.

У детей в этом возрасте процесс образования костей не завершен, несмотря на то, что кровоснабжение у них лучше, чем у взрослых. В скелете много хрящевой ткани, благодаря чему возможен дальнейший его рост.

Однако из-за относительной слабости костно-мышечного аппарата и быстрой утомляемости дошкольники еще не способны к длительному мышечному напряжению.

Дети младшего дошкольного возраста еще не владеют четкими движениями при ходьбе: они не могут ритмично бегать, часто теряют равновесие, падают. Многие из них плохо отталкиваются от пола или земли, бегают, опираясь на всю стопу. Они не могут поднять свое тело даже на небольшую высоту, поэтому им еще недоступны прыжки в высоту, через препятствия и прыжки на одной ноге. Дошкольники этого возраста охотно играют с мячом, однако движения их еще недостаточно согласованы, глазомер не развит: им трудно ловить мяч. Они быстро утомляются от разнообразных движений, отвлекаются.

Сроки реализации

Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы 1 год

Формы и режим занятий

Занятия включают в себя организационную, теоретическую и практическую часть. Причем большее количество времени занимает практическая часть.

Режим занятий

Продолжительность занятия – 20 мин

Занятия проводятся 1 раз в неделю в спортивном зале.

Ожидаемые результаты

1. Формирование навыков выполнения правил подвижных игр.
2. Развитие двигательных способностей детей.
3. Развитие координации, ловкости, быстроты, силы, общей выносливости, гибкости.
4. Осознанное отношение к собственному здоровью.