

Аннотация к дополнительной общеразвивающей образовательной программе «Спортландия»

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного нравственного и физического развития ребенка, формируется личность маленького человечка.

До семи лет ребенок активно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание играет очень важную роль. В ходе физического воспитания осуществляется формирование здорового, жизнерадостного, физически развитого ребенка, владеющего доступными его возрасту знаниями о физической культуре и испытывающего желание заниматься физическими упражнениями.

Это достигается благодаря использованию разнообразных средств физического воспитания (упражнений ритмической гимнастики, игрового стретчинга, аэробики, танцевальных движений и др.).

В последние годы в работе с обучающимися дошкольного возраста широкое применение получила гимнастика на больших надувных эластичных мячах разного диаметра и конфигурации, так называемая фитбол – гимнастика, степ-аэробика, а также и другое оборудование. С учетом образовательных потребностей обучающихся и их родителей в альтернативных методах физического развития, в программу «Спортландия» были включены веселые упражнения, сказки и забавных игры с использованием больших гимнастических мячей (фитболов), сухого бассейна, батута, тренажеров, а также степ- платформ, что, безусловно, является отличительной особенностью данной программы.

Новое специальное оборудование, имеющееся в физкультурном зале дошкольного учреждения, позволяет быстрее и эффективнее освоить разнообразные двигательные умения и комплексно развить физические качества. Фитбол отличается своей уникальностью – его можно использовать как тренажер, как предмет и как утяжелитель (его масса равна примерно 1 кг).

Мяч представляет собой полые резиновые камеры, обладающие различными свойствами. Это и форма, и размер, и цвет, и его особая упругость.

Мяч имеет форму шара. Никакое тело другой формы не имеет большей поверхности соприкосновения с ладонью, это соприкосновение дает полноту ощущения формы. Шар посылает оптимальную информацию всем анализаторам. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений на мяче, усиливает эффект занятий.

Мячи бывают разного размера, что позволяет подобрать наиболее удобный фитбол для выполнения упражнений в соответствии с ростом ребенка.

Преобладание в основном мячей теплых оттенков усиливает восприятие высокой температуры окружающего воздуха. А также повышает настроение.

Кроме цветового влияния на организм, мячи обладают еще и вибрационным воздействием. Вибрация вместе с движением усиливает импульсацию из проприорецепторов, возбуждая двигательную зону коры головного мозга.

Перечисленные свойства гимнастических мячей помогают создавать эмоциональную атмосферу при проведении занятий с обучающимися, что значительно повышает их эффективность.

Упражнения с большим гимнастическим мячом спины и брюшного пресса, создают хорошим мышечный корсет, но главное - способствуют формированию сложно и длительно вырабатываемой в обычных условиях навык правильной осанки.

Упражнения с фитболами также способствуют развитию ФУ равновесия и координации движений.

Сухой бассейн представляет собой правильный многоугольник, составленный из поролоновых стенок, обтянутых цветной моющейся тканью. Дно бассейна выполнено из

такой же ткани. Наполнен бассейн множеством разноцветных полиэтиленовых шариков.

Выполнение упражнений в сухом бассейне способствует развитию общей двигательной активности, крупной и мелкой моторики, координации движений и функции равновесия.

Занимаясь в сухом бассейне, обучающийся ощущает постоянный контакт кожи с шариками. Таким образом, происходит постоянный массаж всего тела, так называемая тактильная стимуляция, которая в свою очередь способствует развитию интеллекта; проприоцептивная стимуляция, которая помогает обучающемуся учиться управлять своими движениями; сенсорная стимуляция.

Также в сухом бассейне, наполненном упругими яркими разноцветными шариками, обучающийся может просто растратить свою энергию или откинуться на спину и полноценно расслабиться.

Батут - это одно из самых любимых детских развлечений, которое содействует отличной тренировке детского организма, физическому развитию, позитивному эмоциональному заряду. Во время прыжков на батуте у обучающихся укрепляется иммунитет, улучшается кровообращение, тренируются мышцы. Игры и прыжки на батуте приводят в тонус детский организм и повышают настроение ребят. Конструкция надувного батута продумана так, что отдых на аттракционе полностью безопасен. Также задания, выполняемые на батуте, способствуют формированию координации движений, функции равновесия и общей моторики; совершенствованию двигательных умений и навыков.

Степ-аэробика - это аэробика, проводимая со специальными платформами — "степами". Этот вид аэробики повышает тонус, помогает поддерживать себя в отличной форме, отлично снимает стресс.

Аэробика - это не только как развлекательное мероприятие, но и средство, которое оказывает оздоровительный эффект на растущий организм. В процессе занятий обучающийся получает гармоничное физическое развитие: учится владеть своим телом; приобретает красивую походку и правильную осанку; развивает координацию движений; силу, выносливость и другие качества; учится двигаться под музыку и чувствовать ритм.

Степ-аэробика оказывает положительное действие на весь организм, укрепляя дыхательную, сердечно-сосудистую, мышечную и нервную системы, а также нормализуются артериальное давление и деятельность вестибулярного аппарата.

Таким образом, реализация программы «Спортландия» дает дополнительные возможности для формирования здоровой, физически развитой личности, что соответствует социальному заказу общества и подтверждает ее актуальность.

Отличительная особенность программы

Отличительной особенностью данной программы является использование в процессе её реализации оборудования, которое не применяется для осуществления занятий в рамках усвоения общеобразовательных программ (оборудование для степ-аэробики, батута, сухого бассейна, фитболов), что помогает разнообразить работу по физическому развитию обучающихся).

Уровень освоения программы

Программа «Спортландия» является программой общекультурного уровня освоения.

Объем ДОП

Программа «Спортландия» рассчитана на 28 часов.

Срок освоения

Срок освоения программы «Спортландия» 28 дней, 1 занятие в неделю.

Цели и задачи

Основной целью программы «Спортландия» является содействие всестороннему развитию личности дошкольника посредством формирования культуры здорового образа жизни и укрепления здоровья обучающихся с помощью фитбол-гимнастики, степ-аэробики,

использования тренажеров, батута и сухого бассейна.

Исходя из цели программы, предусматривается решение следующих основных задач для обучающихся дошкольного возраста:

Образовательные задачи:

1. Обучать правилам выполнения гимнастических упражнений.
2. Обучать правильному использованию спортивного оборудования.

Развивающие задачи:

1. Укреплять здоровья:
 - Способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
 - Способствовать формированию правильной осанки;
 - Содействовать профилактике плоскостопия;
 - Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.
2. Совершенствовать психомоторные способности дошкольников:
 - Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, проприоцептивную чувствительность, скоростно-силовые и координационные способности;
 - Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умению согласовывать движения с музыкой;
 - Развивать ручную умелость и мелкую моторику.
3. Развивать творческие и созидательные способности занимающихся:
 - Развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
 - Формировать навыки самостоятельного выполнения движений.

Воспитательные задачи:

1. Воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности;
2. Развивать инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Планируемые результаты

Предметные:

1. Овладение правилами выполнения гимнастических упражнений.
2. Овладение правилами использования спортивного оборудования.

Метапредметные:

1. Увеличение мышечной силы, гибкости, выносливости, проприоцептивной чувствительности, скоростно-силовых и координационных способностей обучающегося;
2. Улучшение состояния общей и мелкой моторики обучающегося;
3. Активизация творческих и созидательных способностей воспитанников;
4. Улучшение мышления, воображения, находчивости и познавательной активности.
5. Расширение кругозора.

Личностные:

1. Воспитание умения эмоционального выражения, раскрепощенности;
2. Развитие инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

