

АННОТАЦИЯ

К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ И ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Дополнительная общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную направленность, ориентированную на профилактику нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста.

Современные дети испытывают «двигательный дефицит», проводя большую часть времени в статическом положении (за столом, телевизором, компьютером). Это вызывает утомление определенных мышечных групп, а как следствие, нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку физического развития. Наверняка для всех родителей важно, чтобы их ребенок рос развитым: здоровым, сильным, крепким и умным. Поэтому прочное место в режиме дня детей должен занимать фитнес. Однако не все родители и педагоги имеют чёткое представление о пользе приобщиться к миру фитнеса, познакомиться с ним. Программа разработана с учетом возрастных особенностей детей, которая воспитывает у ребенка привычку - «быть в форме». Использование детского фитнеса в ДООУ в рамках дополнительного образования, позволяет повысить объём двигательной активности, уровень физической подготовленности, знакомит с возможностями тела, учит получать удовольствие и уверенность от движений и физической деятельности, усиливает интерес к занятиям физическими упражнениями и, как следствие, укрепляет здоровье детей.

Цель программы: повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей дошкольного возраста с целью профилактики нарушений осанки и плоскостопия.

Задачи программы:

Оздоровительные:

- Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка.

- Осуществлять своевременное укрепление правильного свода стопы.
- Формировать и закреплять навыки правильной осанки.
- Повышать неспецифическую сопротивляемость организма.

Обучающие:

- Формировать доступные знания об основах здорового образа жизни.
- Приобщать детей к физической культуре.
- Знакомить детей с физическими возможностями своего тела.

Воспитательные:

- Формировать нравственно-волевые качества личности: дисциплинированность, честность, настойчивость, решительность.
- Учить взаимопониманию и сопереживанию, умение общаться со сверстниками.
- Воспитывать самостоятельность и ответственность, инициативность и творческую активность.

Адресность программы

Программа рассчитана для детей 4-7 лет, с учетом санитарно-гигиенических требований к учебным занятиям, возрастных особенностей, компетенций детей.

Сроки реализации программы

Срок освоения Программы составляет 9 месяцев (с 02.09.2024 г. по 31.05.2025 г.), 36 учебных недель.

Формы организации деятельности и режим занятий

Основной формой обучения является занятие. Занятия проводятся в групповой форме.

Продолжительность одного занятия в зависимости от возраста детей:

- в средней группе - 20 минут;

- в старшей группе – 25 минут;
- в подготовительной группе – 30 минут.

Нагрузка дозируется таким образом, чтобы увеличение объема и интенсивности занятий соответствовали повышению уровня подготовленности.

Ожидаемые (прогнозируемые) результаты

Основными показателями успеваемости является выполнение учебного плана и рост показателей уровня физической подготовленности воспитанников.

К концу года воспитанник умеет:

- ходить ритмично под музыку с выполнением различных заданий;
- выполнять несложные связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);
- бегать и прыгать под музыку, выполняя движения по кругу, змейкой, в колонне по два;
- выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание);
- ритмично двигаться в соответствии с темпом музыки, осознанно владеть своим телом, держать осанку;
- выполнять ОРУ (по выбору педагога) непрерывно под музыку в различном темпе;
- осознанно выполнять упражнения суставной гимнастики и стретчинга, преодолевая мышечное напряжение;
- владеть техникой самомассажа (поглаживание, разминание, постукивание);
- сочетать двигательные упражнения с дыханием;

К концу обучения воспитанник знает:

- последовательность выполнения упражнений: для шеи, рук, плечевого пояса, туловища и ног;
- разные исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку, в различных упорах.

Критерии и способы определения результативности

Основным показателем успеваемости является выполнение учебного плана.

Уровни освоения программы в младшей группе.

Высокий уровень. Уверенно самостоятельно выполняет движения. Сохраняет равновесие. Выполняет указания инструктора. Легко реагирует на сигналы. Стремится к ведущей роли в подвижных играх. Проявляет интерес к новым упражнениям. Может контролировать действия других. Сохраняется длительное устойчивое внимание. Следит за осанкой.

Средний уровень. С помощью инструктора выполняет движения уверенно. Действует по указанию инструктора в общем темпе. Выполняет правила в подвижных играх. Может сохранять равновесие, выполняя упражнения.

Низкий уровень. Упражнения выполняет с напряжением. Координация движений низкая. Медленный темп выполнения. В подвижных играх охотно участвует. Допускает ошибки при выполнении силовых упражнений. Плохо сохраняет равновесие. Выполняет упражнения по показу инструктора. Нарушает правила в подвижных играх.

Уровни освоения программы в средней группе.

Высокий уровень. Уверенно самостоятельно выполняет движения. Сохраняет равновесие. Выполняет указания инструктора. Легко реагирует на сигналы. Стремится к ведущей роли в подвижных играх. Проявляет интерес к новым упражнениям. Может контролировать действия других. Сохраняется длительное устойчивое внимание. Следит за осанкой.

Средний уровень. С помощью инструктора выполняет движения уверенно. Действует по указанию инструктора в общем темпе. Выполняет правила в подвижных играх. Может сохранять равновесие, выполняя упражнения.

Низкий уровень. Упражнения выполняет с напряжением. Координация движений низкая. Медленный темп выполнения. В подвижных играх охотно участвует. Допускает ошибки при выполнении силовых упражнений. Плохо сохраняет равновесие. Выполняет упражнения по показу инструктора. Нарушает правила в подвижных играх.

Уровни освоения программы в старшей группе.

Высокий уровень. Уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Способен самостоятельно организовать игру. Оценивает и контролирует себя и других детей.

Средний уровень. Без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнения. Самостоятельно игры не организывает.

Низкий уровень. Не замечает ошибок в технике выполнения. С интересом включается в игру, но нарушает правила в подвижных играх. Интерес к освоению новых упражнений неустойчив.

Уровни освоения программы в подготовительной группе.

Высокий уровень. Самостоятельно организует игру. Равновесие устойчивое. Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно. Проявляет интерес к новым упражнениям и предлагает свои варианты.

Средний уровень. Устойчивое равновесие сохраняют. Оценивает выполнение упражнений другими детьми, проявляет интерес к новым упражнениям.

Низкий уровень. Слабо контролирует технику выполнения. Допускает нарушения в играх. Без усилия и интереса осваивает новые упражнения.

Формы подведения итогов реализации программы

Подведение итогов реализации программы проводится в форме итогового занятия.