**Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Крепыши»**

Составитель Трунова Светлана Викторовна – педагог дополнительного образования,

Шичкина Евгения Васильевна - педагог дополнительного образования

Возраст учащихся: 5-7 лет

Срок реализации: 2 года

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье — естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия. Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка. Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью – всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни.

Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно – нравственных качеств.

 Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой.

**НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОГРАММЫ**

Направленность образовательной программы: социально - гуманитарная.

 Содержание программы способствует укреплению здоровья дошкольников, активизации и развитию двигательной деятельности дошкольников, их познавательной и мыслительной сферы средствами игры.

Программа реализуется в школе раннего развития «Филиппок» на базе Дома детского творчества. Программа составлена с 2020 года с учетом изменяющегося контингента обучающихся, запроса родителей и нормативно-правовых документов. Разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"; Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Мин Просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 198)

**АКТУАЛЬНОСТЬ, НОВИЗНА И ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ**

 **Актуальность** разработки программы обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей дошкольного возраста при создании здоровьесберегающей среды в ДО.

 В настоящее время в связи с тревожной тенденцией ухудшения здоровья детей существует потребность в успешной интеграции профилактических и оздоровительных технологий в образовательный процесс.

 Применение в работе физкультурно-оздоровительных методик для дошкольников гарантирует правильное развитие функциональных систем организма, красивую осанку, легкую походку, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, прививает детям коммуникативные навыки, формирует морально-волевые качества, привычку к здоровому образу жизни.

**Новизна** программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов.

 Программой предусмотрено построение образовательного процесса на основе интеграции образовательных областей (физическая культура, здоровье, безопасность, социализация, коммуникация, познание) как одного из важнейших принципов организации работы с дошкольниками в соответствии с федеральными государственными требованиями к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

**Педагогическая целесообразность**

 Методики, приемы и технологии, используемые в процессе реализации программы, подобраны из числа адаптированных к особенностям физиологии и психологии дошкольников.

 Образовательную деятельность предполагается осуществлять средствами игры, являющейся основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности, на основе ненасильственного физического воспитания. Роль педагога заключается в создании игровой ситуации и организации игровой предметно-пространственной среды. Педагогическая технология опирается на принцип активности детей, характеризуемый высоким уровнем мотивации, наличием творческой и эмоциональной составляющих. Педагогически значимым итогом освоения программы является содействие всестороннему, гармоничному развитию детей старшего дошкольного возраста.

**ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ**

При разработке программы «Крепыши» были проанализированы программы: «Здоровячки» (Е.П. Иванова), «Радуга» (С.Г. Якобсон), «Ручеек» (Л.М. Коржавина), «Маугли» (А.И. Радюк). Физическая культура как явление носит комплексный характер и включает большой диапазон разнообразных видов деятельности, которые авторы включают в программы.

Основные отличия программы «Крепыши» от выше названных :

В программу включено три блока:

- Легкая атлетика (строевые упражнения, бег, ходьба, лазание, ползание, метание, прыжки и т.д.).

- Общеразвивающая гимнастика (группировки, перекаты, кувырки, акробатические упражнения, упражнения на равновесие)

- Спортивные игры (игры с нестандартным оборудованием, игры-эстафеты, русские народные игры, фольклор, игры с прыжками, бегом, с элементами построения и перестроения, игры с мячом).

 В содержание программы включены традиционные и нетрадиционные приемы оздоровительных мероприятий:

***Традиционные:***

- создание гигиенических условий;

- обеспечение чистого воздуха;

- рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей;

- «Дорожки здоровья»;

- полоскание рта и горла, водой комнатной температуры;

***Нетрадиционные****:*

- положительное (позитивное) мышление; смехотерапия; музотерапия;  сказкотерапия; игры с нестандартным оборудованием; общеразвивающая гимнастика; оздоровительный бег на свежем воздухе; дыхательная гимнастика на свежем воздухе гимнастика для глаз, кинезиологическая пальчиковая, звуковая и т.д

 - результаты освоения программы ориентированы *на ФГОС 2 поколения,* а так же программа предусматривает вовлечение родителей в образовательный процесс через участие в открытых занятиях, участие в мини - соревнованиях, анкетирование, организацию фоторепортажа**.**

**АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ**

Программа рассчитана на работу с детьми дошкольного возраста (5-6 лет).

Дети 5- 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Ребёнок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. На 7-м году у ребёнка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребёнок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фразы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Всё это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведёт к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кистей и пальцев рук и др. У ребёнка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Нередко для ребёнка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются. Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточ­ной координированностью и точностью, Дети хорошо различают скорость, направление движения, смену темпа и ритма. Растут возможности пространственной ориентировки, заметно увеличи­ваются проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей этого возраста вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию дви­жений, Нередко проявляются личные вкусы в выборе физичес­ких упражнений.

Комплектование группы детей для занятий проводится с учетом общего функционального состояния детей с дошкольного возраста, данных медицинского осмотра.

Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана.

**ОБЪЁМ И СРОК ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Программа « Крепыши » рассчитана на два года обучения и реализуется в объеме 144 часа.

Стартовый уровень. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

**ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ**

Смешанная форма обучения. При реализации программы (частично) применяется электронное обучение и дистанционные образовательные технологии

Очная форма обучения. Основными формамиобразовательного процесса являются:

- Учебно – тренировочные занятия.

- Спортивные занятия в зале и на улице.

 - Дозированная ходьба, оздоровительный бег.

- Спортивные игры.

 - Общеразвивающая гимнастика.

 - Индивидуальная работа с детьми.

**ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Групповаяи индивидуальная работа, виды занятий - беседа, практические занятия, online-занятия, экскурсии, тематические праздники, соревнования.

**РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ, ПЕРИОДИЧНОСТЬ И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЙ**

 Первый год – 36 часов, второй год - 108 часов.

Занятия проводятся с сентября по май, для детей первого года обучения 1 раз в неделю по 20 минут, для детей второго года обучения 3 раза в неделю по 25 минут.

* 1. **ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель:** укрепление здоровья детей дошкольного возраста, активизация и развитие двигательной деятельности детей при тесной взаимосвязи с их познавательной и мыслительной деятельностью средствами игры.

 **Задачи:**

 **Воспитывающие задачи:**

- воспитание здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка;

- формирование ценностей здорового образа жизни;

- пропаганда физической культуры и спорта;

- личная гигиена;

- техника безопасности;

 **Развивающие задачи:**

**-**  Развивать разностороннюю физическую подготовленность дошкольников;

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации) ;

- развивать у детей потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании;

- развивать организационные навыки;

 - организовывать активный спортивный досуг через игры, соревнования, конкурсы по изученным видам спорта, другие спортивные мероприятия;

**Обучающие задачи:**

- обучать детей групповому взаимодействию, развивать его формы посредством игр и соревнований;

- накопление и обогащение двигательного опыта детей, овладение основными видами движениями

 - формирование навыков правильной ходьбы, бега, прыжков, лазания, метания, равновесия

- формировать начальные организационно – методические умения, необходимые для самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.

- Формировать умение контролировать технику выполнения движений;

- формировать и совершенствовать навыки самоорганизации детей в подвижных играх, спортивных играх;

- обучать способам самоконтроля и самооценки;

- формирование элементов IT- компетенций

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**К концу 1 года обучения учащиеся должны:**

*Знать*:

- о значении физических упражнений для здоровья человека;

- основные термины физической культуры ;

- о культурно-гигиенических навыках;

- о соблюдении режима дня.

*Уметь выполнять*:

- прыжки на месте на двух ногах;

 - упражнения на развитие гибкости: «бабочка», «перочинный нож»,

 «дерево»;

- упражнение «мост» из положения лежа;

- упражнение «кольцо» из и.п. - упор лежа.

- ходьбу в чередовании с прыжками;

- стойку на одной ноге в течение нескольких секунд;

- комплекс оздоровительной гимнастики;

*-* придумывать какое-либо движение или упражнение.

*Иметь навык*:

- выполнения основных элементов оздоровительной аэробики,

- ритмически согласованные простые движения.

**К концу 2 года обучения учащиеся должны**

*Знать:*

- о значении оздоровительной гимнастики в укреплении здоровья человека;

- о значении физической культуры для здоровья человека.

 - технику выполнения основных движений общеразвивающей гимнастики;

 - правила техники безопасности на занятиях;

*Уметь выполнять:*

 - прыжки на месте на двух ногах с поворотами;

 - упражнение «мост» из и. п.- стоя на коленях;

 - упражнение «складной ножик»: наклоны вперед из и.п. - сидя, ноги вместе;

 - перекаты вперед и назад;

 - кувырок вперед;

 - упражнение «лодочка»: перекат вперед и назад прогнувшись

из и.п. - упор лежа на животе;

 - упражнение «березка»: стойка на лопатках перекатом из и.п. - упор присев;

 - упражнение «Русалка»,

 - составлять связки из элементов аэробики или акробатики,

*Иметь навык*:

 - выполнения акробатических упражнений.

 - систематического выполнения физических упражнений и гигиенических процедур.

Итогом реализации программы должно стать общее снижение заболеваемости воспитанников.

**Способы проверки результатов**. В течение года педагог ведет наблюдение за детьми, оценивает выполнение заданий и заносит данные в индивидуальные диагностические карты. Контроль за развитием физических качеств воспитанников осуществляется при помощи специальных тестовых упражнений (см. Приложение №1) по пяти балльной системе. Таким образом, педагог может контролировать уровень усвоения двигательных навыков у детей-дошкольников. Творческое воображение ребенка проявляется в выборе способа действия, самостоятельном составлении спортивно-танцевальной композиции, в находчивости и создании, чего-либо оригинального, не существовавшего прежде