

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 29 «Стриж» города Смоленска

ПРИНЯТА на
Педагогическом совете
Протокол № 1 от 24.08.21 г

УТВЕРЖДАЮ:
заведующий
МБДОУ «Детский сад № 29 «Стриж»
В.С. Шеломанова
Приказ № 46 от 24.08.2021 г



Программа дополнительного образования
«Юный олимпиец»
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Инструктор ФК Ж.А.Мельникова

1. Пояснительная записка

Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными – задача каждого дошкольного учреждения. Быть в движении – значит укреплять здоровье.

Стратегической задачей развития физической культуры и спорта в России на современном этапе является освоение подрастающим поколением основных ценностей физической культуры, обеспечивающих формирование физического и нравственного здоровья, интеллектуальной и творческой работоспособности.

За последнее время отмечается резкое ухудшение состояние здоровья и физической подготовленности детей (*около 40% детей страдают хроническими заболеваниями*). Резко повысился процент отклонений в деятельности сердечно – сосудистой, дыхательной, костно – мышечной системах, которые во многом обуславливаются недостатком двигательной активности.

Совершенствование и развитие системы физического воспитания детей дошкольного возраста является приоритетным направлением деятельности государственных организаций в стране.

В настоящее время состояние дошкольного физического воспитания, ранней ориентации на виды спорта крайне неудовлетворительно. Возможности их дальнейшего развития без внедрения новых идей и подходов к возрастным основам формирования и детей спортивных умений и навыков весьма ограничены.

Основой нового подхода к обучению спортивным умениям и ранней ориентации послужили достижения оздоровительной физической культуры (Л. Б. Кофман, В. В. Зайцева, а также результаты, полученные в спорте высших достижений. В настоящее время на смену индивидуального подхода, который полностью оправдал себя при работе со спортсменами высокого уровня, формируется типовой подход для работы с детскими коллективами.

Построению **программы** сопутствуют выявленные биологические особенности раннего формирования спортивных умений наряду с дисгармоничным развитием физических качеств. Эти процессы могут сформировать основные положения ранней ориентации детей в видах спорта.

Направленность дополнительной образовательной **программы** « _____ »: создание условий для селекции и подготовки физически одаренных детей.

Представленная **программа** « _____ » основана на анализе мировых тенденций и ситуации в отечественном спорте, включает методологические подходы к реализации государственной и региональной политики в области физической культуры и спорта, учитывает основные задачи ДОУ, направленные на охрану жизни и укрепление здоровья детей.

Программа предусматривает развитие следующих стратегических направлений:

- Приобщение детей к физической культуре и спорту;
- Содействие развитию детско – юношеского и **олимпийского** движения в условиях ДОУ;
- Развитие спорта высших достижений, включая подготовку спортивного резерва.

В соответствии с указанными направлениями в **программе** сформированы основные цели, определены задачи и методы их решения.

Цели дополнительной образовательной **программы** « _____ »:

1. Формирование у дошкольников осознанной потребности в освоении ценностей здоровья, физической культуры и спорта.

2. Физическое совершенствование и укрепление здоровья детей, обладающих повышенными физическими способностями, как условие обеспечения формирования и достижения высокого уровня профессионализма в занятиях спортом.

3. Формирование у детей положительного отношения к разумной организации досуга, потребности в повседневных занятиях физкультурой и спортом, ценности на здоровый образ жизни.

Основные задачи **программы** « _____ »:

1. Обеспечить разностороннюю физическую подготовленность дошкольников.

2. Приобщать детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом.
3. Воспитывать спортивную выносливость, ловкость, развивать быстроту, гибкость и подвижность.
4. Расширять двигательный опыт дошкольников посредством изменения и усложнения пространственно – временных и динамических параметров базовых двигательных действий и освоения новых движений различной координационной сложности.
5. Обучать детей групповому взаимодействию, развивать его формы посредством игр и соревнований.
6. Развивать организационные навыки.
7. Формировать начальные организационно – методические умения, необходимые для самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
8. Организовывать активный спортивный досуг через игры, соревнования, конкурсы по изученным видам спорта, другие спортивные мероприятия.

Группа комплектуется из числа детей в возрасте 6 – 7 лет, обладающих повышенными физическими способностями и имеющих наиболее высокие показатели физической подготовленности.

Сроки реализации **программы – 1 учебный год.**

Форма и режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю во второй половине дня по 30 минут.

Форма организации: индивидуальная и подгрупповая.

В программе выделены три аспекта индивидуализации:

- Индивидуальный подход к детям с учетом состояния здоровья;
- Индивидуальный подход к детям с учетом уровня физической подготовленности;
- Индивидуальный подход к детям с учетом характера двигательной активности.

Условия коллективной формы работы:

- Интерес для всех детей.
- Адаптация к физическим нагрузкам, параметры которых определены закономерностями тренировки и согласованы с состоянием организма тренирующихся, ритмом их возрастного развития и личностными установками, интересами и уровнем притязаний.

• Обеспечения для каждого ребенка оптимальной физической нагрузки и моторной плотности.

- Учет индивидуальных темпов двигательной активности.

Программой предусмотрены следующие формы работы:

- Учебно – тренировочные занятия.
- Спортивные занятия в зале и на улице.
- Дозированная ходьба, оздоровительный бег.
- Спортивные игры.
- Дыхательная гимнастика.
- Индивидуальная работа с детьми.

Комплексность мер по подготовке физически одаренных детей предполагает сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами, обязательное включение в комплекс физических упражнений элементов дыхательной гимнастики.

При осуществлении физкультурно–спортивной работы группы организуется медико–педагогический контроль. Слаженная работа педагогических и медицинских кадров способствует тому, что задачи обучения и оздоровления детей решаются с учетом состояния здоровья и развития каждого ребенка.

Учет возрастнo–физиологических особенностей ребенка предусматривает адекватность физической нагрузки возрасту, полу, уровню физического развития, биологической зрелости и здоровью.

Вся спортивная работа **кружка** строится на основе комфортности. Ребенку необходимы позитивные эмоции от общения со сверстниками, от физических упражнений, победы над своим умением, пониманием того, что он делает что-то очень важное для своего здоровья, ощущение результатов.

Дети, посещающие ДОУ, лишены возможности участия в спортивных мероприятиях городского уровня, но желания быть причастными к спорту у них огромное. Знания теории предмета - физическая культура, предполагают овладения навыками судейства спортивных мероприятий. Для формирования у дошкольников этих навыков, **программой** предусмотрено проведение соревнований среди старших дошкольников, где дети **кружка** «

» выступают в качестве судей и ведущих.

Средства: бег, ходьба, плавание, ритмическая гимнастика, спортивные игры, подвижные игры, воспитывающие самое ценное для спорта больших достижений физическое качество – выносливость.

Информирование о состоянии здоровья, физическом развитии и подготовленности детей **кружка** « » осуществляется на основе результатов диагностики.

Форма подведения итогов:

1. Диагностика физической подготовленности.
2. Результаты соревнований.

Ожидаемые результаты:

1. Разносторонняя и повышенная физическая подготовленность дошкольников, состоящих в **кружке** (*спортивная выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, подвижность*).

2. Сформированность начальных организационно-методических умений, необходимые для самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом, организационных навыков.

3. Организованный спортивный досуг дошкольников.

4. Снижение показателей заболеваемости дошкольников, увеличение показателя индекса здоровья.