

Краткая аннотация
дополнительной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности
«Веселый мяч» (5-6 лет)

Дополнительная общеразвивающая программа «Веселый мяч» (5-6 лет) определяет содержание и организацию работы с детьми 5 – 6 лет в рамках кружка по физическому развитию «Веселый мяч». Данная программа построена на принципе личностно-ориентированного взаимодействия взрослого с детьми и направлена на развитие координации и ловкости движений, чувства ритма, гибкости, пластичности, внимания и быстроты реакции, способствует воспитанию у дошкольников осознанного отношения к своему здоровью, развитию навыков общения.

Дополнительная общеразвивающая программа «Веселый мяч» (5-6 лет) разработана на основе программы Н.И. Николаевой «Школа мяча», с учетом общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой и является дополнительным видом образования в форме кружковой работы. Данную программу могут использовать в своей деятельности инструкторы по физической культуре, воспитатели дошкольных учреждений.

Физическое воспитание играет главную роль во всестороннем развитии современного дошкольника. Дошкольный возраст – это возраст, в котором закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств, формирования основ здорового образа жизни. В детском организме заложены большие возможности для тренировок, а это дает возможность внедрять доступные детям элементы спорта в систему физического воспитания ДОО. Ведь освоение элементов спортивных игр в дошкольном возрасте составляет основу для дальнейших занятий спортом.

В играх и действиях с мячом дошкольники совершенствуют навыки большинства основных движений. Вместе с тем игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе игр дети упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, ударах по мячу ногой, ведении ногой, ударах по цели и на дальность с места и разбега, но и также в ходьбе, беге, прыжке. Все эти движения дети выполняют в постоянно изменяющейся обстановке. А это способствует формированию у детей старшего дошкольного возраста умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации и способах проведения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка. Разнообразные спортивные упражнения позволяют всесторонне воздействовать на мышечную систему детей. Укреплять их костный аппарат, развивать дыхательную и сердечно – сосудистую системы, регулировать обмен веществ, усиливая его

функциональный эффект. Элементы спорта помогают значительно повысить функциональные возможности детского организма. Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки.

Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития.

Поэтому работа с мячом занимает одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.

Целью работы в рамках кружка является сохранение и укрепление здоровья, повышение физической закалки у детей 5-6 лет через организацию спортивных игр с мячом.

Задачи:

- формировать устойчивый интерес к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям с мячом, желая использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- развивать двигательные умения и физические качества;
- создать условия для реализации потребности в двигательной активности;
- воспитывать положительные морально – волевые качества.
-

1.2. Планируемые результаты

Физическое самосовершенствование	Формирование умений
<ul style="list-style-type: none"> – удовлетворение потребности детского организма в движениях; – улучшение физической, психологической и интеллектуальной работоспособности детей 5-6 лет; – повышение уровня двигательной культуры на основе свободного владения игровыми действиями с мячом. 	<ul style="list-style-type: none"> – прокатывать мяч одной и двумя руками из разных положений между предметами; – бросать мяч вверх и ловить его на месте и в движении; – отбивать одной рукой на месте и в движении; – передавать мяч друг другу в разных направлениях и разными способами; – перебрасывать мяч через сетку; – прокатывать набивной мяч друг другу и в ворота; – забрасывать мяч в баскетбольное кольцо.