Утверждаю:
Ио заведующего
МБДОУ «Дебёсский детский сад № 1»
_____ Т.М. Ложкина
« _____ » _____ 2024 г.

Описание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы «Здоровячек»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по общей физической подготовке **физкультурно-спортивной направленности**, составлена в соответствии с нормами, установленными следующей законодательной базой:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Устав МБДОУ «Дебесский детский сад №1»;
- Положение о разработке, содержании и утверждении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы МБДОУ «Дебесский детский сад №1»

Уровень программы. Стартовый.

Актуальность. Программа по ОФП ориентирована на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей, так же дает возможность разностороннего воспитания гармоничного физического развития детей дошкольного возраста.

Для более полного развития детей используется **конвергентный подход**. Он включает в себя:

- ИКТ технологии (на занятиях используются презентации, разнообразные видео с дидактическим материалом).

- Когнитивные методы (метод ошибок, метод сравнения). На занятиях формируется информационная компетентность, критическое мышление, познавательные и двигательные способности. Развитие таких качеств, как произвольность и волевые качества позволяет ребенку осознанно преодолевать трудности. Развивается кругозор, ребёнок начинает стремиться к самостоятельному поиску истины, стремиться к самосовершенствованию, накапливается практический опыт.

В современном обществе высоких технологий, глобальной компьютеризации, большой умственной и психологической нагрузки, плохой экологии, нерационального питания и т.д. назрела огромная проблема дефицита двигательной деятельности, которая привела к нарушению здоровья, в первую очередь детей.

Деятельность по сохранению и укреплению здоровья в настоящий момент приобретает значение необходимого условия обеспечения национальной безопасности и возрождения нации.

На занятиях формируется информационная компетентность, познавательные и двигательные способности. Развитие таких качеств, как произвольность и волевые качества позволяет ребенку осознанно преодолевать трудности. Развивается кругозор, ребёнок начинает стремиться к самосовершенствованию, накапливается практический опыт.

Общая физическая подготовка включает в себя несколько видов спорта, поэтому дети участвуют как в интеллектуальных мероприятиях, так и в спортивных. Участие

обучающихся в конкурсах, матчах и соревнованиях совершенствуют сильные качества личности.

Отличительная особенность. Данная программа ориентирована на физическое воспитание детей посредством разнообразных форм работы, которые способствуют функционированию и совершенствованию детского организма. Повышению его работоспособности, делают его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды, т. е. создают условия для того, чтобы все дети росли здоровыми. Занятия общей физической подготовкой не только добавляют настроения, улучшают фигуру, но и оздоравливают весь организм.

Вариативность. Программа предусматривает групповое обучение с индивидуальной дозировкой физической нагрузки на каждого обучающегося. Это позволяет создать оптимальные условия для реализации потенциальных возможностей каждого обучающегося.

Преимственность. Обучающиеся имеют базовый уровень знаний, связанный с физической культурой и спортом. Программа дополняет и углубляет знания воспитывающих.

Адресат программы: программа предназначена для обучающихся 5-7 лет, желающих заниматься, не имеющих медицинских противопоказаний.

Состав группы: Количество обучающихся в объединении 15-25 человек.

Объем программы: 72 ч

Форма организации занятий: учебно-тренировочное занятие (фронтальный, групповой, поточный). Формы теоретических занятий: беседа, лекция. Участие в спортивных соревнованиях: командных, личных первенствах. При необходимости занятия могут проводиться в дистанционном формате, на платформе «GoogleClassroom» и в группах и веб-чатах социальной сети «Вконтакте»

Срок освоения: Программа рассчитана на один год, реализуется в течение 36 недель.

Режим занятий: Общее количество часов для реализации программы – 72 часа в год. Количество занятий в неделю – 2. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу: (30 минут – 1 академический час для 5- 7 лет).

Цель и задачи программы:

Цель: увеличение двигательной активности детей дошкольного возраста, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи:

- обучение основам техники физических упражнений;
- формирование гигиенических навыков, приемов закаливания;
- воспитание дисциплинированности, смелости во время выполнения физических упражнений;
- укрепление здоровья, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.