



муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Новосибирска
«Детский сад № 298 комбинированного вида»
630073, г. Новосибирск, ул. Блюхера, 75; м/р Горский, 11а,

**Аннотация к программе
реализуемой части ООП ДО, формируемой участниками
образовательных отношений в области «Физическое развитие»
(программы «Совершенствование физического развития и увеличения
двигательной активности детей дошкольного возраста»)
за 2021-2022 учебный год**

Ведущей идеей программы «Совершенствование физического развития и увеличения двигательной активности детей дошкольного возраста») стало повышение физической активности ребенка, которая является фундаментом формирования здорового и активного образа жизни.

Суть программы заключается в системном упорядочении двигательной активности ребенка и существенном расширении ее объема, не нарушая, при этом, общей структуры режимных моментов в работе дошкольного образовательного учреждения.

Программа «Совершенствование физического развития и увеличения двигательной активности детей дошкольного возраста») разработана творческой группой педагогов ДОУ. Реализация авторской программы, является средством повышения эффективности оздоровительной работы.

Цель программы:

Создание условий для формирования у детей потребности в физической активности, самосовершенствовании и понимания значимости здорового образа жизни.

Задачи:

– Создание условий, обеспечивающих психическое, физическое здоровье, эмоциональный комфорт всех участников образовательных отношений.

– Развитие физических качеств детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.

– Повышение уровня компетентности всех участников образовательных отношений (дети, родители) в вопросах сохранения здоровья.

Программа «Счастливый фитнес» состоит из 4 блоков: все блоки взаимосвязаны между собой, имеют свое направление и планирование.

1 блок. Степ-аэробика - это ритмичные подъемы и спуски со специальной степ-платформы под танцевальную музыку.

Степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной — 25 см, длиной — 40 см.

Степ аэробика способствует гармоничному развитию и укреплению мышечной, сердечно-сосудистой систем, улучшает гибкость, развивает основные физические качества (силовую выносливость, скоростно - силовые способности, координацию, ловкость) , способствует развитию музыкальной и двигательной памяти детей.

2 блок. Фитбол гимнастика - упражнения на больших разноцветных мячах, которые влияют на развитие двигательных умений, координации движений, функций равновесия, укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, но главное — формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки. Кроме всего занятия с фитболами вызывает положительные эмоции у детей.

3 блок. Детская йога развивает координацию, гибкость, укрепляет внутренние органы и улучшает общее состояние детей любого возраста, способствует развитию спокойствия, концентрации и эмоционального равновесия. Проводится на резиновых ковриках, под специально подобранные мелодии с медленным ритмом в игровой форме.

4 блок. Круговая тренировка с использованием детских спортивных тренажеров. Данный вид занятия способствует развитию общей выносливости организма ребёнка. Способствует развитию мышц верхних и нижних конечностей и плечевого пояса, развивает чувство устойчивости и целеустремлённости при выполнении сложных двигательных действий.

Каждое направление имеет разработанный комплекс занятий с учетом индивидуальных и возрастных особенностей детей.

В программе предусмотрено взаимодействие всех участников образовательного процесса, через включение в итоговые спортивно-соревновательные мероприятия. Программой запланированы мероприятия для родителей, составлена картотека по всем направлениям «Счастливого фитнеса».

В начале и конце года для отслеживания динамики физических качеств дошкольников проводится мониторинг в средних, старших и подготовительных группах итоги которого подтверждают (или не подтверждают) практическое выполнение поставленных задач.

По средствам Мониторинга отслеживается:

- динамика развития общей выносливости у детей дошкольного возраста;
- динамика развития силовой выносливости у детей дошкольного возраста;
- динамика развития скоростно-силовых качеств у детей дошкольного возраста;

– динамику развития скоростных способностей у детей дошкольного возраста.

Реализация программы позволит создать благоприятные условия развития детей в соответствии с его возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями.

В процессе реализации программы у детей повысится физическая активность на занятиях и в самостоятельной деятельности.

Произойдет развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка, дети и родители станут активнее принимать участие в спортивно-массовых мероприятиях детского сада, района города.