

Пояснительная записка

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. Совершенствование и развитие системы физического воспитания детей дошкольного возраста является приоритетным направлением деятельности государственных организаций в стране. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования в области «Физическая культура» включает приобретение детьми опыта, способствующего формированию их опорно-двигательной системы, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также правильное выполнение основных движений и приобретение начальных представлений о некоторых видах спорта и ценностей здорового образа жизни.

Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными – задача каждой дошкольной организации. Быть в движении – значит укреплять здоровье. В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования программа направлена на формирования общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности. 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.

Вся программа «Олимпик» строится на основе комфортности детей, как основном условии развития, указанном разработчиками Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования. Целевым ориентиром на этапе завершения дошкольного образования является способность старшего дошкольника к волевым усилиям, он может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены, эти задачи решаются данной дополнительной программой.

Цель программы «Олимпик» - формирование у дошкольников потребности в бережном отношении к своему здоровью, развитии физических и психических качеств, активном использовании средств физической культуры в жизни.

Задачи:

Укрепление здоровья дошкольника, расширение функциональных возможностей систем организма, повышение его адаптивных свойств.

Развитие и совершенствование основных движений, двигательных навыков и умений, приобретение необходимых знаний в области гигиены и физической культуры.

Формирование физических и морально - волевых качеств личности, воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

Прогнозируемый результат:

- ребенок активно включается в коллективную деятельность, взаимодействует со сверстниками;
- проявляет инициативу и самостоятельность, выбирает род деятельности;
- активно включается в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявляет дисциплинированность, волю;
- оказывает бескорыстную помощь своим сверстникам;

- находит ошибки при выполнении тренировочных заданий;
 - управляет эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохраняет сдержанность, рассудительность;
 - выполняет жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
 - представляет лёгкую атлетику, лыжи и тренажеры как средства укрепления здоровья;
 - контролирует свои движения, управляет ими, проявляет волевые усилия, обладает развитой потребностью бегать, прыгать.
 - оказывает посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении тренировочных заданий;
 - бережно обращается с инвентарем и оборудованием, соблюдает требования техники безопасности к местам проведения;
 - взаимодействует со сверстниками по правилам соревнований.
- Программа рассчитана на 4 года обучения для детей дошкольного возраста 3-7 лет.

Режим занятий

Группа	Продолжительность одного занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
дошкольного возраста 3-4 года	15 мин	1 раз	1 час	32 часа
дошкольного возраста 4-5 лет	20 мин	1 раз	1 час	32 часа
дошкольного возраста 5-6 лет	25 мин	1 раз	1 час	32 часа
дошкольного возраста 6-7 лет	30 мин	1 раз	1 час	32 часа