

Описание
дополнительной общеобразовательной программы
«Крепыш» для детей 6-го года жизни

Дополнительная общеразвивающая программа «Крепыш» (для детей 6-го года жизни) Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №35» (далее Программа) имеет физическую направленность и составлена с учетом:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (статья 2 п.9);
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
- Постановления главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Программа разработана на основе парциальной программы Губжокова З. Б., Борисовой М. М. «Обучение карате-до детей дошкольного возраста», Издательство: ИНФРА-М, 2019 г -167стр.

Направленность дополнительной образовательной Программы «Крепыш» физкультурно - спортивная. Программа направлена на воспитание морально-волевых качеств ребенка и влияет на формирование его характера - уверенность в себе, умение сдержанности, самоконтроля, целеустремленности. Ребенок должен понять, что уважения окружающих можно добиться только трудом и адекватным поведением.

Новизна программы заключается в необходимости соответствовать потребностям времени, в популярности восточных единоборств.

Актуальность программы. Карате для детей это, прежде всего отличная система психофизической подготовки. Занятия способствуют укреплению здоровья занимающихся, повышению уровня жизнедеятельности, сопротивляемости организма действию неблагоприятных факторов окружающей среды, всестороннему развитию двигательных качеств (сила, гибкость, выносливость, скорость, координация движений). Кроме того, занятия карате стимулируют у детей умственное развитие: учат сосредотачивать внимание, развивают память, логическое и образное мышление, уводят от стереотипного мышления, укрепляют опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно – сосудистую системы.

Цель программы: повышение уровня физической подготовленности детей с помощью включения в ход занятия элементов каратэ.

Задачи:

- укрепление здоровья и обеспечение всестороннего физического развития,
- создание прочной базы для перехода от общефизической подготовки к изучению техники и тактики традиционного карате,
- формирование устойчивой мотивации к дальнейшим занятиям.

Обучающие:

- Ознакомление детей с терминами: «выносливость», «равновесие», «гибкость», «сила»
- Формирование двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями.

Развивающие:

- укрепление физического и психического здоровья детей;
- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, самомассажа, воздушного закаливания;
- формирование правильной осанки.

Воспитательные:

- Потребность в физических упражнениях и играх.