

**Описание  
дополнительной общеобразовательной программы  
«Крепыш» для детей 5-го года жизни**

Дополнительная общеразвивающая программа «Крепыш» (для детей 5-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.** Физическая культура и спорт призваны сыграть ведущую роль в формировании здорового образа жизни детей, подростков и молодежи, поэтому развитие массового спорта среди детей является приоритетным направлением молодежной политики.

Состояние здоровья населения страны, особенно детей, является важным фактором стабильности государства. Анализ статистических данных здоровья молодого населения нашего города позволяет утверждать, что число хронических заболеваний у детей, особенно с болезнями нервной системы, опорно-двигательной и органов пищеварения не уменьшается.

Все это послужило толчком к разработке программы по обучению детей каратэ «Крепыш». Программа направлена на приобщение детей и к искусству традиционного каратэ, реализуется на базе детского сада. Данная программа предоставляет возможности для удовлетворения интересов детей, развития их способностей и талантов через взаимодополняемые блоки: образовательный и воспитательный.

**Педагогическая целесообразность** применения данной Программы заключается в идее гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий:

- ✓ дыхательной гимнастики,
- ✓ оздоровительной суставной гимнастики,
- ✓ детского фитнеса,
- ✓ классических оздоровительных методик и общефизической подготовки,
- ✓ синтеза оздоровительных упражнений с техникой и тактикой единоборств.

Образовательная дополнительная программа «Крепыш» содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах подготовки. Вид, культивируемый в учреждении – традиционное карате, интересен для данной возрастной группы детей. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений:

- от простого к сложному,
- от частного к общему,
- с использованием технологий лично-ориентированного подхода в обучении.

**Цель программы:** способствовать созданию условий для укрепления здоровья детей и их физического развития в процессе обучения каратэ.

**Задачи:**

- повышение у детей сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды;
  - воспитание физических качеств на основе гармоничного их развития;
  - формирование двигательных умений и навыков;
  - воспитание морально-волевых качеств личности;
- формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом и ведению здорового образа жизни.