



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«НЕБОЛЕЙКА»**

Педагоги-руководители:

Парыгина Наталья Петровна

Черных Светлана Владимировна

Ахметова Алена Александровна

- Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Неболейка» составлена на основе авторской оздоровительной программы «Неболейка» под. ред. Л.А.Барановой. Является программой физкультурно-спортивной направленности и способствует укреплению здоровья ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.
- Особое внимание уделяется формированию двигательных навыков и закреплению на основе высокой степени повторяемости и оптимальной последовательности способам выполнения упражнений на тренажерах.

Цель программы: укрепление здоровья детей, формирование у воспитанников ответственности в сохранении собственного здоровья.

Задачи программы:

- приобщать к занятиям физкультурой;
- развивать двигательные качества: силу, выносливость, быстроту, гибкость, координационные способности;
- развивать и укреплять сердечно-сосудистую, дыхательную, костно – мышечную систему, путем оптимальных физических нагрузок, с использованием тренажеров;
- воспитывать активность детей, самостоятельность при выполнении упражнений на тренажерах;
- создавать положительное психоэмоциональное настроение у детей.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения по программе у обучающихся:

- улучшаться результаты физического здоровья и развития;
- укрепится сердечно-сосудистая, дыхательная, костно – мышечная система;
- будет сформирована потребность в двигательной активности;
- будут воспитаны: самостоятельность, активность при выполнении упражнений на тренажерах;
- будет развита устойчивая потребность к занятием физической культурой;
- будут сформированы предпосылки ответственности в сохранении собственного здоровья;
- будут развиты двигательные качества: сила, выносливость, быстрота, гибкость, координационные способности.

Программа рассчитана на 1 год обучения с сентября по май для детей 3-4 лет.

Наименование программы дополнительного образования	Возраст	Продолжительность занятий	Количество занятий		
			В неделю	В месяц	В год
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности для детей 3-4 лет «Неболейка»	3-4 лет	15 минут	1	4	36

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ

Занятие состоит из трех частей:

1. Вводная часть: пробудить у детей интерес к занятию, эмоционально и психологически настроить на него, активизировать внимание, обеспечить постепенную подготовку организма к предстоящей физической нагрузке.

Подготовить детский организм к выполнению основных видов движений.

1. Основная часть упражнять детей в выполнении физических упражнений с использованием тренажеров.
2. Заключительная часть: направлена на восстановление организма после физической нагрузки, используя дыхательные и релаксационные упражнения.

АЛГОРИТМ ЗАНЯТИЙ

- оздоровительный комплекс;
- игры разной подвижности;
- упражнения на релаксацию и дыхание.

МОНИТОРИНГ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Виды мониторинга:

- начальный или входной мониторинг;
- итоговый мониторинг.

Физическая подготовленность детей определяется степенью сформированности двигательных навыков и уровнем развития двигательных качеств, т.е. требованиями к элементам техники, доступными и целесообразными для детей данной возрастной группы и количественными показателями, свидетельствующими о развитии быстроты, силы, ловкости, выносливости. Определяющим в моторном развитии является накопление разнообразного двигательного опыта, развитие двигательных качеств, состояние здоровья. Именно такую базу приобретают дети, занимаясь дополнительно.