

Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад № 57» ЗАТО Северск

Программа спортивного кружка для детей старшего дошкольного возраста «Мастер-класс»

Автор: инструктор по ФК
Белоусова Т.Ф.

2021г.



Новизна программы

определяется направленностью широкого спектра воздействия на физическое развитие старшего дошкольника путем активного сочетания различных видов традиционной и нетрадиционной физкультуры: аэробика, степ-аэробика, фитбол-аэробика, фитбол-гимнастика, стретчинг, дыхательная гимнастика, силовой и игровой тренинг, элементы йоги, самомассажа.



Особенность программы

заключается в том, что упражнения, предлагаемые детям, носят опережающий характер обучения по физическому развитию, но, в то же время, не противоречат возрастным и индивидуальным особенностям ребенка.



Цель программы:

повышение двигательной активности детей посредством занятий спортивным танцем, фитнесом.



Задачи программы

Образовательные:

- формировать знания детей о здоровом образе жизни посредством занятий физической культуры;
- стимулировать творческий потенциал ребенка посредством музыки и танца;
- создавать эмоциональный комфорт на занятиях спортивного кружка.



Задачи программы

Оздоровительные:

- сохранять и укреплять здоровье детей за счет стимуляции работы сердечно-сосудистой и дыхательных систем;
- развивать такие физические качества, как гибкость, выносливость, мышечная сила;
- развивать координацию слухового и двигательного аппарата, чувство ритма;
- формировать правильную осанку, костно-мышечный корсет.



Задачи программы

Воспитательные:

- воспитывать дружеские взаимоотношения при подготовке совместных танцевальных композиций;
- создавать атмосферу положительного эмоционального настроения;
- формировать чувство ответственности, партнерских отношений.



Ожидаемые результаты

- Наличие положительной динамики в развитии физических качеств: гибкости, выносливости, мышечной силы, координации.
- Участие детей в различных культурно-массовых мероприятиях с показательными выступлениями.
- Сформированность у детей старшего дошкольного возраста знаний о здоровом образе жизни.
- Наличие положительных эмоций у детей на занятиях по программе «Мастер-класс».



Целевые ориентиры на этапе завершения программы спортивного кружка «Мастер-класс»

В результате занятий в кружке «Мастер-класс» в течение учебного года по программе обучения предполагается, что ребенок:

- владеет знаниями о здоровом образе жизни;
- развит физически, благодаря аэробной нагрузке;
- самостоятелен при выполнении совместных заданий;
- положительно эмоционален в процессе занятий физической культурой.



Система оценки результатов

При оценке двигательных умений и навыков воспитанников спортивного кружка «Мастер-класс» учитывается факт участия, стабильность посещения занятий и интереса к работе спортивного кружка детей и их родителей. Кроме того, оценивается динамика индекса физической готовности по следующим показателям: гибкость, мышечная сила пресса и ног, аэробная выносливость. Результативность работы кружка оценивается методом диагностики физической готовности детей по тест - программе «Физкультурный паспорт» в начале и в конце учебного года, а также видео-, фото-отчеты, открытые посещения родителей (представителей детей) занятий кружка.

