Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

детский сад комбинированного вида № 43 «Солнышко»

Дополнительная образовательная программа

физкультурно – оздоровительной направленности

«Школа мяча»

|  |
| --- |
| *Приобщение к спорту с раннего детства даёт человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, чёткость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство коллективизма. Оптимальный объем развития двигательных качеств — одно из условий сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста.* |

Возраст: 3-4 года

Количество занятий: 30

Длительность занятия: 20 минут

Составитель: Низамова З.З.

**Пояснительная записка**

До сих пор люди не могут точно сказать: где и когда появился первый в мире мяч. Археологи и в  наше время находят на раскопках древних городов предметы, отдаленно напоминающие по внешним данным современные мячи.

Наблюдая за воспитанниками можно суверенностью сказать, что не что так их не радует, как импровизационные игры с мячом.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Мяч - это снаряд, который требует ловкости и повышенного внимания. Упражнения в бросании, катании, ведении мяча способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствует пространственную ориентировку, формируют умения действовать с мячом, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилие с расстоянием, развивают выразительность движений. Занимаясь с мячами различного веса и объёма, развиваются не только крупные мышцы, но и мелкие. Увеличивается подвижность в суставах пальцев и кистей, голени и стопы, усиливается кровообращение. При систематическом обучении дети без проблем совершают сложные координированные движения, начинают логически осмысливать свои действия, значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно держать, передавать, бросать, вести мяч, следить за ним. Кроме того, правильно подобранные упражнения с мячом могут способствовать выработке таких психологических качеств, как внимательность, инициативность, целеустремленность. Особый интерес представляет использование игрового метода и упражнений из арсенала спортивных игр в системе физического воспитания детей старших и подготовительных групп в дошкольных образовательных учреждениях. Физкультурные занятия, построенные на использовании элементов спортивных игр и упражнений, в значительной степени способствуют повышению уровня физической подготовленности, физическому и психическому развитию, вызывают повышенный интерес к занятиям двигательной деятельностью у дошкольников.

Из вышеизложенного, назрела острая необходимость поиска путей физического и духовного оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым.

Решение этой проблемы я вижу в играх и упражнениях с мячом. С этой целью была разработана авторская программа дополнительного образования «Школа мяча», которая составлена на основе учебно-методического пособия     Н.И.Николаевой     «Школа     мяча».

**Актуальность программы:**

* Поверхностный интерес родителей и детей к мячу, играм с ним.
* Дефицит движений у детей дошкольного возраста.

**Цель программы:** Способствовать совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечнососудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей дошкольного возраста.

**Задачи программы:**

***Оздоровительные:***

* Укрепление мышц туловища и увеличение подвижности позвоночника.
* Формирование навыков и стереотипов здорового образа жизни.

***Образовательные:***

* Познакомить детей с многообразием видов мячей.
* Развитие координации движений, выносливость, быстроту ловкость, умение ориентироваться на площадке.
* Развитие глазомера, ритмичности и согласованности движений.
* Формирование устойчивого интереса к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям с мячом, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
* Обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями, обучение правильной технике выполнения элементов спортивных игр с мячом.
* Содействие развитию двигательных способностей.

***Воспитательные:***

* Воспитание умения играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.
* Воспитание положительных морально – волевых качеств.

**Содержание программы:**

Отличительными особенностями данной программы является расширение возможностей физического воспитания на основе планирования и организации процесса развития двигательных способностей в процессе игры с мячом и максимального приближения занятий к игровой деятельности, соответствие их содержания возможностям и подготовленности детей; социально-личностная направленность программных задач.

  Возраст детей: программа составлена для детей младшего дошкольного возраста.

  Сроки реализации программы: 2 года

  Формы работы с детьми и режим занятий: занятия в зале и на спортивной площадке.

  Длительность занятий зависит от возраста детей и составляет 15 - 20 минут с периодичностью проведения 1 раз в неделю.

**Ожидаемый результат:**

* Укрепление здоровья детей.
* Повышение уровня двигательной активности.
* Формирование двигательных умений и навыков.
* Укрепление уверенности детей в своих силах и возможностях, умение чувствовать себя комфортно в большом коллективе.
* Умение владеть мячом на достаточно высоком уровне.