

Областное государственное казенно образовательное учреждение  
дополнительного образования детей  
«Костромской областной Дворец творчества детей и молодежи»

Принята педагогическим советом  
Протокол №1 от «5» сентября 2013г.  
Утверждена Приказом №  
от .09.2013г.  
Директор ОГКОУ ДОД КОДТДиМ  
\_\_\_\_\_ С.П. Иноземцева

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
«ДВИГАТЕЛЬНЫЙ ИГРОТРЕНИНГ»**

Возраст детей: старший дошкольный (5-6 лет)  
Срок реализации: 1 учебный год  
Автор: педагог дополнительного образования  
**Мальшева Зинаида Валентиновна**

г. Кострома, 2013г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Модифицированная программа внешкольной работы по физическому развитию старших дошкольников «*Двигательный игротренинг*» представляет собой систему комплексных занятий в Школе Опережающего Развития на основе методик детского фитнеса, стретчинга, йоги, ритмической гимнастики с использованием современных оздоровительных технологий.

**Направленность** образовательной программы: оздоровительно-развивающая.

Содержание программы способствует укреплению здоровья обучающихся, активизации и развитию двигательной деятельности дошкольников, их познавательной и мыслительной сферы средствами игры.

**Актуальность** разработки программы обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей дошкольного возраста при создании здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении, в рамках реализации ФГОС дошкольного образования.

В настоящее время в связи с тревожной тенденцией ухудшения здоровья детей существует потребность в успешной интеграции профилактических и оздоровительных технологий в образовательный процесс Школы Опережающего Развития.

В настоящее время наибольшей популярностью пользуется фитнес, ритмическая гимнастика (аэробика), эвритмическая гимнастика, стретчинг, шейпинг и комплексы физических упражнений из восточных систем йоги. Уникальность этих занятий заключается в том, что базируясь на огромном арсенале движений, они вовлекают в работу все мышцы и суставы организма и эффективно развивают их. Например, современная система оздоровительных тренировок Фитнес известна во всем мире как одна из наиболее эффективных и востребованных технологий физкультуры и спорта. Йога – это такой подход к жизни, который предполагает, что наше тело тесно связано с разумом, а ум связан с душой. Шейпинг позволяет быть спокойными с точки зрения адекватности нагрузок для детского организма. Главный эффект Стретчинга – расслабление, что позволяет избежать излишнего напряжения мышц. Эвритмическая гимнастика — вид оздоровительно развивающей гимнастики, основанной на ритмических закономерностях речи, музыки, общеразвивающих упражнений, базовых шагов и элементов аэробики. А мяч — снаряд, требующий проворных рук и повышенного внимания. Недаром выдающийся немецкий педагог философ XIXв. Ф. Фребель

отнес мяч к великим дарам педагогики и считал его средством всестороннего развития ребенка.

Применение в физкультурно-оздоровительной работе ШОР различных методик гарантирует детям правильное развитие функциональных систем организма, красивую осанку, легкую походку, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, прививает детям коммуникативные навыки, формирует морально-волевые качества, привычку к здоровому образу жизни.

**Новизна** данной физкультурно-образовательной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов.

Программой предусмотрено построение образовательного процесса на основе интеграции образовательных областей (физическая культура, здоровье, безопасность, социализация, коммуникация, познание, художественное творчество, чтение художественной литературы, музыка) как одного из важнейших принципов организации работы с дошкольниками в соответствии с федеральными государственными требованиями к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

В инструментарий мониторинга физического развития детей к традиционным диагностикам добавлены тестирование психомоторного развития и обследование уровня освоения позиции субъекта двигательной деятельности.

**Педагогическая целесообразность.** Методики, приемы и технологии, используемые в процессе реализации Программы, подобраны из числа адаптированных к особенностям физиологии и психологии дошкольников. Образовательную деятельность предполагается осуществлять средствами игры, являющейся основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности, на основе ненасильственного физического воспитания. Роль педагога заключается в создании игровой ситуации и организации игровой предметно-пространственной среды. Педагогическая технология опирается на принцип активности воспитанников, характеризуемый высоким уровнем мотивации, наличием творческой и эмоциональной составляющих. Педагогически значимым итогом освоения программы является содействие всестороннему, гармоничному развитию детей старшего дошкольного возраста.

#### **Основные принципы программы**

- Принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методами.
- Принцип доступности – поставленная задача перед детьми должна быть доступна для ее выполнения.
- Принцип учета индивидуальных способностей детей.
- Принцип сотрудничества - позволяет создать в ходе занятий атмосферу доброжелательности, эмоциональной раскрепощенности.
- Принцип последовательности – по мере накопления знаний и овладения навыками, содержание расширяется и углубляется.

- Принцип полезности – получение не только положительного результата, но и практической пользы.
  - Принцип систематичности - с самого начала обучение должно быть едино и систематично, соответствовать закономерностям личностного и интеллектуального развития ребенка.
  - Принцип активности и сознательности – участие педагога и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.
-