

**Краткая аннотация
дополнительной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности
«Веселый тренажер» 5-6 лет**

Дополнительная общеразвивающая программа «Веселый тренажер» составлена в соответствии с требованиями к ФГОС дошкольного образования. Алгоритм программы представлен в трёх разделах, программа рассчитана на детей дошкольного возраста с пяти до шести лет.

Программа реализует приоритетное направление - сохранение и укрепление здоровья детей, предполагает удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении и достижение всестороннего двигательного развития, что невозможно без поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы, способных не только повысить физическую подготовленность, но и развить умственные познавательные способности.

Использование занятий на тренажерах позволяет тренировать как сердечно-сосудистую, так и дыхательную системы детского организма. А развитие общей выносливости и физических качеств, обучение двигательным умениям и навыкам способствует укреплению здоровья детей.

Актуальность программы обусловлена тем, что в современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок. Применение тренажеров наиболее целесообразно в старшем дошкольном возрасте. Этот возраст наиболее благоприятен для развития координационных и скоростно-силовых качеств, выносливости и гибкости. Дети этого возраста уже способны анализировать свои движения и действия, контролируя таким образом свое самочувствие

Автором модифицирована дополнительная общеразвивающая программа на концептуальной основе учебных пособий «Занятия на тренажерах в детском саду» Железняк Н.Ч., «Движение день за днем» Рунова М.А., Комплексы физических упражнений и игр для детей 5-7 лет. Л.Жукова.

Инструктор по физической культуре учитывает возрастные особенности детей, их запросы и интересы, занятия на тренажерах проводятся в игровой форме, большое внимание уделяется игровым ситуациями и практическим упражнениям с использованием элементов соревнования. В программу внесены нетрадиционные оздоровительные технологии (дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, упражнения на расслабление, психогимнастика, босохождение). Каждая из обозначенных технологий имеет оздоровительную направленность, а в комплексе здоровьесберегающая деятельность, в итоге, формирует у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное развитие

Использование различных методов реализации Программы обеспечивает яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирует развитие его сенсорных способностей, помогает детям понять поставленную перед ними задачу и способствует сознательному выполнению двигательных упражнений, обеспечивает действенную проверку правильности восприятия движений на собственных мышечно – моторных ощущениях.

Перспективно - тематический план вносит постепенное усложнение видов деятельности, в соответствии с возрастом детей 5-6 лет.

Дана характеристика возрастных особенностей дошкольников, выделены целевые ориентиры и планируемые результаты на конец года. Дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на **1 год (5-6лет)**. Программа предполагает проведение **одного занятия в неделю**, во вторую половину дня. Продолжительность занятий: **25 минут**, один раз в неделю, для детей **5-6 лет**, количество часов в год составляет - **36 часов**.