

Описание дополнительной общеобразовательной программы «Юныйлыжник (5-6лет)»

Данная дополнительная общеобразовательная программа направлена на физическое развитие ребенка – дошкольника, сохранение и укрепление его здоровья, формирование двигательных навыков.

Ходьба на лыжах упражняет в балансировании тела и быстром беге, требует умения ставить ноги параллельно и сохранять это положение при скольжении, способствует укреплению связок голеностопных суставов и развитию точных и ловких движений, а умеренный холод является прекрасным возбудителем мышц, средством закаливания. Достаточная физическая активность детей во время спортивных игр и тренировок, подкрепляющаяся соответствующей тренировкой основных физиологических систем организма (нервной, сердечно – сосудистой и дыхательной) является одним из факторов сохранения и улучшения здоровья, повышения жизненного тонуса.

Программа направлена на гармоничное развитие личности, на формирование у воспитанников спортивных навыков, что способствует повышению общей культуры ребенка. Данная программа соответствует современным требованиям педагогики, психологии, физиологии, теории и методики физической культуры, раскрывает содержание деятельности по обучению ходьбе на лыжах.

Актуальность программы дополнительной программы «Юный лыжник» для детей старшего дошкольного возраста обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности. Совокупность перечисленных эффектов будет определять физическую дееспособность воспитанников в будущем.

Цель программы: вовлечение детей в полезную развивающую деятельность, формирование физической культуры личности, гармоничное развитие занимающихся, приобретение разносторонней физической подготовленности и стойкого интереса к занятиям физической культурой, лыжным спортом.

Задачи:

- укрепление здоровья, развитие физических и волевых качеств;
- воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- овладение основами техники передвижения на лыжах;
- привитие стойкого интереса к занятиям лыжным спортом, с дальнейшей ориентацией на здоровый образ жизни.
- простыми техническими и тактическими действиями в лыжных гонках

Отличительные особенности данной программы: программа включает в себя обучение и совершенствование современной техники у воспитанников с применением методики одновременного обучения разным способам передвижения на лыжах. Данная методика предполагает по мере овладения одним способом передвижения на лыжах, не доводя его до прочного закрепления, переходить к изучению другого способа, таким образом, совмещая обучение новому способу с дальнейшим совершенствованием предыдущего. Такая методика полностью соответствует специфике передвижения на лыжах.