

Описание
дополнительной общеобразовательной программы «Юный спортсмен»
для детей 5-го года жизни

Дополнительная общеобразовательная программа «Юный спортсмен» (для детей 4-5 года жизни) Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 138» (далее - Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность. Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития.

Цель программы: Создание оптимальных условий для полноценного развития двигательных способностей и укрепления здоровья детей старшего дошкольного возраста.

Задачи:

- Научить элементам, разнообразным комбинациям тактики и техники самбо, техническим приемам борьбы самбо;
- Развивать физические качества воспитанников, кондиционные и координационные способности; формировать осанку и корректировать функциональные возможности ребенка;
- Освоить основные понятия, классификацию и терминологию гигиены, анатомии;
- Организовать досуг, активный отдых, восстановительные мероприятия;
- Воспитывать чувство патриотизма, морально-волевые и нравственные качества детей.