муниципальное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 21 "Мозаика"

Опыт работы по дополнительному образованию "Веселая зверобика "

Инструктор по физической культуры:

Труханова Ирина Сергеевна

Углич

С октября 2020 года я веду дополнительное образование в ДОУ по дополнительной общеобразовательной программе "Веселая зверобика" для детей 3-4 лет двух групп "Знайки" и "Крепыши".

Почему выбрала данное направление?

Анализ практической работы в детском саду показывает, что возможности детского организма на физкультурных занятиях используются не полностью, не все виды упражнений, которые не только доступны, но и полезны детям, осваиваются ими. Для выполнения основных движений на занятиях физической культуры, группа выстраивается друг за другом и осуществляет поточным способом, например лазанье, подлезание, движения на равновесия, где ребенок нуждается в полном контроле и страховке взрослого. И успевает ребенок за отведенное на это время выполнить данные движения несколько раз, а остальное время ждет своей очереди, но детям 3-4 лет сложно спокойно стоять на одном месте из-за повышенной двигательной активности. Так же современная система физической подготовки не всегда учитывает индивидуальные особенности ребенка и готовит детей по общему стандарту.

"Веселая Зверобика" - это игровая методика, основанная на движениях животных. Ребенок согласно методике, играет в мышонка, медведя, белку. Он именно играет в физкультуру, а не просто приседает или прыгает.

«Веселая зверобика» в детском саду - это подобранные направления, технологии с учетом возраста ребенка, его уровня развития и физической подготовки, способствующие повышению уровня тренированности организма, интереса детей к физической культуре и спорту за счет введения в структуру занятия упражнений игроритмики,подвижных игр, содействующие развитию и совершенствованию мышечной силы, гибкости, координации движений, выносливости, психомоторных способностей, умению согласовывать движения с музыкой и т.д., что в конечном итоге способствует профилактике и исправлению тех или иных отклонений в развитии, повышению качества обучения и воспитания.

**Цель** данной программы является всестороннее развитие личности ребёнка, через средства ритмической гимнастики, формирование мотивации детей младшего дошкольного возраста к здоровому образу жизни, через активизацию двигательной активности.

З**адачи первого и второго года обучения:**

**• *оздоровительные:***

- сохранение и укрепление здоровья;

- укрепление мышечного корсета;

- формирование правильной осанки;

- профилактика плоскостопия;

- укрепить мышцы дыхательной системы,

**• *образовательная:***

- формирование двигательных навыков и совершенствование

двигательных способностей – ловкости, силы, гибкости, быстроты

реакции, ориентировки в пространстве, вестибулярного аппарата;

- научить детей владеть своим телом;

**• *развивающие:***

- развитие творческих способностей детей, духовное, нравственное и

физическое совершенствование;

**• *воспитательные*:**

- формирование познавательного интереса и желание заниматься

спортом и радоваться своим достижениям,

**• *психологические*:**

- снятие психологической напряженности;

- воспитание сознательной дисциплины, воли.

В Зверобике общая физическая подготовка. Дети с легкостью играют в животных, поэтому в Зверобике нет противопоказаний, ребенок индивидуально "берет" ровно столько, сколько необходимо ему на определенном этапе.

Занятия проходят в виде игры, где ребенок старался войти в образ того или иного животного и повторить движения животного, которые способствуют наработки физических качеств .

Данная программа отличается от других программ тем, что занятия проводятся с использованием разных видов физической активности, оздоровительных технологий, использование элементов театральности. Свое занятие я начинала с знакомством животного, далее с его повадками и движениями, потом переходили к дыхательной гимнастике и пальчиковой игре, в оставшееся время играли в подвижные игры и заканчивала свое занятие малоподвижной игрой или танцем с движениями, и рефлексией.

В процессе конструктивной работы формировала у детей навыки безопасного поведения при выполнении физических упражнений, побуждала к имитации движений разных животных на занятии, выполнению упражнений под музыкальное сопровождение, интерес к подвижным играм.

Во время занятий у ребенка нарабатывается внимательность, укрепляется физическое тело и иммунитет, ребенок получает заряд позитивного настроения, появляется уверенность в себе.

Хочу отметить, что увеличился процент детей, которые научились выполнять заданные упражнения правильно, снизился процент детей, которые выполняли упражнения с большим трудом, у детей выросла физическая подготовленность, они стали более увереннее и самостоятельнее при выполнении упражнений на координацию, движения стали более точные, увеличилась сила мышц ног, дети научились слышать педагога и выполнять его указания, что я считаю, очень ценно.

У детей появился устойчивый интерес к занятиям "Зверобика", они с радостью играли во все предложенные игры, а в конце не хотели уходить.

Программу "Веселая зверобика" считаю успешной, в перспективе планирую продолжать работу с детьми в ДОУ по данной программе.