

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 53 комбинированного вида Кировского района Санкт-Петербурга**

**Краткая презентация
к дополнительной общеобразовательной программе
физкультурно-спортивной направленности
«Прыгай выше головы»
(Спортивные прыжки через резинку)**

Название программы	Аннотация
Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Прыгай выше головы» (Спортивные прыжки через резинку)	Статус программы. Дополнительная общеобразовательная программа «ПРЫГАЙ ВЫШЕ ГОЛОВЫ» проводится в рамках спортивно-оздоровительного этапа с детьми 5-7 лет. Направленность: физкультурно-спортивная. Новизна программы: новизна Программы состоит в том, что впервые представлена современная методика обучения прыжкам через резинку в качестве физической активности и инновационного метода двигательной нейрокоррекции детей. Актуальность программы: Это актуальное направление с учетом потребностей современных детей в правильной двигательной активности, колоссальной пользы игры для физического, психического и умственного развития, приобретения навыков, задействованных в учебе. В период формирования высокоорганизованных двигательных функций (возраст 5-7 лет) у детей закладываются важные психомоторные механизмы, влияющие в будущем на физическое здоровье и академические результаты. Спортивная игра «прыжки через резинку» имеет колоссальную пользу для всестороннего развития ребенка. Она включает в себя комплекс координационных прыжковых упражнений различного уровня сложности на специализированном тренажере (основана на лучших практиках культовой игры «резиночка»). Игра содействует укреплению главных систем организма, суставов и основных групп мышц, развитию крупной моторики, координации движений, зрительно-пространственного восприятия. Психологи называют ее «аэробикой для мозга» и считают одной из лучших подвижных игр для развития нейронных связей, межполушарного взаимодействия, улучшения памяти. Также занятия снимают напряжение и стресс, заменяя комнату разгрузки. Воспитательное значение – создание условий для воспитания у дошкольников дисциплинированности, уравновешенности. Игра учит коммуницировать в коллективе, помогать друг другу, способствует формированию нравственно-волевых качеств дошкольников. Богатое наследие игры открывает возможности для изучения нашего прошлого. Занятия одинаково полезны как для подвижных, так и для медлительных детей. У первых происходит выход накопленной энергии, у вторых – тренируется необходимая им подвижность нервных процессов. Цель программы:

формирование у дошкольников навыков правильной двигательной активности, развитие у них когнитивных (познавательных) функций, укрепление их физического и психического здоровья, а также углубленное изучение различных видов прыжков через резинку с целью использования в соревновательной деятельности и организации самостоятельного досуга.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучить техническим приемам выполнения упражнений прыжков через резинку;
- обучить простейшим организационным навыкам, необходимым понятиям и теоретическим сведениям по спортивной игре «прыжки через резинку».

Воспитательные:

- воспитать привычку к занятиям физической культурой, как коллективно, так и самостоятельно;
- воспитать инициативность, самостоятельность, творчество;
- воспитать индивидуальные особенности общения и взаимодействия в коллективе средствами и методами командно-игровой деятельности.

Оздоровительные:

- расширить двигательный опыт за счет овладения двигательными навыками и умениями;
- укрепить здоровье, совершенствовать физическую подготовленность и повысить работоспособность воспитанников;
- развить координацию, баланс;
- развить быстроту реакции;
- развить выносливость;
- развить зрительно-пространственное восприятие и внимание;
- снять психоэмоциональные нагрузки;
- сформировать волевые качества личности;
- развить навыки произвольности и самоконтроля.

Возраст детей, участвующих в реализации Программы:

В реализации программы участвуют дети дошкольного возраста 5-7 лет.

Сроки реализации Программы (продолжительность образовательного процесса, этапы):

Срок реализации дополнительной общеобразовательной программы «Прыгай выше головы» составляет 2 года обучения.

Продолжительность занятий: 2 раза в неделю по 25-30 минут (в зависимости от возраста воспитанников, 5-6 лет- 25 минут, 6-7 лет -30 минут)

Форма организации процесса: групповая

Ожидаемые результаты:

В ходе реализации Программы занимающийся должен:

Знать:

- доступные для данного возраста правила безопасности на занятиях по спортивным прыжкам через резинку;
- названия базовых простых упражнений.

	Уметь: - выполнять базовые простые упражнения прыжков через резинку на высоте 10, 20 и 30 см; - выполнять базовые простые упражнения в связках (выполнять не менее одной комбинации, состоящей из не менее 5 упражнений и прыжков) на высоте 10 см и ширине 30 см. Владеть умениями и навыками: - выполнения упражнений по схемам в карточках; - соединения упражнений и прыжков в связки (комбинации упражнений).
--	--