

Аннотация к программе секции «Тхэквондо»

Предлагаемая нами программа предназначена для дополнительного образования детей дошкольного возраста (4 - 6 лет).

Цели и задачи программы

Цель дополнительной образовательной программы состоит в формировании двигательной сферы и развитии здоровья детей на основе организации их целенаправленной творческо-двигательной активности.

Содержание программы призвано обеспечить решение следующих **задач**:

- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом, направленным на освоение здорового образа жизни, воспитание физических, эстетических, морально - этических и волевых качеств;
- улучшение состояния здоровья, физического развития дошкольников;
- повышение уровня физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей детей;
- развитие двигательного воображения, осмысленной моторики;
- освоение и совершенствование двигательных навыков и основ техники Тхэквондо

Учебный материал распределен по видам подготовки (общая физическая, специальная физическая, спортивно-техническая), как это принято в практике планирования учебно-тренировочного процесса. Кроме того, учитывая возрастные особенности детей и требования санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.1.2660-10) для групп дошкольного возраста, включена тема «Десятиминутные перерывы», где предложены упражнения для развития мелких групп мышц, творческие задания и задания для релаксации и активного отдыха занимающихся.

Часы теории и практики в учебно-тематическом плане интегрированы. Теоретический раздел программы реализуется в процессе тренировочного занятия в форме пояснений, бесед для развития у детей элементарных представлений о безопасности жизнедеятельности и основах здорового образа жизни, обращая внимание на правила целесообразного поведения, необходимость и полезность физической активности и личной гигиены, значение и способы выполнения конкретных упражнений.

В содержании программы нами приводится перечень всех основных движений, игр и игровых заданий с элементами спорта, а также подражательных движений и упражнений с основами гимнастики. Развивающая двигательно-игровая деятельность детей должна носить творческий характер.

Материал, составляющий содержание программы, подобран с учетом возрастных особенностей дошкольников в соответствии с основными

принципами Государственного образовательного стандарта (национально-регионального компонента) образования в период детства. Использовались упражнения авторов других работ с некоторыми изменениями, дополнениями, собственный практический опыт и опыт тренерско-преподавательского состава.

Перечень является примерным, потому что каждый педагог должен подбирать содержание учебного материала с учетом индивидуальных двигательных возможностей детей. В программе мы намеренно отказались от распределения материала по возрастным группам, поскольку считаем: если природа наградила ребенка определенными способностями, то не надо искусственно тормозить их развитие. Вместе с тем мы не ставим своей целью достижение высоких результатов путем форсированного формирования тех или иных навыков. Задача в том, чтобы помочь детям проявить свои потенциальные возможности, способности, данные им от рождения.

На пятом году жизни интенсивно продолжается созревание организма ребенка. Дети этого возраста способны выдерживать физическую нагрузку до 20 минут, выполнение циклических упражнений в умеренном и спокойном темпе до 10-12 минут, интенсивные упражнения (бег на скорость, прыжки, удержание заданной позы) могут длиться 5-15 секунд с интервалами отдыха о 2-3 минут (15). Продолжает совершенствоваться нервная система. В пять лет ребенок обладает значительным запасом двигательных навыков и умений, способен тщательно контролировать движения частей тела, движения постепенно становятся преднамеренными. Иннервационный аппарат скелетных мышц еще активно созревает.

В развитии восприятия значительно улучшается способность координации зрительных, слуховых, осязательных процессов. К 5 годам дети хорошо различают наклонные, вертикальные и горизонтальные линии, способны сравнивать образцы, эталоны разных видов деятельности, в том числе техники физических упражнений.