

Описание дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-оздоровительной направленности «Юный скалолаз» «МБДОУ № 6»

Физическому здоровью и активности детей дошкольного возраста всегда уделяется особое внимание, т.к. именно в этом возрасте закладываются основы всестороннего гармонического развития личности ребенка. Важную роль при этом играет своевременное и правильно организованное физическое воспитание, одной из основных задач которого является развитие и совершенствование движений.

Скалолазание – вид спорта, активного отдыха, в процессе которого происходит полноценное физическое и психическое развитие воспитанников. Скалолазание гармонично развивает все основные группы мышц. Кроме того, во время регулярных занятий скалолазанием:

- Обеспечивается нагрузка на все виды мышц. Прорабатывается мелкая и крупная моторика, улучшается цепкость рук, снимается напряжение с суставов, увеличивается их подвижность, обеспечивается хорошую растяжку для сухожилий и мышечных волокон развивается гибкость и пластика движений.
- Происходит развитие координации движений и чувства равновесия.
- Повышается уверенность детей в себе и своих силах. Развиваются морально-волевые качества. Скалолазание учит бороться со страхом высоты и стрессом.
- Развиваются внимание, зрительная память, логическое мышление. Происходит тренировка ума, умения анализировать, думать на несколько шагов вперед, повышается скорость принятия решений.

Таким образом, программа «Юный скалолаз» направлена на гармоничное физическое развитие детей старшего дошкольного возраста, формирование представлений о скалолазании как виде спорта и способе активного отдыха, приобщении к здоровому и безопасному образу жизни. Кружок будет полезен детям как с нормой развития, так и имеющим разные особенности развития: недостаточное развитие общей моторики, нарушение координации движений, трудности концентрации внимания, гиперактивность, импульсивность, неуверенность в себе и пр.

Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности, включает средства и методы решения задач, обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста с учетом возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей детей.