

Аннотация к рабочей программе физкультурно-оздоровительной направленности «Юный лыжник»

Физическое воспитание ребенка в значительной степени обеспечивается различными видами физических упражнений. Среди них большое место занимают и спортивные упражнения: ходьба на лыжах, катание на коньках и санках и др. при рациональном обучении дети сравнительно легко овладевают основами техники этих движений.

Одним из спортивных видов физических упражнений является ходьба на лыжах.

Лыжи – это самый доступный и полезный вид спорта зимой. Оздоровительное влияние лыжных прогулок на организм бесспорно; в работу при этом вовлекаются практически все группы мышц человека. А работа мускулатуры активизирует деятельность сердечно – сосудистой и дыхательной системы.

Лыжные прогулки способствуют воспитанию у детей морально – волевых качеств, смелости, решительности, приучают преодолевать трудности и препятствия, формируют выдержку, воспитывают чувство дружбы, взаимопомощи.

Влияние занятий лыжами на организм исключительно разностороннее. Одно пребывание на чистом морозном воздухе уже само по себе дает неистощимый запас свежести и бодрости. Физические движения на воздухе как нельзя лучше способствуют повышению обмена веществ в организме и благотворно влияют на нервную систему. Закалка организма -- лучшее лекарство против гриппа, ангины и прочих болезней. И с этой точки зрения лыжи -- добрые спутники здоровья (В. Я. Дронов, 2005).

В настоящее время в нашем дошкольном учреждении появилась возможность приобщения дошкольников к лыжному спорту в условиях дополнительного образования, кружковой работе.

Главная задача кружка состоит в том, чтобы помочь ребенку старшего дошкольного возраста (6-7 лет) проявить свой спортивный потенциал. Дети шести лет наблюдательны и более четко представляют характер движений, могут быстро заметить ошибки передвижения на лыжах, указать отдельные причины. Иногда они чрезмерно требовательны к анализу движений своих товарищей. Свою же технику передвижения оценивают более благожелательно. У старших дошкольников закрепляются более широкие связи между характером движения и причиной неудач. Интересна и последовательность детских суждений: сначала они стремятся оценить результат движения, а затем анализируют процесс передвижения.

Программа физкультурно-оздоровительной направленности «Юный лыжник» рекомендуется для организации работы по лыжной подготовке детей – 6-7 лет, рассчитана на 1 учебный год, количество занятий на один год – 64 часа, занятия организуются 2 раза в неделю (группа детей в количестве 10 человек.).

Продолжительность занятия для детей 6-7 -30 мин.

Цель программы: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей старшего дошкольного возраста в процессе лыжной подготовки в условиях Севера.

Организация лыжной подготовки детей 6-7 лет осуществляется:

- с октября по май включительно;
- два раза в неделю в соответствии с сеткой занятий;
- организуется во вторую половину дня с 16.00 до 16.30 часов в форме занятий с группой детей (вторник – четверг).