

Краткая аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Веселая гимнастика»

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы.

Программа решает задачи обучения воспитанников осознанным двигательным действиям и воспитания интереса к занятиям спортом, что, в свою очередь, способствует сохранению и укреплению здоровья детей. «Веселая гимнастика» в более широком смысле — это общая физическая подготовленность организма человека.

Сегодня дошкольники редко занимаются спортом и играют в подвижные игры. Поэтому задача каждого неравнодушного педагога и родителя – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, он социально физически адаптирован.

Принципы, на которых строится программа:

Принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья

Принцип активности и сознательности – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.

Принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных и профилактических задач в системе всего учебно-воспитательного процесса.

Принцип природосообразности – определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке его физиологических и психологических особенностей

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь умений и навыков.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои умения и навыки по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип повторений умений и навыков – так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

Адресат общеразвивающей программы.

Программа адресована детям 3–7 лет.

Условия набора детей в коллектив: принимаются все желающие. Обучающие должны иметь медицинские справки о состоянии здоровья и допуск к занятиям с физической нагрузкой.

Наполняемость в группах составляет: минимум - 10 человек, максимум – 12 человек.

Режим занятий 1 раз в неделю по 1 академическому часу, во второй половине дня, вне основных режимных моментов.

Продолжительность одного академического часа – 25 минут, перерыв между занятиями – 10 минут.

Объем освоения общеразвивающей программы – 32 ч.

Сроки освоения общеразвивающей программы - (32 недели).

Формы обучения: очная, групповая.

Формы подведения результатов: тестирование, открытое занятие.

Цель и задачи общеразвивающей программы.

Цель программы: Формирование ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни через систему общеразвивающих упражнений и элементов корригирующей гимнастики.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить с основными компонентами здорового образа жизни;
- познакомить с внешними частями тела;
- обучить технике выполнения упражнений, укрепляющих связочно-суставной аппарат (мышцы спины, брюшного пресса, свода стопы);

Развивающие:

- развивать психофизические качества (быстроту, силу, гибкость, выносливость, ловкость);
- двигательные способности детей (функции равновесия, координации движений);
- дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни.

Воспитательные:

- воспитывать уважительное отношение детей друг к другу;
- воспитание уверенности в собственных силах;
- воспитание настойчивости в преодолении трудностей совместно с участниками коллектива;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни.
- воспитывать и закреплять навык правильной осанки и стереотипа правильной походки;
- корректировать проявление эмоциональных трудностей детей;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;

Оздоровительные:

- сохранять и укреплять здоровье детей;
- содействовать правильному и своевременному формированию физиологических изгибов позвоночника и свода стопы;
- оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка;
- укреплять связочно-суставной аппарат, мышцы спины и брюшного пресса, как необходимое условие для профилактики плоскостопия и нарушения осанки;
- обучать правильной постановке стоп при ходьбе;

Планируемые результаты:

К концу учебного года обучающиеся будут знать:

- иметь представления о своем организме, в частности о ЗОЖ;
- исходные положения и последовательность выполнения упражнений.
- правила поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуре.

К концу учебного года обучающиеся будут уметь:

- выполнять, и удерживают правильную осанку у стены;
- сохранять правильную рабочую позу при письме и чтении сидя;
- правильно стоять у гимнастической стенки.
- выполнять различные упражнения, в разных исходных положениях и с разнообразным спортивным инвентарём;
- выполнять самостоятельно специальные коррекционные упражнения;
- уметь ходить ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597465

Владелец Девяшина Дина Викторовна

Действителен с 21.02.2023 по 21.02.2024

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597465

Владелец Девяшина Дина Викторовна

Действителен с 21.02.2023 по 21.02.2024