

Аннотация к программе дополнительного образования детей «Веселая гимнастика»

Автор программы – педагог дополнительного образования
Епифанова И.О.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной оздоровительной направленности «Веселая гимнастика» (далее по тексту – программа) нацелена на то, чтобы увеличить двигательную активность ребенка и помочь ему научиться правильно и красиво двигаться.

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. Гимнастика – это одна из форм организации физкультурно–оздоровительных мероприятий для детей.

Ребенок приобретает большую часть информации об окружающем мире в период дошкольного детства. Это период интенсивного психического и физического развития детей, который наиболее важен для последующего становления гармоничной личности человека в целом, поэтому нужно вовремя выявить и развить в ребенке его безграничные потенциальные возможности. Выбирая занятия для своего ребенка, родителям необходимо помнить, что интеллектуальная, творческая, эмоциональная и физическая сферы деятельности важны в равной степени. Родители часто делают упор на развитие интеллекта и творчества, но недооценивают значения двигательной активности. От двигательной активности во многом зависят развитие моторики, работоспособность, успешное усвоение материала по различным предметам. Подтверждено огромное положительное воздействие физических упражнений и подвижных игр на развитие таких психических процессов как: восприятие, мышление, память, внимание, воображение. Так что залогом правильного развития является – гармония!

Цель программы: содействие полноценному физическому развитию детей, направленному на развитие и совершенствование общей физической подготовленности средствами фитнес–аэробики и формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, организация досуга дошкольников.

Основные задачи программы:

Обучающие: - помочь детям познать возможности своего тела посредством выполнения двигательных движений, упражнений; - углублять и расширять знания детей об устройстве и работе организма; - формировать знания о здоровом образе жизни.

Развивающие: - развивать уверенность в своих силах; - развивать основные двигательные качества: силу, выносливость, быстроту, гибкость, координацию. - развивать чувства ритма, музыкального слуха, память, внимание, умение согласовывать движения с музыкой; - развивать выразительность, пластичность, грациозность.

Воспитательные: - воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях. - прививать интерес к музыке, танцу.

Отличительные особенности программы:

- двигательные упражнения составлены в определенной системе: от более простых к более сложным;
- учитывается различная степень физической подготовленности и индивидуальные особенности детей,
- повышается интерес детей к занятиям спортом;
- в программе запланированы игровые приемы, разнообразие музыкальных композиций и спортивного оборудования.

Программа рассчитана на срок 8 месяцев, для детей от 3 до 7 лет. Периодичность занятий – 1 раз в неделю.

Программа позволяет решать задачи в области общения, социализации, безопасного поведения, а также расширению кругозора детей. Дополнительная общеразвивающая программа разработана с учетом: возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, максимального объема образовательной нагрузки детей, соответствующих санитарно – гигиенических норм.

ВЕСЕЛАЯ ГИМНАСТИКА

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития,



профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

Программа «Веселая гимнастика» предназначена для детей дошкольного возраста и направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействует оздоровлению различных функций и систем организма. С целью профилактики различных заболеваний у детей разработаны комплексы упражнений коррекционной гимнастики и лечебной

физкультуры. Все комплексы упражнений выполняются под специально подобранную музыку в едином темпе и ритме, преимущественно поточным способом.

Программа «Веселая гимнастика» представляет собой систему комплексных занятий на основе методик детского фитнеса с использованием современных оздоровительных технологий:

- фитбол-аэробика (укрепление мышц рук и плечевого пояса; укрепление мышц брюшного пресса, спины и таза, мышц ног и свода стопы;
- увеличение гибкости и подвижности суставов; - развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- формирование осанки;
- развитие ловкости и координации движений;
- развитие подвижности и музыкальности;
- расслабление и релаксация;
- профилактика различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, внутренних органов);
- степ-аэробика (формирование осанки, костно-мышечного корсета;



- развитие координации движений;
- укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- формирование умения ритмически согласованно выполнять простые движения;
- игровой стретчинг.

Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительность 25-30 минут.