

Краткая аннотация к дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Будущие чемпионы (5-6 лет)»

В дополнительной общеразвивающей программе «Будущие чемпионы» используются нетрадиционные эффективные разнообразные формы, средства и методы физического, эстетического воспитания детей дошкольного возраста.

«Креативная гимнастика»:

- творческие игры
- специальные задания

«Нетрадиционные виды упражнений»:

- пальчиковая гимнастика
- игровой самомассаж
- игры-путешествия

Ведущая форма организации обучения - групповая.

Наряду с групповой формой работы осуществляется дифференцированный подход к воспитанникам, т.к. в связи с их индивидуальными способностями, результативность в усвоении материала может быть различной.

Программа ориентирована на детей 5-6 лет (старшая группа) и рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся в спортивном зале 2 раза в неделю во второй половине дня, продолжительность занятия 25 минут.

Формы занятий: традиционное, тематическое, сюжетное, игровое, итоговое занятие.

Цели программы:

Сохранение и укрепление здоровья, повышение иммунитета, физическое совершенствование, формирование у воспитанников основ здорового образа жизни.

Программа включает в себя гимнастику, подвижные игры, комплексы корригирующей гимнастики.

Направленность упражнений:

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

Для успешного проведения занятий необходимо:

1. Наличие разнообразного спортивного оборудования и инвентаря, в том числе и нетрадиционного.
2. Музыкальное сопровождение во время занятий.
3. Создание эмоциональной положительной обстановки.
4. Учет нагрузки и дозировки упражнений.
5. Необходимо учитывать интересы, потребности ребенка.
6. Соблюдение времени и длительности проведения занятия.
7. Занятия носят игровой характер.