

## **Аннотация к дополнительной образовательной программе по спортивной направленности «Веселая гимнастика»**

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является всегда актуальной. Каждый родитель желает, чтобы его ребенок был крепким, сильным, а главное, здоровым. Укрепление здоровья дошкольника зависит от разных факторов, в том числе и от повышения уровня двигательной активности детей. Поэтому актуальность программы заключается в оптимизации двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста посредством занятий фитнесом для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования ценностей здорового образа жизни.

### **Цели и задачи образовательной программы**

**Цель программы** - выявление, раскрытие и развитие специальных (физических) способностей каждого воспитанника, развитие личности дошкольника.

#### **Задачи программы:**

Оздоровительные:

- укрепление опорно-двигательного аппарата детей 3-7 лет;
- профилактика плоскостопия;
- развитие и совершенствование функций органов дыхания, сердечно-сосудистой, нервной системы.

Развивающие:

- развитие физических качеств детей 3-7 лет (координации, чувства равновесия, гибкости);
- развитие свободного общения с детьми и взрослыми по поводу своего самочувствия, здоровья, двигательной деятельности;
- содействие развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения, умению согласовывать движения с музыкой.

Образовательные:

- формирование знаний о влиянии занятий детским фитнесом на организм,
- здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях;
- формирование знаний об аэробике, степ-аэробике;
- обогащать двигательный опыт детей.

Воспитательные:

- содействие формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);

- воспитание у детей эмоционально положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать умения эмоционального самовыражения, раскрепощенности, творчества в движениях.

Задачи парциальной образовательной программы «Веселая гимнастика» по возрастным группам

#### **Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

Повышать сопротивляемость организма. Укреплять опорно-двигательный аппарат. Формировать правильную осанку. Укреплять силу мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия, так как оно может существенно ограничить двигательную активность ребенка. Развивать и укреплять все основные мышечные группы. Содействовать повышению функциональных возможностей вегетативных органов. Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшать обменные процессы в организме. Улучшать физические способности: координацию движений, силу, выносливость, скорость. Формирование основных жизненно-важных двигательных умений и навыков.

#### **Средняя группа (4-5 лет)**

Формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет. Развивать координацию движений. Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию и др.) Улучшать двигательную музыкальную память детей. Расширять двигательный опыт детей. Развивать эстетический вкус и интерес к занятиям фитнесом.

#### **Старшая группа (5-6 лет)**

Обучать приемам релаксации, самодиагностики. Обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета. Обучение элементам оздоровительной аэробики, гимнастики с предметами, танцевальным упражнениям. Улучшать физические качества (координацию движений, силу, выносливость, скорость и др.) Укреплять опорно-двигательный аппарат. Укреплять силу мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия. Развивать и укреплять все основные мышечные группы.

#### **Подготовительная к школе группа (6-7 лет)**

Повышать двигательную активность детей, используя нестандартное оборудование. Развивать чувство равновесия, координацию движений, чувство ритма, способствовать профилактике плоскостопия совершенствовать выполнение танцевальных движений и упражнений на ступах. Укреплять связочно-суставный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Формировать и закреплять навык правильной осанки. Воспитывать у детей умение слаженно выполнять упражнения в коллективе. Формировать чувство темпа и ритма движений, внимания, пространственной ориентации.

Улучшение психического состояния (снижение тревожности и агрессии, эмоционального и мышечного напряжения).

### **Принципы и подходы к формированию программы**

Программа разработана с учетом следующих основных принципов дошкольного образования:

полноценное проживание ребенком всех этапов детства (дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития; построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);

содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

сотрудничество Организации с семьей; приобщение детей к

социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий,

требований, методов возрасту и особенностям развития); учет

этнокультурной ситуации развития детей.