

Аннотация

к дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности по спортивной гимнастике «Здоровейка» для детей 5-7 лет

Возраст воспитанников: 5 - 7 лет

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по спортивной гимнастике «Здоровейка» для детей 5-7 лет разработана для детей 5-7 лет

Программа разработана в соответствии с нормативными правовыми документами:

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по оздоровительной гимнастике «Будь здоров» для детей 5-7 лет (далее – Программа) разработана для детей 5-7 лет

Программа разработана в соответствии с нормативными правовыми документами:

1. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ

2. «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных организациях». Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года № 26, (далее – СанПиН).

3. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 N 30384).

Содержание образовательного процесса выстроено в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования на основании методических пособий врачей ГУЗ «Республиканский центр лечебной физкультуры и спортивной медицины» Степановой Н.М., Кузьминой Л.Г.

1.1.1. Цель программы: Создание условий для гармоничного физического развития дошкольников и укрепления здоровья, профилактики нарушений осанки и плоскостопия детей дошкольного возраста.

Задачи программы:

1. Формировать правильную осанку и правильное развитие свода стопы.
2. Совершенствовать работу по укреплению мышц свода стопы, голеностопного сустава и способствовать рессорной функции стопы.
3. Развивать мышцы туловища для создания плотного мышечного корсета.
4. Совершенствовать работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма.
5. Развивать физические качества, двигательные умения и навыки дошкольников.
6. Развивать равновесие и координационные способности.
7. Формировать потребность использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.
8. Повысить эмоциональный тонус.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Срок реализации: 1 год.

Старшая группа: Дети выполняют упражнения только на физическом уровне, без контроля дыхания и концентрации внимания. На этом этапе упражнения даются на свободном дыхании, без задержек. В дальнейшем постепенно дети учатся правильному дыханию.

Подготовительная группа: к освоенной технике выполнения физических упражнений, при соблюдении правильного дыхания добавляется концентрация внимания на области тела. Важно правильное выполнение каждого упражнения, поэтому идет объяснение правильного положения тела. Обращается внимание, на какие органы влияет каждое упражнение. На этом этапе подводятся итоги всех занятий, даются рекомендации для самостоятельных занятий.