

Аннотация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Аэробика для малышей»

Актуальность Основы здоровья, гармоничного умственного и физического развития ребенка закладываются именно в дошкольном возрасте. В период от 3 до 5 лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения являются его естественной потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот период. Эффективность – ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоционально обусловлена использованием музыки. Актуальность заключается в том, что, развитие ритмической гимнастикой оказывают существенное влияние на развитие психических процессов: внимания, воли, памяти, подвижности и гибкости мыслительно операций, творческих воображений, фантазий. Программа направлена на формирования способности свободно и осознано владеть своим телом.

Цель и задачи программы.

Цель: развитие физических качеств детей дошкольного возраста.

Задачи:

1. Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
2. Совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию);
4. Развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности;
5. Развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную системы организма;
6. Создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;
7. Повышать интерес к физкультурным занятиям.

Оздоровительные:

-сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие

-способствовать совершенствованию деятельности основных систем организма (нервной, сердечнососудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей.

Воспитательные:

-формировать общую культуру личности детей, в том числе ценности здорового образа жизни-воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели

-воспитывать умение действовать в коллективе, соотносить действия с правилами, действиями товарищей

Планируемые результаты

Первый год обучения 3-4 года . Ребенок должен знать, как бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физ.упр., проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непосредственной совместной игре. В освоение программы дети выполняют упражнения что бы в дальнейшей показать свой результата.

второй год обучения 4-5 лет . В результате освоения программы дети научаются четко соблюдать ритм музыки и правленое выполнения движения, совладать своим телом. Движения танцевальные помогают раскрыть его внутренний мир что бы ребенок открывал для себя новые возможности правильности двигаться в так с музыкой.

Объём и срок освоения программы: программа, рассчитанная на 2 учебных года обучения (сентябрь-август), общее количество учебных часов для освоения программы 72 часа (36 часа на каждый год).

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса: групповая работа в разновозрастном постоянном составе.

Режим занятий: 1 раза в неделю, продолжительность для детей 3-4 лет 20 минут, 4-5 лет 30 минут.