

Аннотация

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе для детей дошкольного возраста «Игровой стретчинг»

Программа разработана соответствии с введенным в действие Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении ФГОС дошкольного образования №1155 от 17 октября 2013 года), Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ и является дополнением к основной образовательной программе дошкольного образования ГБДОУ д/с №82 Приморского района.

Цель: Содействие всестороннему гармоническому развитию личности ребенка, укрепление здоровья, профилактика различных заболеваний и приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи:

1.Оздоровительно-коррекционные:

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной системе организма;
- развивать психо-физические качества: быстроту, силу мышц, гибкость, ловкость, выносливость;
- развивать координацию движений, функцию равновесия, мелкую моторику;
- способствовать повышению работоспособности организма ребенка.

2.Образовательные:

- вооружить детей знаниями о здоровом образе жизни, о влиянии занятий стретчингом на организм;
- обогащать двигательный опыт занимающихся;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- способствовать развитию интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями.

3.Воспитательные:

- воспитывать волевые качества детей: упорство, целеустремленность, настойчивость;
- воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели;
- содействовать формированию коммуникативных качеств у детей.

Программа является дополнительной общеобразовательной программой для детей дошкольного возраста.

Направленность программы – **физическое развитие**.
 Программа рассчитана на детей дошкольного возраста 3-7 лет, сроки реализации программы - 4 года.

Учебный план программы

Примерное распределение учебных часов на освоение материала программы

№	Части занятия	Возрастная группа			
		младшая	средняя	старшая	подготовительная
I	Вводная часть: - строевые упражнения; - общеразвивающие упражнения; - игровые танцы; - упражнения на внимание, координацию движений.	2	3.30	4	4.30
II	Основная часть: - театрализованная ритмопластика (с элементами стретчинга) - игровой стретчинг; - танцевально-ритмическая гимнастика; - футбол-сказки	11	14	16	18
		1.30	2	2	3
III	Заключительная часть: - игровые танцы; - танцевально-ритмическая гимнастика; - подвижные игры под музыку; - игровой самомассаж; - дыхательные упражнения; - упражнения на расслабление; - танцы на фитолах	1.30	2.30	3.30	4
				0.30	1.30
	Всего часов	16	22	26	32

Все занятия с детьми проводятся под музыкальное сопровождение в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.