

Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе спортивно-физкультурной направленности «Ступеньки здоровья»

Настоящая программа является программой дополнительного образования физкультурно – спортивной направленности.

Современное общество предъявляет новые, всё более высокие требования к человеку (в том числе и к ребёнку) – к его способностям и возможностям адаптации. Постоянно увеличивающееся влияние на организм человека разнообразных отрицательных факторов окружающей среды приводят к ухудшению состояния здоровья, как взрослых, так и детей, к снижению их умственного и физического потенциала. Так, статистика за последние 10 лет выявила неблагоприятную тенденцию показателей здоровья детей – дошкольников. В результате, по данным Первого московского медицинского университета им. И.М. Сеченова около 50 % дошкольников имеют отклонения в состоянии здоровья, а более 20 % - хронические заболевания. По распространённости первое место занимают болезни опорно – двигательного аппарата.

Современного ребёнка, как правило, невозможно оторвать от телевизора, компьютера, игровой приставки. Дошкольники редко занимаются спортом и играют в подвижные игры. Физическая нагрузка уменьшается и из – за чрезмерного увлечения родителей интеллектуальным развитием своих детей.

Для поддержания интереса к занятиям физической культурой, повышения уровня здоровья и физической подготовленности воспитанников, возникла необходимость создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по коррекционной ритмике «Ступеньки здоровья». Данная программа посвящена вопросу оздоровления детей дошкольного возраста, путём приобщения их основам здорового образа жизни и занятиям оздоровительной физической культурой, акцентируя внимание на организации фитнес занятий в ДОО.

Детский фитнес – хорошо продуманная детская физкультура, общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, который укрепляет мышцы ребёнка, повышает способность ориентироваться в пространстве, развивает координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции.

Главное достоинство коррекционной ритмики это гимнастика с использованием фитболов (больших мячей). Пружинящие и подпрыгивающие движения на мяче, подбрасывание и ловля его, оказывает не только тренирующее воздействие на сердечно – сосудистую и дыхательную систему, но и активно влияет на психоэмоциональное состояние детей.

Адресат программы – это дети старшего дошкольного возраста с 5 – 7 лет.

Объём программы – 62 часа.

Основные направления:

- **Упражнения с фитболом** – гимнастика на больших разноцветных мячах, развивающая опорно – двигательный аппарат малыша;
- **Музыкально-ритмическая гимнастика** - средство развития координации движений у детей, помогает привить детям двигательные навыки и умения, необходимые

при передаче в движениях музыкальных впечатлений, в то же время способствуют углублению и уточнению музыкального восприятия детей;

- **Упражнения с малым мячом** - средство для развития мелкой моторики рук, самомассажа крупных мышечных групп, стоп;

- **«Лого - ритмика»** - физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший, развивающая координацию движений во взаимосвязи с речью;

- **«Baby games»** - подвижные игры, конкурсы, эстафеты, упражнения на развитие внимания и мелкой моторики;

- **Пальчиковая гимнастика** - это инсценировка каких-либо рифмованных историй при помощи пальцев. Она способствует развитию мелкой моторики рук, которая оказывает благоприятное влияние на развитие речи, чувства ритма;

- **«Дыхательная азбука»** - использование различных методов дыхательных гимнастик, применение аппаратных методов регуляции дыхания – дыхательных тренажёров, способствующих реабилитации и профилактики заболеваний, формированию навыков личной гигиены, изучение и практическое освоение элементарных правил здорового образа жизни.

Формы обучения и виды занятий

Основной организационной формой двигательной деятельности предусмотренной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по коррекционной ритмике «Ступеньки здоровья» являются групповые занятия.

Для осуществления дополнительной программы используются различные виды физкультурных занятий:

- **учебно – тренировочные** – носят обучающий, смешанный или вариативный характер, направлены на развитие двигательных и функциональных возможностей детей;

- **сюжетно – игровые** – содержат целостную сюжетно – игровую ситуацию, состоят из разнообразных имитационных движений, игр, направлены на закрепление пройденного материала;

- **контрольные** – проводятся в начале и в завершении изучаемого курса, направлены на качественную оценку двигательной подготовленности и координационных способностей детей.

Учебно – тренировочный процесс рассчитан на период обучения детей старшего дошкольного возраста в образовательном учреждении сроком на 1 год (30 недель).

Максимальная наполняемость групп – 15 человек. Количество занятий в неделю – 2, во второй половине дня, продолжительностью до 30 мин.