

Аннотация
**к дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-
спортивной направленности**
«Гимнастика»

Программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми актами Российской Федерации:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Требования и нормы Сан ПиН 2.4.3648-20, 1.2.3685-21
- Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-Р)
- НЛА о порядке разработки и реализации ДОП в образовательной организации

Педагогическая целесообразность Программы обусловлена необходимостью оптимизации двигательного режима дошкольника как одного из элементов неспецифической профилактики острых респираторных заболеваний, поиска дополнительных форм работы с детьми по приобщению их к здоровому образу жизни.

Программа составлена с учетом возрастных особенностей физического развития дошкольников. В неё включены элементы художественной гимнастики. Художественная гимнастика в детском саду – прежде всего интерес детей к этому виду спорта, забавные игры, образные этюды, диалог с предметом, в которых ребенок может выразить свое собственное восприятие музыки, свою неповторимость, индивидуальность. В процессе занятий упражнений художественной гимнастики развиваются музыкально - пластические способности, двигательные навыки и умения в процессе игрового общения детей с музыкой через движения.

Программа предусматривает теоретические знания детей о своем теле, о здоровом образе жизни, направлена на гармоничное физическое развитие дошкольников в условиях Кольского Заполярья.

Целью данной программы является создание условий для развития гармоничной, уверенной в себе личности, содействие осознанному отношению детей к своему здоровью, желанию заниматься физкультурой и спортом, в том числе художественной гимнастикой.

Для достижения данной цели формируются следующие **задачи**:

1. Обучающие:

- сформировать систему знаний о строении тела, технике выполнения упражнений;
- развивать мышление, воображение, находчивость, познавательную активность, расширять кругозор.

2. Оздоровительные:

- способствовать развитию и укреплению сердечно – сосудистой, дыхательной систем и опорно – двигательного аппарата;
- развивать психомоторные способности: мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно – силовые и координационные способности.

3. Воспитательные:

- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- развивать способность через движения (с предметами и без) эмоционально выразить образы своего настроения и чувства;
- воспитывать уверенность в себе, своих возможностях, уважение к своим товарищам, умение оказать помощь другу, потребность в систематических занятиях физкультурными упражнениями.

Ожидаемый результат.

1 год обучения (4-5 лет)

По окончании 1 года обучения дети должны знать:

- названия частей тела;
- движения, выполняемые данными частями тела;
- упражнения для развития скорости, быстроты, гибкости, ловкости;
- знать названия движений.

Уметь:

- выполнять базовые шаги: открытый шаг, мягкий шаг, марш на месте, марш вперед, назад, вправо, влево;
- выполнять движения в одну сторону с инструктором;
- выполнять движения согласовано, ритмично, двигаться в такт музыке;
- выполнять элементарные танцевальные движения (с предметами и без);
- держать дистанцию во время движения;
- выполнять построения в круг, шеренгу;
- выполнять построение из одной колонны в 2-3 колонны;
- строиться парами, тройками;
- восстанавливать дыхание после бега и прыжков;
- находить свое место по сигналу;
- двигаться вперед, назад, вправо, влево относительно предмета по показу.

2 год обучения (5 – 6 лет)

По окончании второго года обучения дети должны знать:

- названия частей тела и их составляющие (рука: плечо, предплечье, кисть);
- упражнения на укрепление мышц рук, спины, живота, ног;
- правила безопасного поведения в спортивном зале;
- правила смены характера упражнений;
- упражнения для восстановления дыхания.

Уметь:

- выполнять базовые шаги: открытый шаг, мягкий шаг, высокий шаг, марш на месте, вперед, назад, вокруг себя;
- выполнять выпады вперед, назад, вправо, влево;

- выполнять последовательные, одновременные движения синхронно с инструктором;
- выполнять движения относительно предмета сверху, снизу, справа, слева, спереди, сзади, а также выполнять движения с предметом (обруч, гимнастическая палка, мяч);
- напрягать и расслаблять мышцы;
- выполнять перестроение в пары, тройки, из одной шеренги, в две шеренги;
- контролировать дыхание во время выполнения упражнений согласно инструкции, восстанавливать дыхание после интенсивного бега и прыжков.

3 год обучения (6 – 7 лет)

По окончании третьего года обучения дети должны знать:

- строение тела;
- основные части тела;
- основные органы и их функции;
- какое влияние оказывают занятия гимнастикой на организм человека.

Уметь:

- выполнять симметричные и асимметричные движения;
- выполнять базовые шаги: марш по диагонали, шаги с поворотом вокруг себя, шаги с поскоком, шаги с захлестом голени, мягкий шаг, высокий шаг, острый шаг, широкий шаг, бег, подъемом бедра;
- осознанно выполнять упражнения, воздействуя на мышцы определенных частей тела;
- выполнять упражнения синхронно под музыку вместе с инструктором;
- выполнять элементарные танцевальные композиции (с предметами и без);
- находить пульс, сердце.

Способами определения результативности реализации данной программы является проведение открытых занятий в начале и конце учебного года с целью оценки уровня развития физических качеств.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- открытые занятия;
- участие в соревнованиях, конкурсах, концертах внутри ДООУ,
- участие в городских соревнованиях.

Дополнительная общеразвивающая программа «Гимнастика» предполагает обучение учащихся в течение 3 лет, из расчета 32 часа в год.