

# Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Юный акробат" физкультурно спортивной направленности 5-7 лет

**Цель программы:** развитие двигательных способностей и укрепление здоровья детей посредством спортивной акробатики.

**Задачи Программы:**

**Воспитательные:**

1. Воспитывать познавательный интерес к спортивным упражнениям по акробатике.
2. Воспитывать у детей выдержку и настойчивость в достижении цели.
3. Воспитывать доброжелательные отношения к сверстникам в совместной двигательной деятельности;
4. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.

**Развивающие:**

1. Развивать физические качества у ребенка; быстроту, ловкость, выносливость.
2. Повышать уровень физической подготовленности детей через акробатические упражнения.
3. Развивать ориентировку в пространстве.
4. Развивать эстетические качества (музыкальность, выразительность).

**Обучающие:**

1. Познакомить детей с правилами безопасности при выполнении упражнений.
2. Научить всех детей владеть акробатическими упражнениями на достаточно высоком уровне.
3. Научить пользоваться спортивными атрибутами для акробатики.
4. Понимать сущность в спортивной акробатике.

**Актуальность данной программы:** имеет физкультурно-спортивную направленность.

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого ребенка. Именно в эти годы закладываются основы здоровья. В период от пяти до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

Акробатика - это совершенно удивительный вид спорта с помощью, которой наиболее успешно развиваются не только умения владеть своим телом, но и управлять им.

Занятия акробатикой оказывают разностороннее воздействие, на организм обучающихся, способствуют общему физическому развитию (развивают силу, ловкость, гибкость, быстроту реакций, ориентировку в пространстве, совершенствуют вестибулярный аппарат, укрепляют мышцы и связки, суставы), учат соблюдать правила эстетического поведения, формируют понятия о красоте тела, способствуют воспитанию смелости и решительности.

Таким образом, акробатические упражнения являются эффективным средством воспитания и совершенствования физических и морально-волевых качеств, а также психологических свойств (воля, смелость, настойчивость, трудолюбие). Систематические физические упражнения активно влияют на совершенствование основных свойств нервной системы. Именно поэтому обучение спортивной акробатике позволяет успешно решать задачи гармонического развития детей.

Разработка дополнительной образовательной программы физкультурной – спортивной направленности «Юный акробат» вызвана необходимостью укрепления здоровья воспитанников, их разностороннего физического развития и совершенствования физической подготовки через спортивную акробатику.