

Аннотация к дополнительной общеразвивающей программе «Игровой стретчинг»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации программы: 1 год (56 часов)

Актуальность Программы. Игровой стретчинг является составной частью физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении. Проведение занятий при оптимальном решении организационных мероприятий и целенаправленном использовании физических упражнений решает следующие актуальные задачи здоровьесбережения дошкольника.

Цель Программы: содействие всестороннему развитию личности дошкольника, укрепление здоровья, активизация и развитие двигательной деятельности детей средствами игры, комплексное оздоровление детей через систему игрового стретчинга.

Задачи Программы:

Обучающие:

- обучать различным упражнениям игрового стретчинга и правильному дыханию при выполнении упражнений;
- развивать двигательные и творческие способности;
- формировать умение передавать пластику через выражение образа;
- формировать устойчивый интерес к физической культуре и спорту.

Развивающие:

- Совершенствовать физические способности, развивать мышечную силу, подвижность различных суставах (гибкость, координационные способности).
- Развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности.
- Создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей.

Воспитательные:

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- соблюдать требования техники безопасности;
- Воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.

Планируемые результаты освоения Программы

К концу обучения по Программе ребенок будет знать и уметь:

- выполнять различные упражнения игрового стретчинга и технику правильного дыхания при выполнении упражнений;
- выражать через пластику образ героя спортивной сказки;

- знать технику безопасности при выполнении упражнений игрового стретчинга;
- выполнять движения с амплитудой гибкости более 5 сантиметров (линейный показатель).
- координировать статическое равновесие более 16 секунд.