

Анотация к программе дополнительного образования «Игровой стретчинг»

Игровой стретчинг - оздоровительная методика, основанная на естественных растяжках, направлена на укрепление позвоночника и профилактику плоскостопия. Методика позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить её, оказывает оздоровительное воздействие на весь организм.

В данной программе используется оздоровительная методика Назаровой А.Г., педагога-психолога, методиста института валеологического образования, сотрудника Института образования взрослых РАО (Санкт-Петербург), а также оздоровительно-развивающая программа «Са-фи-дансе» (Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина). Методика стретчинга не имеет возрастных ограничений. Очень важно заниматься именно с детьми дошкольного возраста, тем более что в дошкольных учреждениях дети обучаются упражнениям стретчинга в игровой форме. ***Игровой стретчинг*** – это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность. Игровой стретчинг - это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме.

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Актуальность программы: состоит в том, что содержание программы направлено на компенсацию сниженной физической активности, на приобщение детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни через реализацию игровых возможностей методики игрового стретчинга.

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что педагог, используя нетрадиционные формы работы с детьми, предоставляет им возможность расширить кругозор и с интересом заниматься данным видом деятельности.

Адресат программы:

Программа рассчитана на детей 6 – 7 лет.

Возрастные особенности:

У детей 6-7 летнего возраста наблюдается незначительное увеличение массы тела и силы мускулатуры; окончание формирования изгибов шейно-грудного отдела позвоночника и свода стопы; интенсивное окостенение мелких костей кисти и пальцев рук; высокая подвижность суставов за счёт эластичности мышц, связок; совершенствование координации, устранение «лишних» движений; выработка характерной осанки; качественное изменение двигательной деятельности.

В этом возрасте следует особое внимание уделить выработке правильной осанки, формированию осознанного самоконтроля ребёнка за положением

своего тела. При его отсутствии велика вероятность деформации позвоночника.

У детей формируется способность к самоконтролю и правильной оценке процесса и результата собственных движений. Выполнение движений становится осмысленным и планируемым. Велик интерес детей к соревновательным компонентам совместных действий.

К семи годам должна быть развита способность, переносить статические нагрузки, сформировано умение самостоятельно и творчески использовать накопленный арсенал двигательных средств. Двигательная деятельность должна стать естественной потребностью каждого ребенка независимо от уровня его индивидуальной двигательной активности. От того, как будет организована работа с детьми по физической культуре, зависит, будет ли ребёнок физически готов к обучению в школе, и самое главное – его здоровье.

Объем программы: 36 часов

Сроки реализации программы – 1 год

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю по 30 мин.

1.2.Цель и задачи программы:

Цель – развитие физических способностей и нравственных качеств личности ребенка средствами физической культуры, для оздоровления, социальной адаптации личности.

Задачи:

Обучающие:

обучить:

- обучить технически грамотному исполнению упражнений на растяжку;

Развивающие:

- развить подвижность суставов и эластичность мышц, скоординированность движений;

Воспитательные:

- воспитание нравственных и волевых качеств;

1.3.Планируемые результаты

Предметные.

Обучающиеся должны

знать:

- названия всех частей человеческого тела;
- систему упражнений по игровому стретчингу;

уметь:

- выполнять упражнения по игровому стретчингу под руководством педагога;

владеть:

- навыками двигательного опыта, удерживает статические позы до 10 - 15 секунд;
- игровыми приемами стретчинга;

Метапредметные:

- умение правильно координировать движения при выполнении упражнений;

Личностные:

- проявление воли и дисциплинированности при выполнении упражнений.