

АННОТАЦИЯ

к дополнительной образовательной программе дошкольного образования «Веселая гимнастика»

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа для детей 3-5 лет по физкультурно-спортивной направленности разработана на основе методического пособия Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг».

Вводная часть предназначена для начальной организации детей, сосредоточения их внимания, установки на эмоциональный настрой. Проводятся специальные упражнения в различных видах ходьбы, бега, прыжков для принятия правильной осанки и укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве.

В основной части переходим к игровому стретчингу. Каждое занятие – интересная сказка. Каждый сюжетный материал распределяется на два занятия. На первом — знакомство детей с новыми движениями, закрепление уже известных. На втором — совершенствование и точность выполнения упражнений, передача характерных особенностей образов. Подвижная игра — также составляющая основной части занятия.

В заключительной части решается задача восстановления организма после физических нагрузок и происходит переход к другим видам деятельности. Дыхательные упражнения носят оздоровительный характер.