**Аннотация к дополнительной образовательной программе по физкультурной направленности**

**«Здоровячок».**

Дополнительная образовательная программа по физкультурной направленности составлена для детей младшего и среднего возраста и рассчитана на два года обучения..

Целью дополнительной образовательной программы является: развитие личности, мотивации и способностей детей в двигательной деятельности.

Задачи дополнительной образовательной программы:

1. Обеспечить приобретение опыта в двигательной деятельности.
2. Развивать физические качества.
3. Формировать опорно-двигательную систему организма.
4. Развивать крупную и мелкую моторики обеих рук.
5. Обеспечить овладение основных видов движений.
6. Формировать начальные представление о некоторых видах спорта.
7. Обеспечивать овладение подвижными играми с правилами.
8. Способствовать становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.
9. Способствовать становлению ценностей здорового образа жизни.
10. Обеспечить овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни.

Содержание занятий кружка разделены на четыре вида двигательной деятельности:

-Занятия с использованием современной здоровьесберегающей технологии игрового стретчинга, разработанной Назаровой А.Г. Методика игрового стретчинга направлена на активацию защитных сил организма детей, овладение навыками совершенного управления своим телом, психоэнергетической саморегуляции, развитие и высвобождение скрытых творческих и оздоровительных возможностей подсознания. Все занятие проводится в виде сюжетно-ролевой или тематической игры с музыкальным сопровождением.

-Занятия по программе Бурениной А.И. «Ритмическая мозаика», направленны на общее, гар­моничное психическое, духовное и физическое развитие. На занятиях будет развиваться умение осмысленно использовать выразительные движения в соответствии с музыкально-игровым образом.

- «Школа мяча» - сюжетные занятия с использованием мячей разных форм, размеров, свойств. Упражнения и игры с мячом являются средствами, гармонически развивающими ребенка, дающими значительный образовательный, оздоровительный и воспитательный эффект.

- Подвижные игры и игры с элементами спорта. В кружковой работе будет делаться акцент на адаптированные для возможностей ребенка 3-5лет подвижные игры с элементами спорта. Планируется дать представление детям о таких видах спорта, как футбол, хоккей, теннис и городки. Занятия спортивными играми и упражнениями способствуют воспитанию у дошкольников положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе.

**Аннотация к дополнительной образовательной программе физкультурно-спортивной направленности**

**«Волшебный мяч».**

Программа дополнительной образовательной программе физкультурно-спортивной направленности «Волшебный мяч» составлена для детей 5-7 лет. Срок реализации программы 1 год.

Целью программы: развитие физических качеств и укрепление здоровья детей, используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений фитбол-гимнастики на развитие физических способностей детей дошкольного возраста.

Задачи дополнительной образовательной программы:

1. Развивать двигательные качества;
2. Обучать основным двигательным действиям;
3. Развивать и совершенствовать координацию движений и равновесия;
4. Укреплять мышечный корсет, создать навык правильной осанки;
5. Улучшать коммуникативную и эмоционально-волевую сферы;
6. Развивать мелкую моторику и речь.

Фитбол - гимнастика является новой формой работы по физическому воспитанию. В переводе с английского языка, фитбол означает мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях.

Уникальное сочетание ритмических движений на фитболах с музыкой, речевыми, пальчиковыми, подвижными играми, дыхательными и оздоровительными упражнениями **развивает ритмическое чувство, координацию, речь, равновесие, осанку,** а также вызывает эмоциональный подъем, чувство радости и удовольствия.

Вибрация, вызываемая в положении сидя на мяче, по своему физиологическому воздействию сходна с верховой ездой. В специальной медицинской литературе верховая езда описывается как **один из методов лечения остеохондроза, сколиоза, заболеваний желудочно-кишечного тракта, ишемической болезни сердца, ожирения, неврастении.** Объединяет верховую езду и фитбол-гимнастику физиологический механизм сохранения равновесия, который заключается в необходимости постоянного совмещения центров тяжести подвижной опоры с центром тяжести человека. Мягкие природные спектры вибрации, реализуемые на занятиях фитбол-гимнастикой, аккумулируют в себе практически все известные **положительные лечебные и оздоравливающие эффекты низкочастотных механических колебаний,** проявляющихся на уровне всего организма и отдельных его систем. Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может
использоваться в комплексах упражнений фитбол - гимнастики как предмет, снаряд или опора. Овладение упражнениями фитбол - гимнастики позволяет **укрепить здоровье и физическую подготовленность детей**.

Содержание занятий кружка разбито (условно) на три этапа:

* Этап начального обучения упражнениям. На этом этапе дают детям представления о форме и физических свойствах мяча в фитбол – гимнастике, обучают правильной посадке на мяче, учат базовым положениям (сидя, лежа, в приседе).
* Этап углубленного разучивания упражнений. Общеразвивающие упражнения разучиваются с музыкальным сопровождение, так как именно музыка создает темп, динамику, амплитуду и силу движений. На этом этапе обучают сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на мяче. Обучают упражнениям на равновесие с различными положениями на мяче. Учат правильной осанке при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации). Включают упражнения на расслабление мышц с использованием мяча.
* Этап закрепления и совершенствования. На этом этапе надо научить занимающихся выполнять комплекс ОРУ с использованием мяча в едином для всей группы темпе. Обучают упражнениям на растягивание с использованием мяча, совершенствуют качество выполнения упражнений и движений.

**Аннотация к дополнительной образовательной программе физкультурно-спортивной направленности**

**«Юный акробат»**

Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности составлена для детей старшего возраста 5-7 лет Срок реализации программы два года.

Целью дополнительной образовательной программы является: развитие личности, мотивации и способностей детей в двигательной деятельности.

Задачи дополнительной образовательной программы:

1. Обеспечить приобретение опыта в двигательной деятельности.
2. Развивать физические качества.
3. Формировать опорно-двигательную систему организма.
4. Развивать крупную и мелкую моторики обеих рук.
5. Обеспечить овладение основных видов движений.
6. Формировать начальные представление о некоторых видах спорта.
7. Обеспечивать овладение подвижными играми с правилами.
8. Способствовать становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.
9. Способствовать становлению ценностей здорового образа жизни.
10. Обеспечить овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни.

Достоинства спортивной акробатики как средства воздействия на психическое и физическое здоровье известны. Такие занятия способствуют воздействию на сердечно- сосудистую, нервно- мышечную, эндокринную системы организма. С помощью акробатики наиболее успешно решаются задачи общего гармоничного физического развития, так как в ее распоряжении имеются самые разнообразные упражнения, благотворно влияющие на различные звенья двигательного аппарата, на все мышечные группы человека. Если в любом виде спорта используется относительно узкий круг физических упражнений, то в акробатике количество упражнений буквально не поддается учету.

Разнообразие акробатических упражнений позволяет заниматься детям с различными физическими данными.

Акробатические упражнения весьма универсальны и доступны.

Акробатика, благодаря своей доступности и привлекательности, входит в число преподаваемых дисциплин в школе «Гимнастика с элементами акробатики».

Акробатика позволяет поддерживать необходимый уровень развития целого ряда двигательных качеств и способностей, связанных с выполнением прыжков, вращений, равновесий. Акробатика – ценное средство развития смелости, решительности, ловкости.

Содержание занятий включает в себя следующие виды акробатики.

Акробатические упражнения

 Группировки, перекаты, кувырки

 Упражнения на равновесие; ползанье, лазанье

Парно-групповые упражнения

Прыжковая акробатика

ОФП и упражнения по интересам и способностям