Аннотация
к Дополнительной общеобразовательной программе дополнительного образования детей дошкольного возраста
«Шаг за шагом» для детей 2-3 лет

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Шаг за шагом» для детей 2-3 лет разработана на основе программы «Детский фитнес», разработанной на кафедре гимнастики РГПУ им. А.И. Герцена Е.Г. Сайкиной, С.В. Кузьминой, Ж.Е.Фирилевой, Ю.В.Смирновой (1991). Программа определяет содержание и организацию дополнительной образовательной деятельности на уровне дошкольного образования. Программа предназначена для использования в дошкольных образовательных учреждениях в качестве дополнительного образования детей дошкольного возраста и рассчитана на 8 месяцев обучения.

Разработка программы осуществлена в соответствии с Законом РФ от 29 декабря 2012 года No 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Конвенцией о правах ребенка ООН;

СанПиНом 2.4.1.3049 13 «Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных

организаций»

Программа предназначена для специалистов дополнительного образования, специалистов по физическому воспитанию дошкольных общеобразовательных учреждений для работы с детьми дошкольного возраста (2-3 лет).

Срок реализации программы 8 месяцев

Цель и задачи Программы

Цель: укрепление здоровья ребенка, развитие его пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости. Данная программа заключается в содействии гармоничному развитию ребенка, повышению способности детского организма к физическим нагрузкам.

Оздоровительные задачи:

- Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.
- Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.
- Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
- Формировать и закреплять навык правильной осанки.
- Содействовать профилактике плоскостопия.
- Способствовать укреплению мышц пальцев, кисти и развивать мелкую моторику рук.
- Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.
- Способствовать профилактике различных заболеваний, психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического состояния занимающихся.
-

Образовательные задачи:

формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;

•совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных

способностей.

•знакомить родителей с новыми физкультурно-оздоровительными направлениями, развивать у них желание заниматься вместе с детьми.

Развивающие задачи:

•оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной

осанки, профилактика плоскостопия);

•развитие и функциональное совершенствование органов дыхания кровообращения, сердечно-сосудистой, нервной систем организма,

•содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха памяти, внимания, умению согласовывать движения с музыкой;

Воспитательные задачи:

-разностороннее развитие детей (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое);
-содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умению согласовывать движения с музыкой;
-формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности «и изящества танцевальных движений;
-содействие воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении;
-формирование интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Характеристика разделов Программы

Основы знаний - теоретический раздел программы, представленный различными темами, без знания которых овладение практическим материалом является не полным.

Весь учебный материал распределен на четыре года обучения, дается последовательно и равномерно на каждом занятии. Содержание тем включает в себя характеристику степ-аэробики и описание её влияния на организм занимающихся, правила поведения в зале и предупреждения травматизма, основы личной гигиены и здорового образа жизни.

Учебно-практический материал включает в себя формирование умений, навыков и развитие двигательных способностей средствами детского фитнеса, которые представлены в различных разделах программы.

Раздел «Беби гамес»-подвижные игры, всевозможные конкурсы, упражнения на развитие внимания и мелкой моторики.

Раздел «Ритмическая гимнастика»- разновидность гимнастики, такой системы упражнений, которая дает занимающимся бодрость, здоровье, мышечную радость, повышает тонус нервной системы, большое разнообразие движений, выполняемых в различных плоскостях пространства, способствует совершенствованию двигательной памятии координационных способностях.

Раздел «Лого-аэробика»-физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший. Развивает координацию движений и речь ребенка.

Раздел «Игровой стретчинг»-система статических растяжек. Любое движение нашего тела – это растяжка: глубокий вдох, улыбка, наклоны, перегибы корпуса. Гибкость нашего тела – это наша молодость, а молодость и здоровье следует беречь с детства. Не интенсивность, а систематичность упражнений – вот ключ к успеху при занятиях стрэйтчингом. Игровой стрэйтчинг направлен на активизацию защитных сил организма, развитие пластичности, мышечной свободы, ритмичности, слухового внимания и памяти, т.е. творческих и оздоровительных возможностей организма, на снижение эмоционально-психического напряжения. Стрэйтчинг включает в себя динамические и статические нагрузки в игровой форме. Именно игра поддерживает живой интерес к занятию. Упражнения игрового стрейтчинга носят имитационный характер.

Раздел «Степ-аэробика» освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе, развитие мелкой моторики.

Раздел «Звероаэробика» аэробика подраждательного характера, веселая и интересная для маленьких деток. Развивает воображение и фантазию.

Раздел «Детская йога»- благотворно влияет на психоэморциональное состояние. Если ренбенок неусидчив, гиперактивен, йога поможет научится сдержанности, снять усталость, укрепить слабые мышцы, развить гибкость, улучшить осанку, снять напряжение.

Большинство упражнений йоги естественны, физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, людей, определённые положения предметов. Многие позы названы их именами. Знакомые образы кошки, льва, рыбы, аиста, дерева и т.п. помогают детям лучше представить ту или иную позу, будят фантазию и воображение. Благодаря этому, упражнения легко осваиваются.

Раздел «Дыхательная гимнастика» дыхательные упражнения включены в каждое занятие. Важно научить ребёнка дышать носом, а не ртом. Обучая детей правильному дыханию, необходимо прежде всего добиться, чтобы они делали глубокий выдох. Это важно для максимальной вентиляции альвеол лёгких. Через эти упражнения укрепляются мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей. Каждое упражнение имеет название, связанное с каким-либо образом и чаще всего с произнесением звуков на выдохе. Эти упражнения очень интересны детям, они выполняют их с удовольствием.

Раздел «Занятия на тренажерах» занятия с любыми видами тренажеров в работе с детьми дошкольного возраста используют как простейшие так и сложного устройства: степ платформы, прыгун (простейший и эффективный способ стимулировать ребенка к физической активности, укреплять осанку, развивать координацию), полусферы, массажные коврики

Аннотация
к Дополнительной общеобразовательной программе дополнительного образования детей дошкольного возраста

«Шаг за шагом» для детей 3-4 лет

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Шаг за шагом» для детей 2-3 лет разработана на основе программы «Детский фитнес», разработанной на кафедре гимнастики РГПУ им. А.И. Герцена Е.Г. Сайкиной, С.В. Кузьминой, Ж.Е.Фирилевой, Ю.В.Смирновой (1991). Программа определяет содержание и организацию дополнительной образовательной деятельности на уровне дошкольного образования. Программа предназначена для использования в дошкольных образовательных учреждениях в качестве дополнительного образования детей дошкольного возраста и рассчитана на 8 месяцев обучения.

Разработка программы осуществлена в соответствии с Законом РФ от 29 декабря 2012 года No 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Конвенцией о правах ребенка ООН;

СанПиНом 2.4.1.3049 13 «Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных

организаций»

Программа предназначена для специалистов дополнительного образования, специалистов по физическому воспитанию дошкольных общеобразовательных учреждений для работы с детьми дошкольного возраста (3-4 лет).

Срок реализации программы 8 месяцев

Цель и задачи Программы

Цель: укрепление здоровья ребенка, развитие его пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости.Данная программа заключается в содействии гармоничному развитию ребенка, повышению способности детского организма к физическим нагрузкам.

Оздоровительные задачи:

- Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.
- Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.
- Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
- Формировать и закреплять навык правильной осанки.
- Содействовать профилактике плоскостопия.
- Способствовать укреплению мышц пальцев, кисти и развивать мелкую моторику рук.
- Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.
- Способствовать профилактике различных заболеваний, психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического состояния занимающихся.
-

Образовавтельные задачи:

формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;

•совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей.

•знакомить родителей с новыми физкультурно-оздоровительными направлениями, развивать у них желание заниматься вместе с детьми.

Развивающие задачи:

•оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной

осанки, профилактика плоскостопия);
•развитие и функциональное совершенствование органов дыхания кровообращения, сердечно-сосудистой, нервной систем организма,
•содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха памяти, внимания, умению согласовывать движения с музыкой;

Воспитательные задачи:

-разностороннее развитие детей (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое);
-содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умению согласовывать движения с музыкой;
-формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности «и изящества танцевальных движений;
-содействие воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении;
-формирование интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Характеристика разделов Программы

Основы знаний - теоретический раздел программы, представленный различными темами, без знания которых овладение практическим материалом является не полным.

Весь учебный материал распределен на четыре года обучения, дается последовательно и равномерно на каждом занятии. Содержание тем включает в себя характеристику степ-аэробики и описание её влияния на организм занимающихся, правила поведения в зале и предупреждения травматизма, основы личной гигиены и здорового образа жизни.

Учебно-практический материал включает в себя формирование умений, навыков и развитие двигательных способностей средствами детского фитнеса, которые представлены в различных разделах программы.

Раздел «Беби гамес»-подвижные игры, всевозможные конкурсы, упражнения на развитие внимания и мелкой моторики.

Раздел «Ритмическая гимнастика»- разновидность гимнастики, такой системы упражнений, которая дает занимающимся бодрость, здоровье, мышечную радость, повышает тонус нервной системы, большое разнообразие движений, выполняемых в различных плоскостях пространства, способствует совершенствованию двигательной памятии координационных способностях.

Раздел «Лого-аэробика»-физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший. Развивает координацию движений и речь ребенка.

Раздел «Игровой стретчинг»-система статических растяжек. Любое движение нашего тела – это растяжка: глубокий вдох, улыбка, наклоны, перегибы корпуса. Гибкость нашего тела – это наша молодость, а молодость и здоровье следует беречь с детства. Не интенсивность, а систематичность упражнений – вот ключ к успеху при занятиях стрэйтчингом. Игровой стрэйтчинг направлен на активизацию защитных сил организма, развитие пластичности, мышечной свободы, ритмичности, слухового внимания и памяти, т.е. творческих и оздоровительных возможностей организма, на снижение эмоционально-психического напряжения. Стрэйтчинг включает в себя динамические и статические нагрузки в игровой форме. Именно игра поддерживает живой интерес к занятию. Упражнения игрового стрейтчинга носят имитационный характер.

Раздел «Степ-аэробика» освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе, развитие мелкой моторики.

Раздел «Звероаэробика» аэробика подраждательного характера, веселая и интересная для маленьких деток. Развивает воображение и фантазию.

Раздел «Детская йога»- благотворно влияет на психоэморциональное состояние. Если ренбенок неусидчив, гиперактивен, йога поможет научится сдержанности, снять усталость, укрепить слабые мышцы, развить гибкость, улучшить осанку, снять напряжение.

Большинство упражнений йоги естественны, физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, людей, определённые положения предметов. Многие позы названы их именами. Знакомые образы кошки, льва, рыбы, аиста, дерева и т.п. помогают детям лучше представить ту или иную позу, будят фантазию и воображение. Благодаря этому, упражнения легко осваиваются.

Раздел «Дыхательная гимнастика» дыхательные упражнения включены в каждое занятие. Важно научить ребёнка дышать носом, а не ртом. Обучая детей правильному дыханию, необходимо прежде всего добиться, чтобы они делали глубокий выдох. Это важно для максимальной вентиляции альвеол лёгких. Через эти упражнения укрепляются мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей. Каждое упражнение имеет название, связанное с каким-либо образом и чаще всего с произнесением звуков на выдохе. Эти упражнения очень интересны детям, они выполняют их с удовольствием.

Раздел «Занятия на тренажерах» занятия с любыми видами тренажеров в работе с детьми дошкольного возраста используют как простейшие так и сложного устройства: степ платформы, прыгун (простейший и эффективный способ стимулировать ребенка к физической активности, укреплять осанку, развивать координацию), полусферы, массажные коврики.

Аннотация
к Дополнительной общеобразовательной программе дополнительного образования детей дошкольного возраста

«Шаг за шагом» для детей 4-5 лет

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Шаг за шагом» для детей 2-3 лет разработана на основе программы «Детский фитнес», разработанной на кафедре гимнастики РГПУ им. А.И. Герцена Е.Г. Сайкиной, С.В. Кузьминой, Ж.Е.Фирилевой, Ю.В.Смирновой (1991). Программа определяет содержание и организацию дополнительной образовательной деятельности на уровне дошкольного образования. Программа предназначена для использования в дошкольных образовательных учреждениях в качестве дополнительного образования детей дошкольного возраста и рассчитана на 8 месяцев обучения.

Разработка программы осуществлена в соответствии с Законом РФ от 29 декабря 2012 года No 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Конвенцией о правах ребенка ООН;

СанПиНом 2.4.1.3049 13 «Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных

организаций»

Программа предназначена для специалистов дополнительного образования, специалистов по физическому воспитанию дошкольных общеобразовательных учреждений для работы с детьми дошкольного возраста (4-5 лет).

Срок реализации программы 8 месяцев

Цель и задачи Программы

Цель: укрепление здоровья ребенка, развитие его пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости.Данная программа заключается в содействии гармоничному развитию ребенка, повышению способности детского организма к физическим нагрузкам.

Оздоровительные задачи:

- Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.
- Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.
- Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
- Формировать и закреплять навык правильной осанки.
- Содействовать профилактике плоскостопия.
- Способствовать укреплению мышц пальцев, кисти и развивать мелкую моторику рук.
- Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.
- Способствовать профилактике различных заболеваний, психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического состояния занимающихся.
-

Образовавтельные задачи:

формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;

•совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей.

•знакомить родителей с новыми физкультурно-оздоровительными направлениями, развивать у них желание заниматься вместе с детьми.

Развивающие задачи:

•оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной

осанки, профилактика плоскостопия);
•развитие и функциональное совершенствование органов дыхания кровообращения, сердечно-сосудистой, нервной систем организма,
•содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха памяти, внимания, умению согласовывать движения с музыкой;

Воспитательные задачи:

-разностороннее развитие детей (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое);
-содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умению согласовывать движения с музыкой;
-формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности «и изящества танцевальных движений;
-содействие воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении;
-формирование интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Характеристика разделов Программы

Основы знаний - теоретический раздел программы, представленный различными темами, без знания которых овладение практическим материалом является не полным.

Весь учебный материал распределен на четыре года обучения, дается последовательно и равномерно на каждом занятии. Содержание тем включает в себя характеристику степ-аэробики и описание её влияния на организм занимающихся, правила поведения в зале и предупреждения травматизма, основы личной гигиены и здорового образа жизни.

Учебно-практический материал включает в себя формирование умений, навыков и развитие двигательных способностей средствами детского фитнеса, которые представлены в различных разделах программы.

Раздел «Беби гамес»-подвижные игры, всевозможные конкурсы, упражнения на развитие внимания и мелкой моторики.

Раздел «Ритмическая гимнастика»- разновидность гимнастики, такой системы упражнений, которая дает занимающимся бодрость, здоровье, мышечную радость, повышает тонус нервной системы, большое разнообразие движений, выполняемых в различных плоскостях пространства, способствует совершенствованию двигательной памятии координационных способностях.

Раздел «Лого-аэробика»-физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший. Развивает координацию движений и речь ребенка.

Раздел «Игровой стретчинг»-система статических растяжек. Любое движение нашего тела – это растяжка: глубокий вдох, улыбка, наклоны, перегибы корпуса. Гибкость нашего тела – это наша молодость, а молодость и здоровье следует беречь с детства. Не интенсивность, а систематичность упражнений – вот ключ к успеху при занятиях стрэйтчингом. Игровой стрэйтчинг направлен на активизацию защитных сил организма, развитие пластичности, мышечной свободы, ритмичности, слухового внимания и памяти, т.е. творческих и оздоровительных возможностей организма, на снижение эмоционально-психического напряжения. Стрэйтчинг включает в себя динамические и статические нагрузки в игровой форме. Именно игра поддерживает живой интерес к занятию. Упражнения игрового стрейтчинга носят имитационный характер.

Раздел «Степ-аэробика» освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе, развитие мелкой моторики.

Раздел «Звероаэробика» аэробика подраждательного характера, веселая и интересная для маленьких деток. Развивает воображение и фантазию.

Раздел «Детская йога»- благотворно влияет на психоэморциональное состояние. Если ренбенок неусидчив, гиперактивен, йога поможет научится сдержанности, снять усталость, укрепить слабые мышцы, развить гибкость, улучшить осанку, снять напряжение.

Большинство упражнений йоги естественны, физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, людей, определённые положения предметов. Многие позы названы их именами. Знакомые образы кошки, льва, рыбы, аиста, дерева и т.п. помогают детям лучше представить ту или иную позу, будят фантазию и воображение. Благодаря этому, упражнения легко осваиваются.

Раздел «Дыхательная гимнастика» дыхательные упражнения включены в каждое занятие. Важно научить ребёнка дышать носом, а не ртом. Обучая детей правильному дыханию, необходимо прежде всего добиться, чтобы они делали глубокий выдох. Это важно для максимальной вентиляции альвеол лёгких. Через эти упражнения укрепляются мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей. Каждое упражнение имеет название, связанное с каким-либо образом и чаще всего с произнесением звуков на выдохе. Эти упражнения очень интересны детям, они выполняют их с удовольствием.

Раздел «Занятия на тренажерах» занятия с любыми видами тренажеров в работе с детьми дошкольного возраста используют как простейшие так и сложного устройства: степ платформы, прыгун (простейший и эффективный способ стимулировать ребенка к физической активности, укреплять осанку, развивать координацию), полусферы, массажные коврики