

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Оздоровительная гимнастика» разработана в соответствии с требованиями, предъявляемыми к программам дополнительного образования детей

Направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Оздоровительная гимнастика» имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для оздоровления и физического развития детей дошкольного и младшего школьного возраста путем привлечения их к спорту, здоровому образу жизни

Актуальность

Актуальность разработанной программы связана с тем, что за последние десятилетия в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей как школьного, так и дошкольного возраста. Физиологическая цена дошкольных перегрузок хорошо известна - развитие астенических состояний, ухудшение зрения, обострение хронических заболеваний. В этих условиях повышается роль педагога дополнительного образования в решении проблемы сохранения, укрепления и формирования здоровья обучающихся. Для человека важнейшим показателем его жизнеспособности является фактор сознания и целеполагания, а также ценностных ориентаций, наиболее значимой и независимой единицы в структуре личности, которая в значительной степени определяет поведение, выбор стиля и социальную активность человека.

Поэтому так важно в здоровьесформирующих технологиях находить пути донесения информации о ЗОЖ, факторах риска для здоровья, о рациональных способах выполнения упражнений, уровне тренирующих воздействий и др.

Занятия по данной программе является уникальной естественной средой для формирования позитивной «Я - концепции», так как приближает человека к действительности (могу - не могу), формирует адекватную самооценку, избавляет от неуверенности в себе, способствует самоконтролю, а также позволяет избегать рисков, опасных для здоровья, помогает приобрести полезные навыки и привычки.

Большая часть детей компенсирует «двигательную неуспешность» усилением активности в компьютерных играх. Противостоять этому могут более яркие и захватывающие социально ориентирующие игры физкультурно-спортивной направленности. Для младших школьников и дошкольников - это «Весёлые старты», спортивные праздники, применение адаптированных методик (элементы фитнеса, сказочные сюжеты и игры).

В программу входят профилактические и оздоровительные методики: специально подобранные физические упражнения, упражнения для релаксации, игровые упражнения и т.д., - направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения. Даются рекомендации родителям по оздоровлению детей в домашних условиях: самостоятельным занятиям оздоровительной гимнастикой, закаливанию.