

Краткая аннотация к программе «Грация и пластика» (5-6 лет)

Программа дополнительного образования «Грация и пластика» разработана на основе программы Л.Г. Верховиной «Гимнастика для детей 5-7 лет», целью которой является развитие силы, ловкости, гибкости, быстроты, ориентировки в пространстве, развитии грации пластики и выносливости. Задачи программы:

1. Образовательно-развивающего воздействия с целью гармонического развития форм и функций организма детей:

- формирование двигательных способностей детей;
- воспитание физических качеств (гибкость, ловкость, равновесие).

2. Оздоровительного воздействия с целью повышения жизнедеятельности организма детей:

- укрепление физического и психического здоровья детей.

3. Воспитательного воздействия:

- воспитание эстетических, нравственных, волевых качеств ребенка.

Результаты освоения Программы по итогам обучения (старшая группа 5-6 лет):

Предполагаемые результаты 1-го года обучения.

- Формирование правильной осанки, красивой и легкой походки;
- Развитие чувство ритма, темпа;
- Умение согласовывать движения с музыкой;
- Формирование интереса к собственным достижениям;
- Формирование представлений о здоровом образе жизни;
- Формирование интереса к собственным достижениям;
- Умение выполнять базовые элементы гимнастики;
- Умение выполнять базовые комбинации элементов.
- Элементы на гибкость, растяжку;
- Умение выполнять базовые элементы с предметами;
- Формирование умений выполнять упражнения в группе, в команде (коллективе)

Программа рассчитана на 1 год обучения (56 часов).