

Аннотация к дополнительной общеобразовательной программе «По ступенькам здоровья»

Особенности организации образовательного процесса

Программа «Корректирующая гимнастика на тренажерно - информационной системе «ТИСА» направлена на обеспечение наиболее благоприятных условий роста и развития детей, на укрепление их здоровья, что обеспечивает профилактику простудных заболеваний. Состояние здоровья ребенка, его сопротивляемость заболеваниям связаны с резервными возможностями организма. Эти возможности при целенаправленном воздействии способны значительно увеличить функциональные способности растущего организма и стать основой его здоровой жизни.

Направленность программы - социально-педагогическая, спортивная.

Объем ДОП Программа «По ступенькам здоровья» рассчитана на 14 академических часов.

Срок освоения Срок освоения программы «По ступенькам здоровья»: 14 учебных дней, 1 занятие в неделю по 30 минут каждое.

Цель программы:

Всестороннее, физическое развитие детей, укрепление и сохранение их здоровья.

Задачи программы:

Обучающие

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучать правильному выполнению упражнений.

Развивающие:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать двигательных способностей детей;

Воспитательные:

- прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за себя;

воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

Планируемые результаты:

Личностные:

- проявить интерес к упражнениям на тренажерах ТИСА
- стремление к достижению цели.

Метапредметные:

- знать правила безопасности при выполнении упражнений на данных тренажерах;
- знать технику выполнения новых упражнений на тренажерах;
- уметь сохранять положение «правильной осанки» в положении сидя, стоя, лежа, при ходьбе.

Предметные:

- знать понятие «правильная осанка»;
- знать названия тренажеров
- научиться выполнять различные упражнения на тренажерах индивидуально и в парах