

**Аннотация к дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей)
программы «Занимательная физкультура»**

1	Ведомственная принадлежность	Управление по физической культуре, спорту и молодежной политике г. Комсомольска-на-Амуре
2	Наименование учреждения	Муниципальное образовательное учреждение Центр дополнительного образования «Дземги»
3	Дата образования и организационно-правовая форма	<p>Полное: Муниципальное образовательное учреждение Центр дополнительного образования «Дземги».</p> <p>Сокращенное: МОУ ЦДО «Дземги»</p> <p>«Учреждение» является некоммерческой бюджетной организацией, финансируемой из средств местного и краевого бюджетов, обеспечивает реализацию общеобразовательных программ и не имеет извлечение прибыли в качестве основной цели своей деятельности.</p> <p>Тип учреждения – бюджетное учреждение.</p> <p>Вид учреждения – учреждение дополнительного образования.</p> <p>Учредителем является Администрация г. Комсомольска-на-Амуре.</p> <p>Центр создан решением исполнительного комитета Ленинского района Совета народных депутатов 23.05.1991 г.</p> <p>16.12.2015г. – была утверждена новая редакция Устава Центра.</p> <p>18.01.2017г. – внесены изменения в устав МОУ ЦДО «Дземги»</p> <p>19 февраля 2016г. – получена бессрочная лицензия на образовательную деятельность.</p> <p>Сайт учреждения: дземги.рф</p>
4	Адрес учреждения	681018 Хабаровский край, г. Комсомольск на Амуре, ул. Амурская, дом 4; тел. 8 (4217) 25-68-70
5	ФИО ПДО	Зиганшин Дмитрий Ильсурович
6	Образование	Высшее
7	Место работы	МОУ ЦДО «Дземги», ул. Амурская, дом 4; тел. 25-68-70
8	Должность	Педагог дополнительного образования
9	Педагогический стаж	3 года
10	Контактные телефоны	Тел. 25-68-70
11	Полное название образовательной программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа: «Занимательная физкультура»
12	Специализация программы	<p>Отличительной особенностью данной дополнительной общеобразовательной программы от методики А.Г.Назаровой «Игровой стретчинг» является то, что она изменена, дополнена и адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения и разработана на младший, средний и старший дошкольный возраст (4 – 7 лет). Произведена систематизация материала в виде конспектов занятий.</p> <p>Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной программы, 4 -7 лет.</p>
13	Тип программы (модификация программы)	Модифицированная
14	Цель программы	Цель: создание условий для развития мотивации у детей к сохранению собственного здоровья и укрепления здоровья ребенка, содействие всестороннему развитию личности дошкольника через знакомство с многообразием упражнений игрового стретчинга.

15	Задачи программы	<p>Для достижения данной цели формируются следующие задачи:</p> <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -познакомить детей с упражнениями игрового стретчинга и элементами акробатики через игровые формы обучения; -сформировать у ребенка представления о здоровом образе жизни и выработать устойчивые навыки самостоятельной организации жизнедеятельности, в которой его любимые упражнения станут неотъемлемой частью последней; -познакомить и разучить с детьми упражнения, направленные на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата. <p>Метапредметные</p> <ul style="list-style-type: none"> -Повышение общего уровня физической подготовленности; -сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника и подвижность суставов; -укреплять способность мышц сокращаться, растягиваться и расслабляться; -развивать чувство равновесия, способность легко владеть своим телом; -развивать творческую двигательную деятельность. <p>Личностные</p> <ul style="list-style-type: none"> -воспитывать смелость, настойчивость, чувства дружбы и товарищества; -воспитывать интерес к спортивным занятиям.
16	Срок реализации	2 год
17	Место проведения	МОУ ЦДО «Дзёмги»
18	Возраст участников (класс)	4-7 лет
19	Контингент уч-ся	Дети дошкольного возраста и учащиеся школ Ленинского района
20	Краткое содержание программы	<p>Данная программа является актуальной на сегодняшний момент, так как упражнения игрового стретчинга и акробатики оказывают разностороннее влияние на организм занимающихся. Многообразие физических упражнений и методов их применения, составляющих содержание программы, позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма в соответствии с двигательными возможностями ребенка.</p> <p>Предлагаемая программа направлена на активизацию защитных сил организма детей, овладение навыками совершенного управления своим телом, развитие и высвобождение скрытых творческих и оздоровительных возможностей подсознания, укрепление позвоночника. Методика упражнений основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм в сочетании с правильным дыханием.</p>
21	История осуществления реализации программы	Накопление материалов и обработка отдельных элементов ведется на базе МОУ ЦДО «Дзёмги»
22	Прогнозирование возможных (ожидаемых) позитивных результатов.	По окончании 1 года обучения обучающийся должен уметь: <ul style="list-style-type: none"> - выполнять ходьбу и бег в колонне по одному и врассыпную, чередуя их с образно - двигательными действиями; -выполнять музыкальные композиции игровой ритмики;

		<p>-выполнять различные упражнения для развития гибкости, растяжки, мышечной силы в образных, игровых и двигательных действиях и заданиях;</p> <p>-группироваться из положения сидя на полу в позе прямого угла, руки в упоре сзади;</p> <p>-выполнять перекаты в сторону из положения лежа на спине или животе, руки вверх и из седа на пятках с опорой на предплечья;</p> <p>-выполнять спортивную ходьбу с оттянутыми носочками;</p> <p>-выполнять музыкальные композиции игровой ритмики;</p> <p>-выполнять упражнения для развития мышечной силы, гибкости, растяжки, пластичности в образных и игровых двигательных действиях и заданиях;</p> <p>-группироваться из положения лежа на спине;</p> <p>-выполнять перекат в группировке назад – вперед лежа на спине и из положения сидя;</p> <p>По окончании 2 года обучения обучающийся должен уметь:</p> <p>-выполнять ходьбу гимнастическим шагом;</p> <p>-группироваться из разных исходных положений;</p> <p>-выполнять различные виды перекатов:</p> <p style="padding-left: 40px;">перекат в сторону в группировке из исходного положения - стойки на коленях;</p> <p style="padding-left: 40px;">перекат в группировке назад – вперед из упора присев;</p> <p style="padding-left: 40px;">перекат в сторону из стойки на одном колене, другая нога вытянута в сторону;</p> <p>-выполнять кувырок вперед в группировке;</p> <p>-выполнять стойку на лопатках;</p> <p>-выполнять упражнение «мостик» из положения лежа на спине;</p> <p>-выполнять упражнения для развития мышечной силы, гибкости, растяжки, пластичности.</p> <p>-выполнять кувырок назад в группировке;</p> <p>-выполнять перекат в сторону из положения - стоя на коленях с последующим разведением ног в стороны во время переката;</p> <p>-выполнять перекат назад из упора присев в стойку на лопатках и, наоборот, из стойки на лопатках в упор присев;</p> <p>-выполнять «круговой» перекал;</p> <p>-выполнять стойку на руках со страховкой с переходом в кувырок вперед в группировке;</p> <p style="padding-left: 40px;">-выполнять упражнение «мостик» опусканием из исходного положения – стоя ноги на ширине плеч со страховкой;</p> <p>-продолжать выполнять упражнения для развития мышечной силы, гибкости, растяжки, пластичности.</p>
--	--	---