

Аннотация к программе «Учимся быть здоровыми»

Название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Учимся быть здоровыми»
Педагог	Шпекина Елена Николаевна
Место реализации	г. Юрьев-Польский, ул. Павших борцов, д. 4
Срок реализации	1 год
Возраст обучающихся	5 – 7 лет
Условия приема	На обучение принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний, на основании заявления родителей (законных представителей), зарегистрированных в системе ПФДО.
Цели и задачи	<p>Цели:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- укрепления и сохранения физического и психологического здоровья обучающихся.</li> </ul> <p>Для этого необходимо решение следующих задач:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитания у них потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, стремления к физическому совершенству;</li> <li>- приобретения необходимых знаний в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта;</li> <li>- обучения жизненно важным двигательным навыкам и умениям; развития двигательных качеств;</li> <li>- приобретения навыков и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.</li> </ul>
Режим занятий	40 недель 3 раза в неделю – 6 часов
Методическое обеспечение	<p>Для повышения интереса обучающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.</p> <p>Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении.</p> <p>Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.</p> <p>Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнений, наглядных пособий, видеофильмов.</p> <p>Практические методы: метод упражнений; игровой; соревновательный; круговой тренировки.</p> <p>Главными из них являются игровой и соревновательный методы. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей обучающихся.</p> <p>Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в целом;</li> <li>- по частям.</li> </ul> <p>Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.</p>
Материально-техническое обеспечение	Сигнальные флажки и фишки – 10 шт., секундомер – 1 шт., рулетка – 1 шт., мячи баскетбольные – 2 шт., мячи волейбольные – 2 шт., мячи футбольные – 2 шт., волейбольная сетка – 1 шт., перекладина – 2 шт., гимнастические маты – 5 шт., гимнастические коврики – 10 шт., гимнастические скамейки – 3 шт., гимнастические палки – 15 шт.,

	гимнастические скакалки – 15 шт., гимнастические мячи – 15 шт., лыжи – 15 пар, санки – 15 шт.
Ожидаемый результат	Укрепление здоровья детей, повышение уровня двигательной активности, формирование двигательных умений и навыков, укрепление опорно-двигательного аппарата, устойчивая потребность в активном образе жизни.