

## **Аннотация**

### **Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волшебные ладошки»**

Разработанная программа позволит добиться оптимального уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, равновесия, координационных способностей, а также несет профилактический характер.

Упражнения одно из звеньев в развитии координационных способностей и функциональных сил организма у детей дошкольного возраста и, как следствие, влияет на укрепление здоровья детей.

#### **Ожидаемый результат**

- знать о здоровой осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств;
- выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующих на формирование правильной осанки;
- выполнять упражнения общей физической подготовки;
- выполнять комплексы упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации (с учетом индивидуальных особенностей физического развития и состояния здоровья);

**Отличительная особенность данной Физические упражнения** используется для профилактики заболеваний, которые вызваны гиподинамией, т.е. недостатком движений. Она развивает подвижность в суставах. Формирует свод стопы. Тренирует равновесие и позволяет сжигать большое количество калорий. Она уникальна в своем роде: особых приспособлений не надо, достаточно шаговой скамейки и мяча. Мяч подойдет любой от теннисного, до футбольного.

**Адресат программы.** Программа предназначена для детей 2-3 лет, проявляющих интерес к двигательной активности и физическому совершенствованию. На обучение принимаются все желающие. Набор проводится на основании медицинских заключений и желания родителей (законных представителей) детей посещающих детский сад. Обучение по программе бесплатное. Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана, во второй половине дня.

**Направленность:** физкультурно - спортивная

**Уровень программы:** стартовый.

**Форма обучения** очная.

Форма организации образовательного процесса групповая. Количество обучающихся в группе минимальное – 10 человек, максимальное – 15 человек. Увеличение количества детей в группе не рекомендовано, так как программа требует постоянного внимания и индивидуального подхода к каждому ребенку.

**Режим занятий.** Занятия проходят один раз в неделю в соответствии с программой с детьми младшего дошкольного возраста продолжительностью 10-15 мин.