

Аннотация программы «Эстрадная акробатика»

В 2003 году Лисова Т.М. выпустила методические рекомендации «Основы спортивной акробатики для дошкольников», которые легли в основу данной программы. Существенную помощь в акробатической подготовке дошкольников оказала программа «Старт», авторами которой являются Л.Яковлева, Р.Юдина. Опытным путём была построена оптимальная схема работы кружка акробатики, введены некоторые дополнения, обновления с учётом современных приёмов обучения. Данная программа может быть использована воспитателями по физической культуре и педагогами дополнительного образования для обучения детей элементам акробатики.

Актуальность программы: в современных условиях развития нашего общества под воздействием многих социальных, экономических факторов идёт стремительное ухудшение здоровья детей. Систематические занятия акробатикой способствуют оздоровлению детей, содействуют их гармоничному развитию, формированию «школы движений», правильной осанки, а также решают вопросы подготовки спортивных резервов. Программа построена таким образом, чтобы, учитывая индивидуальные особенности детей, добиться наилучшего результата, как в формировании акробатических навыков, так и воспитании волевых и нравственных качеств.

Цель программы: укрепление здоровья детей средствами акробатики.

Задачи:

- обучение основам техники выполнения акробатических упражнений;
- обогащение двигательного опыта детей;
- развитие гибкости, координации и других физических качеств;
- воспитание волевых качеств личности;
- профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

Программа предусматривает 2 года обучения и рассчитана на 144 часа (по 72 часа в год). Занятия проводятся 2 раз в неделю на базе детского сада

№ 126 «Дружные ребята», возраст обучающихся 5-7 лет. Длительность занятий зависит от возраста детей, соответствует СанПиН от 2.4.1.1249-03.

Для реализации задач программы в ДОУ созданы следующие условия:

- физкультурный зал, соответствующий санитарно-гигиеническим требованиям;
- спортивное оборудование и инвентарь: гимнастические скамейки, спортивные маты, батут, мини-брусья, гимнастические стенки, мячи, обручи, скакалки и другое необходимое оборудование;
- картотека акробатических элементов;
- аудио-материалы;
- фотографии.

План работы кружка составляется на основе принципов доступности, систематичности и последовательности, индивидуального и

дифференцированного подхода с учетом возрастных и физиологических возможностей дошкольников.

Основным приоритетом в работе кружка является специальная и общая физическая подготовка. Особое внимание уделяется развитию физических качеств (гибкости, силы, ловкости, выносливости), которые необходимы в акробатике.

Каждое занятие начинается с хорошей разминки, цель которой - разогреть мышцы, увеличить подвижность в суставах, повысить общий тонус организма.

В основной части занятия выполняются упражнения на общую и специальную физическую подготовку. В заключительной части занятия проводится игра с целью закрепления и отработки ранее полученных навыков и повышения мотивации к занятиям.

Акробатические элементы разучиваются по нарастающей сложности.

Любой изучаемый элемент спортивной акробатики имеет свою **структуру**:

- исходное положение;
- подготовительные действия;
- основные действия;
- завершающие действия;
- конечное положение.

Каждое упражнение, элемент разучивается в медленном темпе. Для лучшего усвоения нужно предварительно разбить его на части и подобрать подводящие упражнения. Чтобы разнообразить и закрепить изучаемые элементы акробатики и их терминологию, следует подбирать или придумывать игры, загадки, стихи, наглядные пособия (яркие красочные картинки с образными изображениями элементов), что делает процесс обучения привлекательным, повышает интерес к изучаемому виду спорта, повышает активность детей и развивает их воображение.

Результатом освоения программы являются показательные выступления детей, которые проводятся как в детском саду, так и на уровне микрорайона.