**Аннотация К КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«ГАРМОНИЧНОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ СРЕДСТВАМИ ГИМНАСТИКИ»**

Настоящая учебная программа вооружает знаниями для грамотного обеспечения тренировочного процесса детей по системе начальной подготовки.

Возрастная категория:

дошкольный возраст — 3—6 лет;

младший школьный возраст — 7—11 лет.

К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям гимнастикой.

Курс включает:

 общие вопросы физического воспитания и развития детей;

 базовые методики упражнений;

 описание базовых игр и спортивных эстафет;

 план проведения занятий 3-го часа физкультуры начальной

школы.

Программа и план обучения легко варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовки детей, а также оставляют возможности для творческой инициативы тренеров и преподавателей. В основе программы лежат классические методы обучения

детей.

В программе использованы уникальные возможности художественной и ритмической гимнастики. Работа с предметами позволяет развивать моторику детей, а это, в свою очередь, помогает синхронизировать развитие обоих полушарий головного мозга, вследствие чего ускоряется развитие речи. Выполнение физических упражнений в свободном пространстве (ограничение пространства — кромка ковра) развивает пространственное воображение, а, следовательно, аналитические способности. И конечно, работа в коллективе социально адаптирует детей, а радость преодоления себя воспитывает характер.

В процессе обучения дети младшего возраста (3—6 лет) легко и незаметно осваивают упражнения для развития двигательных функций; учатся правильно выполнять ходьбу, бег, прыжки, танцевальные движения, получают навыки самостоятельной работы. У них вырабатываются такие важные качества, как внимательность, настойчивость, инициативность и др.

Развиваются физические качества: гибкость, координация, быстрота.