Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Грация и сила» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Основополагающим в программе является сохранение, укрепление, развитие физического и духовно-нравственного здоровья учащихся. Программа позволяет восполнить недостаток двигательной активности, формирует потребность в здоровом образе жизни. Помогает найти свое место в коллективе сверстников, сформировать такие качества как: самостоятельность, наблюдательность, находчивость, сообразительность, ловкость.

Актуальность программы. Одна из приоритетных социальных задач сегодня - оздоровление населения, в частности, подростков. Очень важно заинтересовать ребенка оздоровительной физической культурой, показать ее значимость. Т.к. уроки физической культуры в школе удовлетворяют потребность детей в движениях лишь на половину, необходимо больше внимание уделять формам физкультурно-оздоровительной деятельности детей. Одной из таких действенных форм физкультурной деятельности является оздоровительная гимнастика.

Отличительная особенность данной программы - отсутствие ориентированности обучающихся на достижение спортивных результатов. Первоочередная задача программы обеспечение общей физической подготовки. Занятия в объединении «Оздоровительная гимнастика» не только помогают приобрести хорошую физическую форму ребенка, улучшить различные функции организма, но и способствуют гармоничному развитию, развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты, научают самоконтролю, избавляют от неуверенности в себе, помогают приобретать полезные навыки и привычки, а также позволяют избегать рисков, опасных для здоровья.

В программу входят профилактические и оздоровительные методики: специально подобранные физические упражнения, направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения. Даются рекомендации родителям по оздоровлению детей в домашних условиях: самостоятельным занятиям оздоровительной гимнастикой, закаливанию.

Ссылка на рабочую программу: <https://shkola9michurinsk-r68.gosweb.gosuslugi.ru/ofitsialno/obrazovanie-programmy/>