

## ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

### ГБОУ школа имени А.А. Леманского

#### Аннотация

Физическое воспитание детей дошкольного возраста предполагает формирование различных двигательных умений и навыков, приобретение опыта чувственного познания собственных двигательных возможностей и своего места в окружающем мире.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Физическое развитие детей дошкольного возраста с использованием элементов «Каратэ - Айки-Дзюцу»** (ознакомительный уровень) направлена на развитие у детей стойкого интереса к систематическим занятиям физической культурой, восточными единоборствами, спортом.

Основными направлениями образовательного процесса являются: разогрев, гимнастические и акробатические упражнения, восстановительные дыхательные упражнения, разминка, техническая подготовка, подвижные и спортивные игры.

Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной активности – задачи, которые решаются на каждом занятии.

Программа рассчитана на два года обучения для детей в возрасте **5 – 7 лет**. Занятия проводятся **два раза в неделю** в групповой форме.