

Аннотация к программе «Здоровейка»

Программа направлена на выявление тех механизмов и методов, с помощью которых можно организовать физическое воспитание таким образом, чтобы оно обеспечивало ребенку гармоничное развитие, укрепления здоровья и повышения его уровня, приобщение детей к физической культуре.

Актуальность программы.

- Рассматривается под оздоровительным аспектом.
- Используются специальные упражнения: на развитие больших мышечных групп (особенно мышц спины и брюшного пресса); для укрепления мышечного корсета позвоночника, формирующего правильную осанку; для укрепления мышечно-связочного аппарата, формирующего правильный свод стопы.
- Все упражнения выполняются в более спокойном темпе.
- Особенностью комплексов корригирующей гимнастики является использование игровых упражнений с привлекательными для детей образами. Все упражнения воспринимаются детьми как часть игры и включаются ими в самостоятельную двигательную деятельность, что чрезвычайно важно
- Занятия построены с учетом физических возможностей ребенка.

Адресат программы – дети 4-5 лет.

Объем. Количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы – 18.

Срок реализации программы: 1 год (с сентября по май).

Продолжительность программы: 9 месяцев необходимых для ее освоения.

Режим занятий: 1 час в две недели (2 занятия в месяц), продолжительностью 20 минут.

Виды занятий:

- ✓ а) оздоровительно-профилактические (традиционные)
- ✓ б) мотивационно - игровые занятия;
- ✓ в) тренировочные занятия с использованием корригирующих тренажеров.

Цель программы: Гармоничное развитие детей, укрепления здоровья, приобщение детей к физической культуре.

Планируемые результаты освоения программы:

- эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности; развитое внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, фантазия, умение управлять своими поступками и чувствами; сформированная потребность в здоровом образе жизни;
- развитие двигательных способностей детей и физических качеств (силы, выносливости, гибкости, подвижности в суставах, ловкости);
- Расширенные представления детей об окружающем мире через знакомство с элементарными знаниями из различных областей наук; сформированное умение видеть многообразие мира в системе взаимосвязей и взаимозависимостей.