Аннотация к дополнительной общеобразовательной программе физкультурно-спортивной направленности «Здоровячок» для детей 5-7 лет

Программа «Здоровячок» является программой физкультурно-спортивной направленности, предназначена для детей от пяти до семи лет и рассчитана на 1 года обучения.

Актуальность. Тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальной во все время. Высокий уровень развития физических качеств позволяет в значительной степени повысить адаптационные возможности функциональных систем организма, создать благоприятные условия и предпосылки для гармоничного физического и психического развития ребенка и, таким образом, заложить фундамент крепкого здоровья.

Быстроразвивающиеся технологии, современные условия жизни и образования предъявляют высокие требования к уровню психофизического состояния дошкольников, к их общекультурной готовности, особенно в период подготовки к школьному обучению. В связи с этим активизируется поиск новых эффективных подходов к оздоровлению, воспитанию и развитию детей средствами физической культуры.

Цель Программы: целенаправленное и эффективное развитие физических качеств дошкольников 5-7 лет.

Задачи Программы:

1. Развивать физические качества детей: гибкость, выносливость, скоростно-силовые качества, быстроту, координационные способности, функции равновесия.
2. Обеспечивать повышение уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребёнка.
3. Устранять отставания в развитии физических качеств, обеспечивать позитивную динамику в соответствующих показателях.
4. Охранять и укреплять здоровье детей, содействовать гармоничному физическому развитию организма.
5. Воспитывать интерес к физическим упражнениям и подвижным играм.

Отличительные особенности Программы

Отличительной особенностью данной дополнительной общеобразовательной программы от уже существующих программ является использование на каждом занятии комплекса ритмической и стретчинг-гимнастики, обязательное использование игрового самомассажа и дыхательной гимнастики. Новизна данной программы заключается в том, что в ней используется эффективная и современная форма физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении - занятия с использованием тренажеров.

Программа соответствует основным требованиям процесса обучения и воспитания: соответствие физических упражнений возрастным особенностям и физической подготовленности дошкольников; применение упражнений согласно научному пониманию физиологии детского организма; рациональный подбор форм, средств и методов, рациональная организация занятий.

Планируемые результаты освоения Программы

Практическое применение разработанной программы комплексного развития физических качеств у детей в существующем режиме детского сада приведёт к тому, что:

- дети, достигнут высокого уровня развития физических качеств: гибкости, выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты, координационных способностей, функции равновесия.
- программа будет содействовать гармоничному физическому развитию, сохранять и укреплять здоровье.
- обеспечит высокие адаптационные возможности к физическим нагрузкам, что позволяет достичь более высокого уровня работоспособности.
- сформирует широкий круг игровых действий, способствующих воспитанию интереса к игровым упражнениям и подвижным играм.