Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе спортивной секции «Здоровячок»

Статус программы: адаптированная, разработана на основе программ М.П. Голощёкиной «Лыжи в детском саду» и Н.И. Николаевой «Школа мяча».

Направленность: физкультурно-оздоровительная.

Составитель: Копылова С.Д., инструктор по физической культуре 1 квалификационной категории, руководитель секции.

Основной вид деятельности: двигательный.

Возраст детей: 4-7 лет.

Срок реализации программы: 3 года.

Форма обучения: очная.

Форма организации образовательного процесса: групповая.

Средняя наполняемость группы: до 15 детей.

Принципы формирования групп: по возрастам, зачисление осуществляется при желании ребѐнка по заявлению его родителей (законных представителей). Занятия могут посещать дети, не имеющие медицинских противопоказаний.

Первый год обучения реализуется на **стартовом уровне** сложности, на последующих уровнях – **базовый уровень**. Занятия строятся таким образом, что дети, не занимавшиеся ранее, могут плавно войти в процесс обучения.

Основная цель программы: содействие всестороннему гармоничному развитию личности ребенка, укреплению здоровья, развитию двигательных способностей, через совершенствование двигательных качеств; выявление, раскрытие и развитие специальных (физических) способностей каждого воспитанника.

Достижение цели осуществляется в образовательном процессе путем решения **задач:**

1.Способствовать повышению функциональных возможностей организма (тренировка дыхательной и сердечно-сосудистой систем); закаливанию организма, повышение сопротивляемости при воздействии неблагоприятных условий внешней среды;

2.Обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета, развивать и укреплять все основные мышечные группы;

3.Укреплять силу мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия, содействовать профилактике плоскостопия;

4. Укреплять связочно-суставный аппарат, сосудистую и дыхательную системы;

5. Способствовать формированию потребности в здоровом образе жизни и ответственного отношения детей к своему здоровью; обучать приёмам релаксации и самодиагностики.

Режим занятий:

Занятия организуются

- 1 год обучения с 4-5 лет (средняя группа), с сентября по май, 2 раза в неделю.

Всего – 72 занятия в год.

- 2 год обучения с 5-6 лет (старшая группа) с сентября по май, 2 раза в неделю.

Всего -72 занятия в год.

- 3 год обучения с 6-7 лет (подготовительная к школе группа) с сентября по май, 2 раза в неделю.

Всего -72 занятия в год.

Длительность занятий определяется возрастом детей:

- в средней группе не более 20 мин (дети 4-5 лет);
- в старшей группе не более 25 мин (дети 5-6 лет);
- в подготовительной к школе группе не более 30 мин (дети 6-7 лет).