

Аннотация к программе «Крепышок»

Программа направлена на развитие различных функций и систем организма детей 4-7 лет, профилактику нарушений осанки и плоскостопия, а так же формированию потребности в систематических занятиях физической культурой оздоровительной направленности.

Занятия ориентированы на детей, не имеющих противопоказаний к занятиям физкультурой, с учётом желания родителей.

Цель программы: содействовать гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья, профилактике нарушений осанки и плоскостопия детей дошкольного возраста.

Задачи программы:

1. Формирование правильной осанки и правильного развития свода стопы.
2. Укрепление мышц свода стопы, голеностопного сустава и способствовать рессорной функции стопы.
3. Усиление мышц туловища, т.е. создание плотного мышечного корсета.
4. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма.
5. Развитие физических качеств, двигательных умений и навыков.
6. Развитие равновесия и координационных способностей.
7. Формирование потребности использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.
8. Повышение эмоционального тонуса.
9. Формирование потребности к здоровому образу жизни.

Программа рассчитана на 1- 2-3 года, в зависимости от необходимости занятий ребёнка по данному направлению.

Продолжительность реализации Программы с октября по май, продолжительность занятия составляет 20 - 30 минут, 2 раза в неделю, всего - 32 занятия в год.

Программа реализуется в физкультурном зале детского сада.

Ведущей формой организации детей является - подгрупповая (по 8-12 человек)

Возможно использование специальных индивидуальных заданий и упражнений. Допускается ограничение поставленных задач для детей, испытывающих затруднения. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям и способствует удержанию желаний детей.