

Аннотация к дополнительной образовательной развивающей программе

Название программы. «Здоровячок»

Направленность: познавательная

Возраст обучающихся. Программа рассчитана на обучающихся 4-5 лет.

Цель: формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия, навыков ЗОЖ у детей дошкольного возраста

Краткое содержание. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее Программа) «Здоровячок», нацелена на общее, гармоничное психическое, духовное и физическое развитие, а её содержание и формы работы могут конкретизироваться в зависимости от возможностей детей, от ведущих целей их воспитания.

Новизна Программы заключается, в том, что дополнительная образовательная деятельность включает в себя беседы о здоровом образе жизни, игры различной интенсивности (без сюжета, сюжетные, ролевые, сюжетно-ролевые, командные), дыхательные гимнастику, пальчиковую гимнастику, кинезиологические упражнения. Занятия соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям детей.

Специально подобранные физические упражнения являются основным и действенным средством профилактики плоскостопия и нарушений осанки и предупреждают нарушения опорно-двигательного аппарата: плоскостопия, сутулости, асимметрии плеч, лопаток и сколиозов.

Программа составлена для работы с детьми с дошкольного возраста, в том числе и для детей с ОВЗ (4-5 лет). Курс занятий рассчитан на год – с сентября по август, продолжительность занятий 20 минут, проводятся 2 раза в неделю по группам, состоят из трех частей. Количество детей в одной группе 7 человек. Дозировка упражнений зависит от подготовленности детей и может составлять от 4-5 раз на этапе разучивания упражнений до 10-12 на этапе закрепления и совершенствования комплекса.

Занятия в кружке «Здоровячок» дают возможность получать профилактический эффект и показаны всем детям, как здоровым, так и имеющим в данный момент постоянные или временные отклонения в состоянии опорно-двигательного аппарата и здоровья в целом.

Для достижения поставленной цели решаются следующие **задачи:**

Образовательные задачи:

-формировать у воспитанников знания о правилах здорового образа жизни

Развивающие задачи:

-развивать физические качества и двигательные навыки

- формировать правильную осанку, развивать мышцы стоп у детей

-развитие психических процессов: восприятия, мышления, внимания, воли, памяти, чувствауверенности в себе.

Воспитательные задачи:

-воспитание потребности в активной физической деятельности, направленной на совершенствование здорового образа жизни, профилактику плоскостопия и нарушения осанки.