

Аннотация к дополнительной общеразвивающей программе «Здоровячок»

Настоящая программа носит физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на работу с детьми 4-5 лет.

Охрана здоровья подрастающего поколения в нашем обществе имеет большое государственное и социальное значение. Здоровый ребенок – счастье семьи. Именно дошкольный возраст является важнейшим периодом, когда формируется человеческая личность и закладываются прочные основы физического здоровья. Двигательная активность – главный источник и побудительная сила охраны и укрепления здоровья, совершенствования физических и интеллектуальных способностей маленького ребенка. Дошкольник познает мир, осваивает речь, пространственно–временные связи предметов и явлений при помощи движений. Педагоги сходят во мнение, что привлечение детей к активному образу жизни, их участие в подвижных играх и спортивных соревнованиях помогает развивать у них позитивное отношение к здоровой жизни. Методика игрового стретчинга – здоровьесберегающая и инновационная технология, позволяющая решать оздоровительные и развивающие задачи. Что такое игровой стретчинг? Это специально подобранные упражнения на растяжку мышц и укрепление связочного аппарата. Упражнения игрового стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры. Эффективность подражательных движений заключается еще в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной активности из различных исходных положений и с большим разнообразием движений, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Второй составной частью дополнительной программы выбраны подвижные игры и игровые упражнения с мячами различного объема. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Еще одной составной частью программы выбраны спортивные игры. Для игр с элементами спорта характерна определенная специфика и точность техники двигательных действий, определенный состав участников, распределение функций, четкая организация игровых условий (разметка площадки, подбор инвентаря). Двигательные действия, включающие в себя игры с элементами спорта, затрагивают и мелкие мышцы рук (хоккей, настольный теннис, городки), тем самым стимулируя их развитие.