

Описание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровячок»

Статус программы: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровячок»

Направленность: физкультурно -спортивная

Цель: развитие личности, мотивации и способностей детей в двигательной деятельности, удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом

Задачи программы:

- Обеспечить приобретение опыта в двигательной деятельности.
- Развивать физические качества: гибкость, координацию движений, ловкость
- Формировать опорно-двигательную систему организма.
- Формировать познавательный интерес и желание заниматься спортом
- Способствовать становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

Программа рассчитана на детей 4-5 лет. Продолжительность реализации программы: 1 год. Кол-во занятий в неделю -1.

Краткое содержание:

Упражнения **системы игрового стретчинга**, которые будут даваться детям, можно условно разделить на несколько групп упражнений:

- 1.Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад.
- 2.Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед.
- 3.Укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны.
- 4.Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.
- 5.Укрепление и развитие стоп.
- 6.Укрепление мышц плечевого пояса.
- 7.Упражнения для тренировки равновесия.

Упражнения и игры с мячом являются средствами, гармонически развивающими ребенка, дающими значительный образовательный, оздоровительный и воспитательный эффект. Поэтому освоение детьми владения мячом должно занимать одно из ведущих мест в физкультурно-оздоровительной работе. Одно занятие в месяц полностью посвящено работе с мячом.

Планируются сюжетные занятия с использованием мячей разных форм, размеров, свойств.

Выполняемые действия: прокатывание мяча, броски мяча, подбрасывание и ловля мяча, переброски мяча, отбивание мяча. Наряду с выполнением игровых заданий с мячом, будет выполняться задача профилактики плоскостопия и укрепления свода стопы.

В кружковой работе будет делаться акцент на адаптированные для возможностей ребенка 4-5лет **подвижные игры с элементами спорта**, таких как хоккей, футбол, городки