Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
по оздоровительной гимнастике «Здоровячок»
физкультурно-спортивная направленности
для детей 5-6 лет
Срок реализации 1 год

Нормативно-правовое обеспечение

Федеральный уровень:

-Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);

-Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;

-Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 30.09.2020).

-Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

-Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей».

Вид программы: модифицированная

По форме организации: кружковая.

По времени реализации: *одногодичная.*

Уровень освоения программы: ознакомительный.

Цель программы «Здоровячок»: содействие правильному физическому развитию, укрепление здоровья, формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки, если они уже есть.

Задачи программы:

- Знакомство с основами здорового образа жизни и воспитание потребности в нем.
- Приобретение необходимых знаний в области лечебной физической культуры и их применение в повседневной жизни;
- Формирование правильной осанки и правильного развития свода стопы.
- Укрепление мышц свода стопы, голеностопного сустава и способствовать рессорной функции стопы.
- Усиление мышц туловища, т.е. создание плотного мышечного корсета.
- Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма.
- Развитие физических качеств, двигательных умений и навыков.
- Развитие равновесия и координационных способностей.
- Формирование потребности использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

- Повышение эмоционального тонуса.
- Воспитание потребности самостоятельно заниматься упражнениями лечебной гимнастики с целью укрепления здоровья и физического совершенствования.

Занятия по программе «Здоровячок» решают проблему дефицита двигательной активности детей дошкольного возраста, коррекции незначительных нарушений опорно-двигательного аппарата, а специально подобранные упражнения оздоровительной гимнастики и комплексы общеразвивающих упражнений создают неограниченные возможности для гармоничного развития личности воспитанника, развития специальных физических качеств, повышения физической подготовленности и укреплению здоровья в целом. Различные виды оздоровительных систем совершенствуют тело, формируют культуру движений, что повышает у занимающихся уверенность в себе.

Для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата детей на занятиях используются такие виды деятельности как различные виды ходьбы, бега, физические упражнения, упражнения на равновесие и расслабление тела после физических упражнений, дыхательная гимнастика, прыжки, ползание, которые улучшают физическое развитие, а также формируют у ребенка правильное положение тела, корректируют осанку и плоскостопие.

Условия реализации программы. Основной формой работы являются групповые занятия педагога с детьми.

Количество обучающихся в группе: 10-15 человек.
Сроки реализации дополнительной образовательной программы «Здоровячок» - 1 год.

- Продолжительность занятия 25 мин.
- Занятия проводятся 2раза в неделю, в спортивном зале.
- В год 64 часа.

Условия приема детей. Специального отбора детей по каким-либо данным и уровню развития нет. Для обучения принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний).

Ожидаемые результаты:

- физическое развитие и укрепление здоровья воспитанников;
- развитие ОДА (сформированный навык правильной осанки);
- развитие и функциональное совершенствование систем организма (органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем);

- динамика показателей мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростных, силовых и координационных качеств, а также мелкой моторики и проприоцептивной чувствительности;
- развитие чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- положительный психоэмоциональный настрой.
- сформированность навыка выразительности, пластичности движений; · сформированность умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.