

Аннотация к дополнительной общеразвивающей программе «Будь здоров!» для обучающихся дошкольного возраста 5-6 лет

Направленность дополнительной общеразвивающей программы: дополнительная общеразвивающая программа для обучающихся дошкольного возраста 5-6 лет «Будь здоров!» является программой физкультурно-спортивной направленности. Предлагаемая программа направлена на повышение объема двигательной активности, повышение уровня физической подготовленности, ознакомление ребенком возможностей своего тела, усиление интереса к занятиям физическими упражнениями и, как следствие, укрепление здоровья детей старшего дошкольного возраста.

Актуальность: для детей оздоровительная физическая культура - это неотъемлемая часть приобщения к здоровому образу жизни, залог отличного самочувствия, а как результат – активная жизненная позиция. Особенно актуально оздоровительная ФК для детей в век информатизации, когда каждый ребенок страдает нарушениями осанки. Тем не менее, стоит отличать понятие физической культуры от оздоровительной физкультуры. При наличии определенных заболеваний не дозированная физическая нагрузка только повредит. ОФК представляет собой специально разработанный комплекс упражнений, направленный не только на развитие мышечного каркаса, но также на восстановление правильного положения скелета и органов. Упражнения эти строго дозированы и являются щадящими, они не нагружают организм.

Отличительные особенности программы «Будь здоров!» от других программ доп. образования такой же направленности является формирование у человека сознательное отношение к занятиям физическими упражнениями и в этом смысле, имеет воспитательное значение; развивает силу, выносливость, координацию движений. Занятия оказывают корригирующий эффект только при правильном, регулярном, длительном применении физических упражнений. В этих целях мною разработана методика проведения занятий и учет эффективности.

Цель программы: формирование стереотипа правильной осанки, закаливание и укрепление детского организма. Кроме того, программа нацелена на гармоничное развитие всех мышц тела ребенка, укрепление его опорно-двигательного аппарата.

Срок реализации: 1 год (октябрь 2023 - май 2024)