

## **Описание дополнительной общеобразовательной программы «Здоровейка» - спортивная секция для детей 5-го года жизни.**

Дополнительная общеобразовательная программа «Здоровейка» направлена на укрепление здоровья детей дошкольного возраста

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная

Благодаря занятиям у детей укрепляются основные физиологические системы организма (нервная, сердечно – сосудистая, дыхательная, опорно - двигательная), обогащается двигательный опыт, развиваются физические качества (сила, ловкость, координация движений), ориентировка в пространстве, формируются уверенность в своих силах, дисциплинированность и самостоятельность. В программе представлены восемь разделов, каждый из которых состоит из нетрадиционных оздоровительных, спортивных и развивающих видов гимнастики, основными являются элементы художественной гимнастики, элементы акробатики, ритмическая гимнастика и степ-аэробика.

**Актуальность** программы состоит в том, что в процессе ее реализации одновременно проводится работа по нескольким направлениям развития ребенка:

- физическая подготовка и укрепление здоровья, том числе формирование опорно-двигательного аппарата, профилактика плоскостопия и нарушений осанки;
- совершенствование психомоторных способностей дошкольников, развитие чувства ритма, внимания, умения согласовывать движения с музыкой, двигательной компетентности (владение своим телом и различными видами движений на уровне, соответствующем возрастным возможностям и индивидуальным особенностям ребенка);
- Развитие творческих и созидательных способностей детей: самовыражения с помощью движений под музыку; воспитание умения эмоционального выражения, творчества в движениях; развитие инициативы, чувства взаимопомощи и трудолюбия.

**Новизной и отличительной особенностью программы** является сочетание приемов работы, направленных одновременно на физическое и творческое развитие ребенка с постепенным усложнением условий их выполнения, наличие игровых методов и приемов обучения, использование метода круговой тренировки.

**Цель Программы:** развитие двигательной активности детей дошкольного возраста.

Содействие гармоничному развитию личности дошкольника разными видами гимнастики.

**Задачи:**

1. Укрепление здоровья:

- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- формировать правильную осанку.

2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

- содействовать развитию чувства ритма, внимания, умения согласовывать движения с музыкой, предметной ловкости;
- формировать навыки пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений;
- развивать координацию, гибкость, пластичность, выносливость, силу, умения ориентироваться в пространстве;
- развивать мелкую моторику.

3. Развитие творческих и созидательных способностей детей:

- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;
- развивать мышление, внимание, воображение, находчивость;
- воспитывать умения эмоционального выражения, творчества в движениях;
- развивать инициативу, чувство взаимопомощи и трудолюбия.