

Аннотация

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности для детей дошкольного возраста «Территория здоровья» предназначена для дошкольников 3 – 7 лет, проявляющих интерес к ценностям физической культуры и формированию здорового образа жизни. В результате дошкольники овладеют навыками эффективного использования физических упражнений и игр.

Данная программа имеет физкультурно – спортивную направленность. Включает в себя оздоровительно –развивающие занятия которые позволяют своевременно и эффективно использовать физические упражнения и игры с профилактической целью.

Плоскостопие и нарушения осанки – серьезная проблема для детей дошкольного возраста из-за несерьезного отношения к ней.

Пренебрежительность к данной проблеме привела к тому, что от 40 до 60% населения страдает от заболеваний опорно–двигательного аппарата на протяжении всей жизни.

Инструктор проводит обучение с детьми и предлагает родителям в домашних условиях закрепить полученные навыки ребенком.

Программа включает в себя игры и упражнения, направленные на формирование всего опорно – двигательного аппарата ребенка. Игры не только развлекают детей, но и придают занятиям более живой и веселый характер, способствуют оздоровлению организма, укрепляя опорно – двигательный аппарат. Кроме того, в них развивается навыки совместной деятельности.

Организация дополнительной программы «Территория здоровья» дает возможность развивать комплексный подход, включающий различные компоненты, совокупность которых способствует укреплению и сохранению здоровью детей. Реализация программы направлена на профилактику и коррекцию функциональных отклонений со стороны опорно – двигательного аппарата у детей. В занятия тесно вплетены различные виды деятельности: двигательные упражнения, основные виды движения (ходьба, прыжки, оздоровительный бег, упражнение на равновесия, дыхательная гимнастика, разнообразные виды самомассажа. Упражнения выполняются сидя, лежа со сменой положения ног. С целью закаливания организма, дети занимаются босиком.