

Аннотация

на образовательную программу дополнительного образования «Крепыши»

Физическая культура является частью общечеловеческой культуры. Она охватывает те стороны жизни и воспитания, которые имеют важнейшее значение для нормального психофизического развития ребенка, укрепления его здоровья и развития двигательной сферы.

Данная программа рассматривается как основа формирования здорового образа жизни ребенка, в результате которого закладывается фундамент здоровья, происходит созревание и совершенствование жизненно важных систем и функций организма. У ребенка повышается устойчивость к внешним воздействиям, формируются движения, осанка.

Основным средством физической культуры являются физические упражнения, которые представляют собой специально подобранные движения и различные виды двигательной деятельности, организованные взрослым. Систематическое выполнение упражнений содействует всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышает возбудимость мышц, темп, силу; улучшает координацию движений, мышечный тонус и общую выносливость ребенка. Интенсивная двигательная активность детей влечет за собой усиление сердечной деятельности, тренирует сердце, укрепляет нервную систему, улучшает соотношение процесса возбуждения и торможения в коре головного мозга.

Через движение ребенок познает окружающий мир, у него развивается ориентировка в пространстве, проявляются волевые усилия и яркие эмоциональные переживания.

Работа с детьми осуществляется по программе которая направлена на развитие движений, совершенствование двигательных навыков и физических качеств (ловкость, гибкость, быстрота реакции, координация). Движения доставляют детям радость и могут служить хорошим средством повышения их умственной и физической работоспособности. Двигательная деятельность оказывает благоприятное воздействие на организм ребенка, когда она соответствует его возрастным и индивидуальным особенностям.

Физические упражнения основаны на активных двигательных действиях произвольного характера. К ним относятся основные виды движений, музыкально-ритмические и танцевальные движения, спортивные упражнения и игры с элементами спорта.

Цель программы: программа направлена на формирование у маленького ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

Задачи программы:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей.
2. Формирование привычки к здоровому образу жизни.
3. Формирование двигательных навыков и умений.
4. Развитие физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость)
5. Развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений)
6. Профилактика простудных заболеваний.
7. Развитие внимания, сосредоточенности, организованности, воображения, фантазии, умения управлять своими поступками, чувствами.
8. Привитие навыков элементарного самомассажа.
9. Приобретение навыка правильного дыхания.