**Аннотация к дополнительной общеобразовательной программе**

**физкультурно-оздоровительной направленности «Крепыши»**

**Цель программы:** формирование ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни, профилактика и коррекция нарушений опорно – двигательного аппарата детей дошкольного возраста.

**Общие задачи:**

**Оздоровительные:**- сохранять и укреплять здоровье детей;  
- содействовать правильному и своевременному формированию физиологических изгибов позвоночника и свода стопы;  
- оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка;  
- укреплять связочно-суставной аппарат, мышцы спины и брюшного пресса, как необходимое условие для профилактики плоскостопия и нарушения осанки;  
- обучать правильной постановке стоп при ходьбе;  
**Развивающие:**- развивать психофизические качества (быстроту, силу, гибкость, выносливость, ловкость);  
- двигательные способности детей (функции равновесия, координации движений);  
-закреплять навык правильной осанки и стереотипа правильной походки;  
**Воспитательные:**- дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни;

-корректировать проявление эмоциональных трудностей детей (тревожность, страхи, агрессивность, низкая самооценка);  
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

Программой предусмотрено построение образовательного процесса на основе интеграции образовательных областей (физическое развитие, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие) как одного из важнейших принципов организации работы с дошкольниками в соответствии с ФГОС ДО.

Программа разработана для работы с детьми дошкольного возраста от 4 до 7 лет.  Занятия  физкультурно-оздоровительной направленности проводятся в трех возрастных группах:

**1группа**– дети от 4-5 лет

**2группа –** дети от 5-6 лет

**3 группа**- дети от 6-7 лет

Курс рассчитан на девять месяцев (с сентября по май)

Планирование работы и распределение материала осуществляется по кварталам. Занятия с детьми проводятся один раз в неделю, во второй половине дня. Продолжительность занятий: дети 6-7 лет – 30 мин; дети 5-6 лет – 25 мин.; дети 4-5 лет – 20 мин.

Курс физкультурно-оздоровительных занятий подразделяется на три периода:

-  вводный – 1 месяц,  (5 занятий)

- основной – 6 месяцев  (до 22 занятий)

- заключительный – 1 месяц (до 5 занятий).

Формы организации   занятий:

а) оздоровительно-профилактическое (традиционное)

б) мотивационно - игровые занятия;

в) тренировочные занятия  с  использованием тренажеров.

**Занятия по  профилактике нарушений осанки** начинаются  с краткой  вводной  беседы, направленной  на  мотивирование  деятельности, осознанного  отношения  к  здоровью  и  формирование ЗОЖ.  Детей обучают  правильно принимать основные исходные положения – лежа на спине и животе, сидя на гимнастической скамейке, стоя у стены,  приучают  правильно выполнять  различные корригирующие  упражнения.  Прорабатывается положение плечевого пояса и рук.   Проводится работа  на вырабатывание правильной осанки  из  различных  положений  и  различных  движений  рук.   Развивается  мышечно-суставное чувство  при  выключении  зрительного  контроля над осанкой. Проводится работа над  самовытяжением.  В разных возрастных категориях проводится   контроль   за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью воспитанников. На каждом занятии  проводятся приемы страховки при выполнении упражнений у гимнастической стенки и на гимнастической скамейке. На каждом этапе подготовки определяются:

* уровни индивидуального физического развития,
* функциональное состояние организма,
* работоспособность при нарушении осанки
* соблюдение цикличности при выполнении физической нагрузки в соответствии с показаниями, чередование упражнений с отдыхом, упражнениями на расслабление, постепенное нарастание физической нагрузки в процессе курса профилактики.

Дозирование  физической нагрузки на занятиях варьируются в зависимости от  разных возрастных категорий воспитанников:

**а) средняя группа** – подготовительная часть занятия длится   6 минут, основная часть занятия – 12  минут, заключительная – 2 минуты. При этом соблюдается медленный или средний темп. Даются подвижные игры малой подвижности.

**б) старшая группа -**подготовительная часть занятия длится   3-4 минуты, основная часть занятия – 15–18   минут, заключительная – 3 минуты. При этом соблюдается средний темп и увеличивается количество повторений в зависимости от количества занятий.

**в) подготовительная группа -**  подготовительная часть занятия длится   4 – 5  минут, основная часть занятия – 15 повторений в зависимости от недельного цикла плавно снижается - 18- 20   минут , заключительная – 3-5 минут. При этом соблюдается средний темп и увеличивается количество повторений, количество предметов (гимнастические палки, фитбольные  мячи и др.), в зависимости от количества  занятий, к концу основной  части  детям даются подвижные игры средней подвижности.

**Планируемые результаты как целевые ориентиры освоения воспитанниками программы «Крепыши»**

*Требования к уровню подготовки воспитанников средней возрастной категории детей от 4 до 5 лет.*

В результате  профилактики  нарушений  воспитанники средних групп, должны достигнуть  к концу учебного года:

1. Иметь осознанное представление о своем организме, а в частности о ЗОЖ.
2. Знать  исходные положения, последовательность выполнения, понимать их профилактическое и оздоровительное значение.
3. Правила личной гигиены. При нарушении плоскостопия  на занятиях лечебной гимнастикой дети занимаются  босиком.
4. Правильно принимать и удерживать правильную осанку у стены.
5. Знать  правильную  рабочую позу при письме и чтении сидя.
6. Правильно стоять у гимнастической стенки.
7. Выполнять  упражнения на   расслабление.
8. Выполнять некоторые упражнения,  в разных исходных положениях и со спортивным инвентарем.
9. Выполнять под контролем инструктора самостоятельную дыхательную гимнастику.
10. Иметь   представление о  необходимости   в  специальных корригирующих   упражнениях.
11. Ходить ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
12. Уметь выполнять 1 -3 упражнения на перестроение.

*Требования к уровню подготовки воспитанников старшей  возрастной категории детей от 5 до 6 лет.*

В результате  профилактики  нарушений  воспитанники средних групп, должны достигнуть  к концу учебного года:

1. Знать  исходные положения, последовательность выполнения, понимать их профилактическое и оздоровительное значение.
2. Иметь осознанное представление о своем организме, в частности о ЗОЖ.
3. Правила личной гигиены.
4. принимать и удерживать правильную осанку у стены.
5. Сохранять правильную  рабочую позу при письме и чтении сидя.
6. Правильно стоять у гимнастической стенки.
7. Выполнять  упражнения на самовытяжение и расслабление.
8. Выполнять различные упражнения,  в разных исходных положениях и со спортивным инвентарем.
9. Выполнять под контролем инструктора самостоятельную дыхательную гимнастику.
10. Самостоятельно выполняют специальные корригирующие упражнения.
11. Ходить ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
12. Уметь выполнять упражнения на перестроение.
13. Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий лечебной физической культурой.

*Требования к уровню подготовки воспитанников подготовительной   группы возрастной категории детей от 6 до 7 лет.*

В результате  профилактики  нарушений  воспитанники 6-7 лет должны достигнуть  к концу учебного года:

1. Знать все  исходные положения, последовательность выполнения, понимать их профилактическое и оздоровительное значение, выполнять самостоятельно.
2. Иметь осознанное представление о своем организме, а частности о ЗОЖ.
3. Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма.
4. Личной гигиены и закаливания организма
5. Экипировки и использования спортивного инвентаря.
6. Делать самостоятельно некоторые упражнения на  Фитболах.
7. Уметь  принимать и удерживать правильную осанку у стены.
8. Сохранять правильную  рабочую позу при письме и чтении сидя.
9. Правильно стоять у гимнастической стенки.
10. Выполнять  упражнения на самовытяжение и расслабление.
11. Выполнять различные упражнения  в разных исходных положениях и со спортивным инвентарем.
12. Выполнять  самостоятельно  дыхательную гимнастику.
13. Самостоятельно выполнять специальные корригирующие  упражнения.
14. Ходить ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
15. Уметь выполнять все упражнения на перестроение.
16. Уметь  самостоятельно выполнять комплексы лечебной физкультуры.
17. Использовать свои умения и навыки в повседневной жизни.
18. Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий лечебной физической культурой.