

*Аннотация
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности «Малыши - Крепыши»*

Программа рассчитана для обучающихся в возрасте от 3 до 7 лет. В том числе с ОВЗ. Срок освоения программы - 4 года.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Малыши - крепыши» ориентирована на правильное формирование опорно–двигательной системы организма, развитие физических качеств (силы, ловкости, точности, координации, равновесия, гибкости и выносливости) при помощи физических упражнений и специального спортивного оборудования.

Отличительной особенностью программы «Малыши-крепыши» является то, что она предусматривает работу с детьми, имеющими легкую степень двигательных нарушений, а так же профилактику плоскостопия и нарушение осанки, так как у детей с нарушением осанки снижены физиологические резервы дыхания, кровообращения, нарушены адаптивные реакции. Слабость мышц брюшного пресса приводит к нарушению нормального функционирования других систем организма.

Цель программы: укрепление здоровья детей, развитие двигательных умений и навыков, профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Задачи:

- сохранять и укреплять здоровье детей;*
- укрепить мышцы спины, мышцы брюшного пресса;*
- укрепить мышцы стоп; учить правильному дыханию;*
- развивать физические качества;*
- формировать интерес к активной двигательной деятельности и потребность в ней;*
- воспитывать доброжелательность, честность, смелость во время игр и выполнения физических упражнений.*

Учебный план Программы рассчитан на 64 занятия в год, 2 раза в неделю. Продолжительность занятия - 30 минут.

Максимальная численность групп – не более 12 человек.

Форма обучения - очная.

Организационная форма – групповая. Группы формируются в соответствии с возрастом детей. Состав группы: постоянный.

Кадровое обеспечение: Воскресенская Инна Анатольевна, инструктор по физкультуре первой квалификационной категории.

Программа состоит из двух разделов:

- 1. «Комплекс основных характеристик программы», в который входят - Пояснительная записка, Цель и задачи программы, Содержание программы, Планируемые результаты.*
- 2. «Комплекс организационно-педагогических условий», в который входят - Календарный учебный график, Условия реализации программы, Формы аттестации, Оценочные материалы, Методические материалы. Список литературы.*

В приложении к программе «Малыши - крепыши» представлены материалы диагностики, листы наблюдения.

Количество страниц в программе – 22.