

**Дополнительная общеобразовательная программа
– дополнительная общеразвивающая программа
«Здоровёнок»**

для детей младшего дошкольного возраста (3-4 года)

Срок реализации: 8 месяцев

Направленность Программы – физкультурно-оздоровительная.

В Программе представлен подход к физкультурно-спортивному развитию детей с использованием как классического спортивного инвентаря, так и современного. На занятиях кружка «Здоровёнок» у детей формируется осознанная потребность в ведении здорового образа жизни, расширяется представление о разнообразных способах укрепления здоровья. Программа способствует раскрепощению и творчеству в движениях, формированию «мышечной памяти» для закрепления правильной осанки у детей.

Новизной и отличительной особенностью Программы является акцент оздоровительной работы на развитие и оптимизацию двигательной деятельности каждого ребенка. На занятиях широко применяются инновационные здоровье-сберегающие методики и технологии: упражнения по профилактике плоскостопия, заболеваний верхних дыхательных путей, нарушений ОДА, игровой массаж, упражнения на восстановление дыхания.

Цель Программы: профилактика нарушения осанки у детей дошкольного возраста, формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, совершенствование двигательных функций организма, формирование положительного отношения к здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Оздоровительные задачи:

- содействовать полноценному физическому развитию и оздоровлению организма ребенка посредством овладения комплексами физических игровых упражнений с учетом индивидуальных характеристик и возможностей здоровья;
- развитие силовой выносливости мышц, жизненно важных двигательных умений и навыков;
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, массажа, закаливания;
- формирование правильной осанки.

2. Образовательные задачи:

- выработка потребности в физических упражнениях и играх;
- формирование валеологической культуры поведения;
- создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
- учить детей оценивать состояние своего здоровья и прогнозировать его;

3. Воспитательные задачи:

- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности;
- воспитывать положительное отношение к физическим упражнениям, подвижным играм, соблюдения режима дня.