**Аннотация к дополнительной общеразвивающей программе**

**физкультурно – спортивной направленности**

**«Островок здоровья»**

Дошкольный возраст - это важный период, когда закладывается основы здоровья, развиваются двигательные навыки, закаливается организм, создается фундамент физического совершенствования человеческой личности. Нагружая скелетно-мышечную систему, мы не только делаем ребенка сильным и ловким, но и развиваем, и укрепляем его внутренние органы.

В настоящее время идет постоянный поиск новых средств и методов оздоровления детей дошкольного возраста.

Данная Программа направлена на профилактику плоскостопия и нарушения осанки, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста. Разработана с учетом возраста детей, их интеллектуального и психического развития, осознания необходимости вести здоровый образ жизни и укреплять свое здоровье.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

В ходе ее реализации происходит коррекция зрительного и слухового восприятия, памяти, внимания, фонематического слуха и восприятия, мышления; логического и ассоциативного. Овладение навыками уверенного слогового чтения. Приобретения умения безошибочно составлять звуковые схемы слов, иметь развитый фонематический слух и т. д. Методики, приемы и технологии и формы работы с детьми, используемые педагогом в процессе реализации Программы, подобраны из числа адаптированных к особенностям физиологии и психологии ребёнка

Данная Программа включает в себя обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физкультурно-спортивной направленности и строится на сотрудничестве педагога и ребенка.

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

**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);
* дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни;

**Воспитательные**

* воспитывать и закреплять навык правильной осанки и стереотипа правильной походки;
* корректировать проявление эмоциональных трудностей детей (тревожность, страхи, агрессивность, низкая самооценка);
* воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

Данная общеразвивающая программа «Островок здоровья» предназначена для детей дошкольного возраста (3-5 лет).

Содержание программы ориентировано на группу детей до 10-12 человек, 144 учебных часа.

Увеличение количества детей в группе не рекомендовано, так как программа требует постоянного внимания и индивидуального подхода к каждому ребенку.

Данная программа состоит из двух курсов:

1 год обучения – «Шаг вперед» (3 – 4 года);

2 год обучения – «На пути к успеху» (4-5 лет).

Актуальность программы состоит в сохранении и укреплении здоровья воспитанников. Все чаще в детском саду стали встречаться дети с плоскостопием, а значит и с нарушением осанки, так как эти заболевания взаимосвязаны. Плоскостопие чаще всего встречается среди ослабленных детей с пониженным физическим развитием и слабым мышечно-связочным аппаратом. Основным содержанием программы являются общеразвивающие и специально подобранные физические упражнения, и игры, направленные на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия.

Основные принципы программы: активность и сознательность, систематичности и последовательности, преемственности и перехода от простого к сложному.

**Предполагаемые результаты**

По курсу «Шаг вперед» (3 – 4 года)

* Дети знают исходные положения, последовательность выполнения упражнений, понимают их профилактическое и оздоровительное значение.
* Соблюдают правила личной гигиены.
* Принимают и удерживают правильную осанку у стены.
* Правильно стоят у гимнастической стенки.
* Выполняют упражнения на самовытяжение и расслабление.
* Выполняют различные упражнения, разных исходных положениях и с разнообразным спортивным инвентарем.
* Выполняют под контролем инструктора самостоятельную дыхательную гимнастику.
* Самостоятельно выполняют специальные коррекционные упражнения.
* Умеют ходить ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
* Умеют выполнять упражнения на перестроение.

По курсу «На пути к успеху» (4-5 лет)

* Дети знают все исходные положения, последовательность выполнения упражнений, понимают их профилактическое и оздоровительное значение, выполняют самостоятельно.
* Имеют представление о своем организме, в частности о ЗОЖ.
* Соблюдают правила безопасности.
* Соблюдают правила личной гигиены и закаливания организма.
* Знают назначение экипировки и использования спортивного инвентаря.
* Делают самостоятельно некоторые упражнения на Фитболах.
* Умеют принимать и удерживать правильную осанку у стены.
* Выполняют упражнения на самовытяжение и расслабление.
* Выполнять различные упражнения, в разных исходных положениях.
* Пользуются современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.
* Выполняют самостоятельно дыхательную гимнастику.
* Самостоятельно выполняют специальные корригирующие упражнения.
* Ходят ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
* Умеют выполнять все упражнения на перестроение.
* Умеют самостоятельно выполнять комплексы адаптивной физкультуры.
* Используют свои умения и навыки в повседневной жизни.