**Аннотация к дополнительной общеразвивающей программе**

**физкультурно – спортивной направленности**

**«Здоровячок»**

Дошкольный возраст в развитии ребенка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организовано воспитание и обучение ребенка, какие условия созданы для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

В связи с этим активизируется поиск новых эффективных подходов к оздоровлению, воспитанию и развитию детей средствами физической культуры. В качестве одной из эффективных и современных форм физкультурно – оздровительной работы являются занятия с использованием тренажеров и тренировочных устройств.

Использование тренажеров на занятиях позволит тренировать как сердечно-сосудистую, так и дыхательную систему детского организма. А развитие общей выносливости и физических качеств, обучение двигательным умениям и навыкам будут способствовать укреплению здоровья детей старшего дошкольного возраста в целом.

Дополнительная общеразвивающая программа «Здоровячок» предназначена для детей старшего дошкольного возраста (5-8 лет).

Содержание программы ориентировано на группу детей до 10-15 человек, 144 учебных часа.

Данная программа состоит из двух курсов:

1 год обучения - «Здоровячок-1» (5-6 лет);

2 год обучения - «Здоровячок-2» (6-8 лет)

**Цель:**

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, развитие интереса к физической культуре и спорту.

**Задачи:**

1.Обучение детей определённым двигательным умениям и навыкам, а также приемам страховки при работе с тренажерами;

2.Удовлетворение естественной потребности ребёнка в разных формах двигательной активности;

3.Обогащение двигательного опыта детей через занятия на различных детских тренажерах и развитие двигательных умений и навыков;

4.Укрепление мышц позвоночника, стоп, диафрагмы, опорно – двигательного аппарата;

5.Развитие у детей основных физических качеств (сила, быстрота, ловкость, выносливость и др.) и умение рационально использовать их  в различных условиях;

6.Улучшение функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма;

7.Совершенствование у детей таких качеств личности, как дисциплинированность, выдержка, ответственность, инициатива, самостоятельность, уважение к товарищам, умение правильно оценить свои действия;

8.Формирование у всех участников образовательного процесса осознанного отношения к своему здоровью.

**Планируемые результаты освоения Программы по курсу**

**«Здоровячок-1»**

***Знать:***

Технику выполнения упражнений на тренажерах.

***Уметь:***

1. Развивать свой двигательный опыт.

2. В двигательной деятельности проявлять хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.

3. Проявлять высокий, стойкий интерес к новым знакомым физическим упражнениям.

4. Проявлять необходимый самоконтроль и самооценку.

5. Организовать знакомую игру.

6. В заданном темпе и ритме, выразительно выполнять упражнения.

7. Творчески составлять несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.

8. Стремится к лучшему результату, осознавать зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом.

9. Пользоваться карточками-схемами.

**Планируемые результаты освоения Программы по курсу**

**«Здоровячок-2»**

***Знать:***

* Технику выполнения упражнений на тренажерах;
* Иметь начальные представления о здоровом образе жизни.

***Уметь:***

1. Улучшать технику выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам.

2. Результативно, уверенно и точно выполнять физические упражнения.

3. В двигательной деятельности успешно проявлять быстроту, ловкость, выносливость. Силу и гибкость.

4. Проявлять элементы творчества в двигательной деятельности.

5. Проявлять постоянно самоконтроль и самооценку.

6. Стремится к лучшему результату, осознавать зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом.

7. Стремится к физическому совершенствованию, самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счёт имеющегося двигательного опыта.