

## **Аннотация**

### **Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровячок»**

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Возраст обучающихся:** 5-6 лет

**Срок реализации программы:** 1 год

**Разделы программы:**

1. «Профилактика и коррекция нарушения осанки»
2. «Профилактика и коррекция плоскостопия»
3. «Совершенствование двигательных умений»

**Цель программы:** формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста, в том числе детей с ОВЗ.

**Задачи программы:**

- Укреплять опорно-двигательный аппарат;
- Укреплять мышцы спины, а так же мышцы и связки, участвующие в формировании свода стопы;
- Формировать и закреплять навык правильной осанки;
- Совершенствовать двигательные умения с учетом возможностей каждого ребенка;
- Развивать психофизические качества (быстроту, силу, гибкость, выносливость, ловкость), опираясь на индивидуальные особенности дошкольников;
- Формировать у детей умения и навыки правильно выполнять упражнения.

**Формы обучения, режим занятий:**

Реализация программы рассчитана на 1 год. Объем программы: 36 академических часов (36 занятий), 12 академических часов (12 занятий) рассчитано на один модуль. 4 занятия в месяц.

Общая продолжительность занятия 1 академический час, в соответствии с возрастными особенностями детей и требованиями СанПин составляет: 25 минут. Количество воспитанников в группе - не более 10 человек. Увеличение количества детей в группе не рекомендовано, так как программа требует постоянного внимания и индивидуального подхода к каждому ребенку.

**Краткое содержание:**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровячок» физкультурно-спортивной направленности ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей, в том числе детей с ОВЗ и запросов их родителей (законных представителей).

Данная программа обеспечивает сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе детей с ОВЗ, профилактику плоскостопия и нарушения осанки.

**Планируемые результаты:**

На этапе завершения программы «Здоровячок», у ребенка будет:

- укреплен опорно-двигательный аппарат;
- укреплены мышцы спины, а так же мышцы и связки, участвующие в формировании свода стопы;
- сформирован и закреплён навык правильной осанки;
- усовершенствованы двигательные умения с учётом возможностей каждого ребёнка;
- развиты психофизические качества (быстрота, сила, гибкость, выносливость, ловкость), в соответствии с их индивидуальными особенностями;
- сформированы у детей умения и навыки правильно выполнять упражнения;
- повышен уровень физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств).