

*Аннотация к дополнительной общеразвивающей программе
«Оздоровительная гимнастика»
Возрастная группа 4 – 6 лет*

Цель и задачи программы

Цель: содействовать гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья, профилактике нарушений со стороны опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста средствами оздоровительной гимнастики.

Задачи:

1. Формирование правильной осанки и правильного развития свода стопы.
2. Укрепление мышц свода стопы, голеностопного сустава и способствовать рессорной функции стопы.
3. Усиление мышц туловища, т.е. создание плотного мышечного корсета.
4. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма.
5. Развитие физических качеств, двигательных умений и навыков.

1. Развитие равновесия и координационных способностей.
2. Формирование потребности использовать специальные физические упражнения для укрепления всех органов и систем.

Обучающие:

1. Сформировать представление о гимнастике
2. Формирование у обучающихся навыков и потребность в здоровом образе жизни.
3. Обучить детей основным гимнастическим упражнениям
4. Освоение обучающимися оздоровительных упражнений.

Развивающие:

1. Развивать двигательные способности, координацию движений и физические качества (силу, выносливость, гибкость, ловкость);
2. Содействовать развитию интеллектуальных и духовно-нравственных способностей обучающихся;
3. Содействовать гармоничному физическому развитию;
4. Развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия, развития его форм посредством игр и соревнований;

5. Способствовать развитию творческой, познавательной и созидательной активности;
6. Развивать внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, фантазию, умение управлять своими поступками и чувствами

Воспитательные:

1. Воспитывать эмоционально-положительные отношения и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
2. Воспитание личных качеств обучающихся, дисциплинированности и инициативности
3. Воспитывать коммуникативные и познавательные способности ребёнка

Оздоровительные:

1. Улучшать функциональное состояние организма
2. Повышать физическую и умственную работоспособность
3. Способствовать снижению заболеваемости

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 4 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Андреева Елена Леонтьевна, ЗАВЕДУЮЩИЙ

13.10.23 12:47 (MSK)

Сертификат 63CD9859AFEC71FA2AD2AC850F2C1BD