

## Краткая характеристика дополнительной общеразвивающей программы дошкольного образования физкультурно – спортивной направленности «Физкультушка»

Дополнительная общеразвивающая программа дошкольного образования физкультурно – спортивной направленности «Физкультушка» (далее Программа) является взаимодополнением обеспечивает возможность вариативного подхода в реализации образовательного маршрута детей 4-5 лет.

Цель Программы: сохранение и укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и уровня здоровья детей.

### Задачи Программы:

- формировать потребность в здоровом образе жизни;
- совершенствовать развитие двигательных способностей детей и физических качеств (силы, выносливости, гибкости, подвижности в суставах, ловкости);
- воспитывать эмоционально-положительные отношения и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- развивать внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, фантазию, умение управлять своими поступками и чувствами.

### Специальные задачи:

- укреплять мышцы, формирующие свод стопы;
- укреплять мышечный корсет позвоночника, формирующий навык правильной осанки;
- профилактика простудных заболеваний.

Для выполнения поставленных оздоровительно-воспитательных задач программы предусмотрены следующие структуры:

- корригирующая и ритмическая гимнастики;
- динамические и оздоровительные паузы;
- релаксационные упражнения;
- хороводы, различные виды игр;
- занимательные разминки;
- различные виды массажа;
- дыхательная гимнастика.

### Организация занятий

Наполняемость группы: 8-12 человек.

Время занятий: 20 минут

Занятия проводятся с октября по май, 2 раза в неделю во второй половине дня.

При организации занятий используется дифференцированный подход к детям.

Занятия проводит инструктор по физической культуре Сухина Полина Алексеевна.