Аннотация к рабочей программе кружка «Здоровейка»

Пояснительная записка

 В последние годы заметно возросло количество физически ослабленных новорожденных детей. Кроме того мышечная нагрузка у детей уменьшается в силу объективных причин, так как практически нет возможности играть в подвижные игры во время прогулок, а некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием детей (компьютерными играми, посещение различных кружков). Именно поэтому возрастает роль детского сада во всестороннем физическом развитии детей. Большая нагрузка в плане физического развития ложиться на физкультурные занятия. Но не смотря на это физкультурных занятий порой недостаточно чтобы глубоко и всесторонне развить физические качества детей. Поэтому было решено создать кружок физического развития «Здоровейка». Для организации и проведения работы было взято за основу пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре «Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-6 лет» автора Утробиной К.К. и некоторые методики Железновой Е. Занятия содержат увлекательные подвижные игры, игры под музыку, игровые упражнения. Все это помогает детям легко и увлеченно осваивать упражнения направленные на развитие гибкости, ловкости, силы и грации.

***Цель:*** становление начальной здоровьесберегающей компетентности как готовности самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием, укреплением и сохранением здоровья детей.

***Задачи***: сохранить и укрепить физическое и психическое здоровье детей;

-создавать условия для естественной потребности детей в движении;

-дозировать физическую нагрузку с учетом состояния здоровья детей и их функциональных возможностей;

- формировать доступные знания об основах здорового образа жизни и приобщать дошкольников к физической культуре;

-формировать у детей элементарные знания и представления о разных видах движения и способах их выполнения;

-развивать у детей интерес к подвижным играми физическим упражнениям с использованием разных предметов;

-формировать у детей умение играть дружно согласовывая свои действия с действиями других;

-побуждать детей к самостоятельности и умению проявлять активность в играх и упражнениях.

Формы организации занятий

- подвижные игры

- игровые упражнения

- эстафеты

 *Ожидаемый результат:*

1. Осознание взрослыми и детьми понятия «красивая осанка» и влияние образа жизни на состояние здоровья опорно-двигательного аппарата.

2. Овладение навыками самооздоровления.

3. Снижение уровня заболеваний связанных с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Кружок работает в течение учебного года (сентябрь – май включительно),

один раз в неделю

План кружка рассчитан на год.

Количество детей посещающих кружок «Здоровейка» - человек.  Возраст детей: 5- 6лет.