

АННОТАЦИЯ

к дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Здоровей-ка»

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа для детей 4-7 лет по физкультурно-спортивной направленности разработана на основе методических пособий Бабенковой Е.А., Федоровской О.М. «Игры, которые лечат» и Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг».

Вводная часть предназначена для начальной организации детей, сосредоточения их внимания, установки на эмоциональный настрой. Проводятся специальные упражнения в различных видах ходьбы, бега, прыжков.

В основной части проводятся специальные упражнения для принятия правильной осанки и укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве. Каждый материал распределяется на два занятия. На первом — знакомство детей с новыми движениями, закрепление уже известных. На втором — совершенствование и точность выполнения упражнений. Подвижная игра — также составляющая основной части занятия.

В заключительной части решается задача восстановления организма после физических нагрузок и происходит переход к другим видам деятельности. Самомассаж, дыхательные упражнения и упражнения на расслабления носят оздоровительный характер.

Педагог: Михайлова Лия Георгиевна, инструктор по физической культуре.