

Аннотация к рабочей программе «Азбука здоровья»

Название программы: «Азбука здоровья»

Автор – инструктор по физическому развитию Зотова Галина Евгеньевна

Данная программа рассчитана для детей 6-7 лет.

Программа «Азбука здоровья» составлена на основе комплекса ВФСК ГТО

Цель программы: формирование устойчивого интереса к занятиям физической

культурой и спортом, к здоровому образу жизни через подготовку и сдачу норм комплекса ГТО 1 ступени в условиях максимальной насыщенности специфическими для дошкольного возраста видами активности.

Занятия по программе "Азбука здоровья" позволят детям  развить не только основные физические качества (силу, ловкость, гибкость, координацию движений) и их сочетания, но и приобрести навыки, необходимые при занятиях спортом, и в дальнейшем более полно реализовать свои потенциальные возможности в спорте, а также успешно подготовиться к сдаче норм ГТО 1 ступени. Программа также способствует развитию интереса у воспитанников к занятиям физической культуры и спортом.

Общая физическая подготовка (ОФП) обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. В программе «Азбука здоровья» используется система ОФП, в которую включены виды двигательной активности:

* Общеразвивающие упражнения (ОРУ) - для развития основных физических качеств (сила, ловкость, координация движений, скорость, выносливость).
* Легкоатлетические упражнения (развитие скорости, динамической силы, выносливости).
* Игровой стретчинг (развитие гибкости, координации движений).
* «Школа мяча» (развитие ловкости, координации движений).
* Подвижные игры (развитие коллективизма, коммуникабельности, воображения)

Программа предполагает проведение комплексных занятий  в "зоне ближайшего развития" в содержание которых включены упражнения из разных видов физической деятельности, где особая роль отводится игре.

Программа кружка «Азбука здоровья» предполагает целенаправленную и планомерно выстроенную работу с семьями воспитанников обеспечивает открытость, доступность и регулярность информирования, свободный доступ родителей в образовательное пространство детского сада.

Рабочая программа «Азбука здоровья» включена в часть, формируемую участниками образовательных отношений, и обеспечивает реализацию дополнительных образовательных услуг (кружков) в подготовительной к школе группе