

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Центр развития ребенка – детский сад № 181»
«Будь здоров!»**

дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности для детей 5 – 7 лет

Программа «Будь здоров!» рассчитана на детей 5 – 7 лет, занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 25-30 минут.

Актуальность данной программы заключается в её специфике, так как в процессе ее реализации развиваются все физические качества детей дошкольного возраста (скорость, быстрота, выносливость, ловкость, сила, гибкость), а так же такие физические качества как глазомер и равновесие.

Отличительной особенностью программы является то, что она включает новое направление в здоровье сберегающей технологии и занятия проходят по нескольким видам **оздоровительной аэробики** (фитнес аэробика, степ-аэробика, танцевальная аэробика, стретчинг, игровой стретчинг), в основе которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем, а также сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля..

Цели: создание условий для разностороннего и гармоничного развития ребёнка, для развития физических качеств и способностей его в двигательной деятельности; формирование устойчивых мотивов, убеждений и привычек здорового образа на основе полученных знаний, потребности к регулярным занятиям физической культурой.

Задачи:

- Дать знания о здоровье человека и его организме.
- Дать знания о влиянии физической нагрузки на организм человека
- Развивать основные физические качества (силу, гибкость, ловкость, выносливость, ориентировку в пространстве, равновесие) и умение рационально использовать их в различных условиях.
- Развивать основные движения (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание).
- Совершенствовать функции организма детей, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям.
- Формировать у воспитанников потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

Группы формируются по 6 человек для первого года обучения и по 6 человек для 2 года обучения.

Ожидаемые результаты:

- ребенок владеет навыками двигательного опыта, удерживает статические позы до 15 – 20 секунд;
- ребенок активно сопоставляет название основных поз с моделями их реализации и быстро реализует их в двигательной деятельности;
- ребенок обладает развитыми способностями в координации движений, устойчивой ориентацией в двигательной игровой деятельности;
- ребенок обладает мышечной силой, гибкостью, выносливостью;
- ребенок в двигательной деятельности эмоционально самовыражается, раскрепощён в движении, участвует в игровом процессе и предлагает игровые ситуации.