

## **АННОТАЦИЯ**

### **к дополнительной программе физкультурно-спортивной направленности «Оздоровительная гимнастика»**

Дополнительная программа «Оздоровительной гимнастики» составлена для детей 4-7 лет муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 95» города Чебоксары Чувашской Республики на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 и зарегистрированный в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г. (регистрационный № 30384);
- Декларация прав ребенка. Детский фонд ООН ЮНИСЕФ, 1959;
- Конвенция ООН о правах ребенка, 1989.
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций – СанПиН 2.4.1.3049-13.

#### **Цель программы :**

Содействие правильному физическому развитию детей, профилактика плоскостопия, формирование мотивации к ЗОЖ

#### **Основными задачами являются:**

- Формирование и закрепление навыков правильной осанки
- Укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы
- Укрепление опорно-двигательного аппарата, торса, рук, ног
- Формирование мышечного корсета
- Выработка силовой и общей выносливости
- Воспитание потребности самостоятельно заниматься упражнениями и развитие желания физического совершенствования

#### **Планируемые результаты освоения программы:**

- Ребенок знает параметры правильной осанки
- Выработан навык проверять осанку у стены, у зеркала ит.д.
- Выполняет упражнения для мышц брюшного пресса и спины, дыхательные упражнения
- Сформированы личностные качества: двигательная память, восприятие, настойчивость
- Если ребенок занимается больше года, то соответственно совершенствуются все эти навыки