

Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Путь к здоровью»

Направленность: Физкультурно-спортивная

Цель программы: Профилактика нарушения осанки и плоскостопия, как средство укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста.

Задачи:

- формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц
- содействие профилактике плоскостопия
развитие двигательных способностей детей и физических качеств (быстроты, силы, подвижности в суставах, гибкости, ловкости, выносливости)
- воспитывать чувство уверенности в себе.

Возраст: от 3 до 4 лет

Продолжительность реализации программы 1 год

Форма проведения: в форме занятия, ограниченного по времени
(15 минут) 1 раз в неделю. Всего **36 часов**.

Ожидаемый результат

- ✓ укрепление опорно-двигательного аппарата;
- ✓ повышение уровня физической подготовленности;
- ✓ сформированность осознанной потребности в выполнении упражнений в домашних условиях;
- ✓ благотворное влияние сохранение опорно-двигательного аппарата и укрепление здоровья