

Аннотация

Программа физкультурно – спортивной направленности «Здоровячок»

Салина Л.В.,
инструктор по физической культуре

Программа физкультурно – оздоровительной направленности «Здоровячок»,
- это комплексная система воспитания ребенка-дошкольника, здорового физически и морально, всесторонне развитого, инициативного и раскрепощенного, с развитым чувством собственного достоинства. Использование нетрадиционных физических упражнений, таких как психогимнастика, хатха-йога, упражнения с элементами самопознания, самомассажа способны обеспечить полноценное психофизическое и развитие и оздоровление ребенка, прививает потребность в движении, доставляет радость. Особенность программы «Здоровячок» в том, что используются технологии И.К.Шилковой «Здоровьеформирующее физическое развитие»; Н.Н.Ефименко «Театр физического развития»; В.Т.Кудрявцева, Б.Б.Егорова «Развивающая педагогика оздоровления, в которых большое внимание уделяется укреплению не только телесного, но и психического здоровья. Овладение ребенком представлений о себе, своем здоровье и физической культуре. Физическое развитие ребенка осуществляется посредством физкультурно – оздоровительной деятельности и формирования системы отношений ребенка к своему «физическому Я», здоровью и физической культуре как общечеловеческим ценностям. Определены уровни физического развития и освоения культуры здоровья на каждом возрастном этапе. Программа состоит из двигательных игр, упражнений, бесед о здоровом образе жизни, дыхательной гимнастики, массажа и самомассажа, и других нетрадиционных форм физкультурно-спортивно оздоровительной работы. Программа «Здоровячок» разработана в соответствии с принципами оздоровительно-развивающей физической культуры дошкольников: принцип сотрудничества; принцип личностно-ориентированного, дифференцированного подхода принцип интегрированного подхода, который предусматривает в процессе физического воспитания развитие не только телесного начала в ребенке, но и его души, психики, социально-нравственных качеств; принцип самопознания и осмысленной моторики; принцип создания атмосферы успеха; принцип оздоровительной и развивающей моторики; принцип народности.

Программа может быть востребована воспитателями, руководителями физического воспитания и родителями детей.