

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура выступает как часть общечеловеческой культуры, охватывающей те стороны жизни и воспитания, которые имеют важнейшее значение для нормального психофизического развития ребенка, укрепления его здоровья и развития двигательной сферы. Физическая культура рассматривается как основа формирования здорового образа жизни ребенка, в результате которого закладывается фундамент здоровья, происходит созревание и совершенствование жизненно - важных систем и функций организма.

В процессе занятий физической культурой у ребенка развиваются адаптационные возможности, повышается устойчивость к внешним воздействиям, формируются движения, осанка; приобретаются такие физические качества, как координация и гибкость; способствующие правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере, вырабатываются гигиенические навыки, становление ценностей здорового образа жизни.

Цель: Охрана здоровья детей и формирование основы культуры здоровья, выработка у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой; гармоничное физическое развитие.

Задачи:

- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
- Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Ожидаемый результат:

- - снижения уровня заболеваемости,
- - повышение уровня физической подготовленности,
- - сформированность осознанной потребности в ведении здорового образа жизни,
- - развитие крупной и мелкой моторики,
- - ребёнок подвижен, вынослив,
- - ребёнок владеет основными движениями,
- - ребёнок может контролировать свои движения и управлять ими.

Образовательная деятельность проводится 3 раза в неделю в каждой возрастной группе (2 занятия в зале и 1 занятие на воздухе).