**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**«Малыш - крепыш» (физическое воспитание)**

**Возраст обучающихся**:4 – 7лет

**Срок реализации**: 1 год

**Направленность**: социального - гуманитарное

**Программа рассчитана** на 72 часа.

Программа предусмотрена для обучающихся, посещающих детский сад.

**Режим занятий:**1 раз в неделю – 1 час.

**Разделы программы**:

1. Раздел. Основные виды движения

2. Раздел Общеразвивающие упражнения с флажками

3. Раздел Общеразвивающие упражнения со скакалкой

4. Раздел Общеразвивающие упражнения с платочками

5. Раздел Игровая аэробика с элементами танца

6. Раздел. Подведение итогов.

**Цель программы:** Совершенствование двигательной деятельности детей, развитие психически и физически здоровой личности, формирование и раскрытие творческой индивидуальности ребенка, укрепление его здоровья.

**Задачи программы:**

- повышение активности и общей работоспособности учащихся.

- развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость. Развивать интерес к спорту, расширить представления обучающихся о некоторых видах спорта. Укрепить опорно-двигательный аппарат с помощью выполнения основных движений (ходьба, бег, прыжки), овладения подвижными играми с правилами;