

Краткое описание
дополнительной общеразвивающей программы «Здоровое поколение»
(адаптивная физическая культура для дошкольников)
Физкультурно-оздоровительной программы для детей 4-7 лет

Дополнительная общеразвивающая программа «Здоровое поколение» разработана с учетом Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012г № 273 «Об образовании в Российской Федерации»; Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 20 августа 2013г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (от 17.10.2013г. №1155). Сан ПиН 2.3/2.4.3590-20.

Дополнительная общеразвивающая программа «Здоровое поколение» направлена на профилактику и коррекцию функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата у детей 4-7 лет в условиях дошкольного учреждения, и исключительно важна для формирования здоровья детей и повышения культуры здоровья их родителей.

Цели и задачи реализации Программы.

Цель: формирование ценностного отношения к здоровью, профилактика и коррекция функциональных нарушений ОДА ребенка с учетом возрастных и физических особенностей детей дошкольного возраста.

Задачи:

Коррекционные:

- профилактика и коррекция функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста;
- формирование динамического стереотипа правильной осанки, и его стабилизация в различных условиях деятельности;

Образовательные:

- дать знания о правильной осанке, значении и функциях опорно-двигательного аппарата, о нормах и соблюдении ортопедического режима, об охране своего здоровья;
- обучение двигательным умениям и навыкам лечебной гимнастики в соответствии с индивидуальными особенностями ребёнка;
- обучение методам самоконтроля и оценки состояния здоровья;

Развивающие:

- развитие физических качеств (координации движений, общей и специальной выносливости, мышечной силы);
- общее развитие и укрепление органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, улучшение обмена веществ и повышение жизнедеятельности организма;
- развитие эмоционально-волевой сферы;

Воспитательные:

- формирование устойчивой мотивации на ЗОЖ;
- воспитание творчества, инициативности;
- становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий.

Принципы и подходы к формированию Программы

- программа ориентирована на детей 4-7 лет с нарушениями ОДА;
- срок реализации программы: 2 года
- программа рассчитана на 72 часа в год, 2 занятия в неделю;
- продолжительность занятия:
1 группа – 4-5 лет - 20-25 мин.

2 группа – 5-7 лет – 30-35 мин.

- занятия проводятся в спортивном зале;
- количество детей в группе 12 - 15 чел;

Структура занятий:

Вводная часть занятия (5 -7 мин):

- м/подвижная игра на внимание
- упражнения на воспитание правильной осанки
- разминка под музыку:
 - коррекционные виды ходьбы и бега
 - ползание
 - музыкально-ритмическая игра

- дыхательная гимнастика

Основная часть занятия (20 мин):

- ходьба по коррекционным дорожкам с целью профилактики и коррекции плоскостопия
- партерная гимнастика с использованием современных здоровьесберегающих технологий (симметричные упражнения на полу в разных И.П., направленные на формирование «мышечного корсета», на растяжку, укрепление мышц тела, развитие гибкости).
- массаж стоп, упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия
- повторная ходьба по коррекционным дорожкам

Заключительная часть занятия (5 мин)

- развивающе - оздоровительная подвижная игра
- дыхательная гимнастика
- расслабление (релаксация, психогимнастика)
- контроль осанки (дети проверяют друг друга)

Основные направления в работе с детьми:

- 1) знакомство с основами здорового образа жизни и воспитание потребности в нем;
- 2) удовлетворение естественной биологической потребности ребенка в движении;
- 3) развитие и коррекция общих движений, совершенствование физиологических возможностей мышц кистей и пальцев рук;
- 4) осуществление коррекции имеющихся нарушений опорно-двигательного аппарата;
- 5) укрепление мышечно-связочного аппарата;
- 6) укрепление «мышечного корсета»;
- 7) формирование правильного стереотипа ходьбы и навыков осанки;
- 8) развитие координационных способностей;
- 9) развитие умения расслаблять мышцы;
- 10) увеличение силовой и общей выносливости мышц;
- 11) повышение эмоционального тонуса;
- 12) улучшение дыхательной функции легких и увеличение экскурсии грудной клетки;

Основные принципы реализации Программы

- 1) Принцип научности – использование научно – обоснованных и апробированных технологий и методик.
- 2) Принцип доступности – использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей.
- 3) Принцип активности и сознательности – для усиления действия средств лечебной физкультуры, повышения психотерапевтического эффекта, а также для решения лечебно-воспитательных задач необходимо сознательное, активное участие ребенка в занятиях.
- 4) Принцип систематичности – реализация Программы постоянно, систематично.

5) Принцип адресности и преемственности – поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья воспитанников. Основным средством АФК являются физические упражнения, которые по методу применения делят на гимнастические, игровые и спортивные.

Описание средств реализации Программы

1. Физические упражнения общей направленности.

- Строевые упражнения
- Спортивно-прикладные упражнения
- Общеразвивающие упражнения
- Упражнения на растягивание и расслабление мышц (стретчинг)
- Упражнения на дыхание
- Массаж (включая приемы самомассажа как без предметов, так и со вспомогательными средствами)

2. Физические упражнения специальной направленности.

- упражнения для формирования и закрепления правильной осанки, профилактики плоскостопия.

3. Подвижные игры и элементы спортивных игр.

4. Музыка.

Формы сотрудничества с семьей

Сотрудничество с семьёй является одним из важнейших условий реализации Программы. Задача педагогического коллектива – установить конструктивные партнёрские отношения, объединить усилия в области организации здорового образа жизни, создать атмосферу общности интересов, активизировать и обогатить воспитательные знания и умения родителей.

Формы работы с родителями:

Традиционные:

- индивидуальные собеседования;
- консультации, беседы;
- совместное проведение мероприятий;
- анкетирование;
- тестирование.

Новые:

- рекомендации по совместному с детьми выполнению упражнений Программы.
- индивидуальные задания на основе рекомендаций педагога.
- привлечение к подготовке и проведению совместных партнерских мероприятий.

Материально-техническое обеспечение

В МБДОУ созданы специальные условия для реализации коррекционно-развивающего и оздоровительно - профилактического направлений деятельности.

Физкультурный зал оснащен современным специализированным оборудованием и инвентарем, способствующим формированию осанки, укреплению мышц стопы и оказывающим положительное влияние на мышечно-связочную систему, а также стандартным физкультурным инвентарем, способствующим повышению двигательной активности детей, развитию крупной моторики, физических качеств. Физкультурно-спортивное оборудование соответствует росту и возрасту детей.