

Аннотация к дополнительной общеобразовательной программе физкультурно-оздоровительной направленности «Крепыши»

Цель программы: формирование ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни, профилактика и коррекция нарушений опорно – двигательного аппарата детей дошкольного возраста.

Общие задачи:

Оздоровительные:

- сохранять и укреплять здоровье детей;
- содействовать правильному и своевременному формированию физиологических изгибов позвоночника и свода стопы;
- оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка;
- укреплять связочно-суставной аппарат, мышцы спины и брюшного пресса, как необходимое условие для профилактики плоскостопия и нарушения осанки;
- обучать правильной постановке стоп при ходьбе;

Развивающие:

- развивать психофизические качества (быстроту, силу, гибкость, выносливость, ловкость);
- двигательные способности детей (функции равновесия, координации движений);
- закреплять навык правильной осанки и стереотипа правильной походки;

Воспитательные:

- дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни;
- корректировать проявление эмоциональных трудностей детей (тревожность, страхи, агрессивность, низкая самооценка);
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

Программой предусмотрено построение образовательного процесса на основе интеграции образовательных областей (физическое развитие, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие) как одного из важнейших принципов организации работы с дошкольниками в соответствии с ФГОС ДО.

Программа разработана для работы с детьми дошкольного возраста от 4 до 7 лет. Занятия физкультурно-оздоровительной направленности проводятся в трех возрастных группах:

1 группа – дети от 4-5 лет

2 группа – дети от 5-6 лет

3 группа - дети от 6-7 лет

Курс рассчитан на девять месяцев (с сентября по май)

Планирование работы и распределение материала осуществляется по кварталам. Занятия с детьми проводятся один раз в неделю, во второй половине дня. Продолжительность занятий: дети 6-7 лет – 30 мин; дети 5-6 лет – 25 мин.; дети 4-5 лет – 20 мин.

Курс физкультурно-оздоровительных занятий подразделяется на три периода:

- вводный – 1 месяц, (5 занятий)
- основной – 6 месяцев (до 22 занятий)
- заключительный – 1 месяц (до 5 занятий).

Формы организации занятий:

- а) оздоровительно-профилактическое (традиционное)
- б) мотивационно - игровые занятия;
- в) тренировочные занятия с использованием тренажеров.

Занятия по профилактике нарушений осанки начинаются с краткой вводной беседы, направленной на мотивирование деятельности, осознанного отношения к здоровью и формирование ЗОЖ. Детей обучают правильно принимать основные исходные положения – лежа на спине и животе, сидя на гимнастической скамейке, стоя у стены, приучают правильно выполнять различные корригирующие упражнения. Прорабатывается положение плечевого пояса и рук. Проводится работа на выработку правильной осанки из различных положений и различных движений рук. Развивается мышечно-суставное чувство при выключении зрительного контроля над осанкой. Проводится работа над самовытяжением. В разных возрастных категориях проводится контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью воспитанников. На каждом занятии проводятся приемы страховки при выполнении упражнений у гимнастической стенки и на гимнастической скамейке. На каждом этапе подготовки определяются:

- уровни индивидуального физического развития,
- функциональное состояние организма,
- работоспособность при нарушении осанки
- соблюдение цикличности при выполнении физической нагрузки в соответствии с показаниями, чередование упражнений с отдыхом, упражнениями на расслабление, постепенное нарастание физической нагрузки в процессе курса профилактики.

Дозирование физической нагрузки на занятиях варьируются в зависимости от разных возрастных категорий воспитанников:

а) средняя группа – подготовительная часть занятия длится 6 минут, основная часть занятия – 12 минут, заключительная – 2 минуты. При этом соблюдается медленный или средний темп. Даются подвижные игры малой подвижности.

б) старшая группа - подготовительная часть занятия длится 3-4 минуты, основная часть занятия – 15–18 минут, заключительная – 3 минуты. При этом соблюдается средний темп и увеличивается количество повторений в зависимости от количества занятий.

в) подготовительная группа - подготовительная часть занятия длится 4 – 5 минут, основная часть занятия – 15 повторений в зависимости от недельного цикла плавно снижается - 18- 20 минут, заключительная – 3-5 минут. При этом соблюдается средний темп и увеличивается количество повторений, количество предметов (гимнастические палки, фитбольные мячи и др.), в зависимости от количества занятий, к концу основной части детям даются подвижные игры средней подвижности.

Планируемые результаты как целевые ориентиры освоения воспитанниками программы «Крепыши»

Требования к уровню подготовки воспитанников средней возрастной категории детей от 4 до 5 лет.

В результате профилактики нарушений воспитанники средних групп, должны достигнуть к концу учебного года:

1. Иметь осознанное представление о своем организме, а в частности о ЗОЖ.
2. Знать исходные положения, последовательность выполнения, понимать их профилактическое и оздоровительное значение.
3. Правила личной гигиены. При нарушении плоскостопия на занятиях лечебной гимнастикой дети занимаются босиком.
4. Правильно принимать и удерживать правильную осанку у стены.
5. Знать правильную рабочую позу при письме и чтении сидя.
6. Правильно стоять у гимнастической стенки.
7. Выполнять упражнения на расслабление.
8. Выполнять некоторые упражнения, в разных исходных положениях и со спортивным инвентарем.
9. Выполнять под контролем инструктора самостоятельную дыхательную гимнастику.
10. Иметь представление о необходимости в специальных корригирующих упражнениях.
11. Ходить ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
12. Уметь выполнять 1 -3 упражнения на перестроение.

Требования к уровню подготовки воспитанников старшей возрастной категории детей от 5 до 6 лет.

В результате профилактики нарушений воспитанники средних групп, должны достигнуть к концу учебного года:

1. Знать исходные положения, последовательность выполнения, понимать их профилактическое и оздоровительное значение.
2. Иметь осознанное представление о своем организме, в частности о ЗОЖ.
3. Правила личной гигиены.
4. принимать и удерживать правильную осанку у стены.
5. Сохранять правильную рабочую позу при письме и чтении сидя.
6. Правильно стоять у гимнастической стенки.
7. Выполнять упражнения на самовытяжение и расслабление.
8. Выполнять различные упражнения, в разных исходных положениях и со спортивным инвентарем.
9. Выполнять под контролем инструктора самостоятельную дыхательную гимнастику.
10. Самостоятельно выполняют специальные корригирующие упражнения.
11. Ходить ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
12. Уметь выполнять упражнения на перестроение.
13. Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий лечебной физической культурой.

Требования к уровню подготовки воспитанников подготовительной группы возрастной категории детей от 6 до 7 лет.

В результате профилактики нарушений воспитанники 6-7 лет должны достигнуть к концу учебного года:

1. Знать все исходные положения, последовательность выполнения, понимать их профилактическое и оздоровительное значение, выполнять самостоятельно.
2. Иметь осознанное представление о своем организме, а частности о ЗОЖ.
3. Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма.
4. Личной гигиены и закаливания организма
5. Экипировки и использования спортивного инвентаря.
6. Делать самостоятельно некоторые упражнения на Фитболах.
7. Уметь принимать и удерживать правильную осанку у стены.
8. Сохранять правильную рабочую позу при письме и чтении сидя.
9. Правильно стоять у гимнастической стенки.
10. Выполнять упражнения на самовытяжение и расслабление.
11. Выполнять различные упражнения в разных исходных положениях и со спортивным инвентарем.
12. Выполнять самостоятельно дыхательную гимнастику.
13. Самостоятельно выполнять специальные корригирующие упражнения.
14. Ходить ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
15. Уметь выполнять все упражнения на перестроение.
16. Уметь самостоятельно выполнять комплексы лечебной физкультуры.
17. Использовать свои умения и навыки в повседневной жизни.
18. Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий лечебной физической культурой.