

АННОТАЦИЯ

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ЗДОРОВЯЧОК»

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма – одна из основных проблем в современном обществе, так как здоровье - основное условие, определяющее своевременное физическое и нервно-психическое развитие ребёнка, фундамент его дальнейшего благополучия.

Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка. Необходим поиск новых подходов к оздоровлению детей, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, учете и использовании особенностей организма ребенка, индивидуализации профилактических мероприятий, создания определенных условий.

Одним из путей в решении проблем оздоровления детей и профилактики различных заболеваний является проведение фитбол - гимнастики.

Эффективность применения гимнастических упражнений с фитболами в практике физического воспитания и оздоровления детей подтверждается многочисленными научными исследованиями медиков, педагогов, психологов.

В детском саду № 71 созданы необходимые условия для физического воспитания, сохранения и укрепления здоровья воспитанников, накоплен опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения, регулярно проводится мониторинг здоровья. На основании мониторинга можно констатировать, что проблема здоровьесбережения остаётся актуальной. Принимая в расчёт динамику состояния здоровья воспитанников, было принято решение по проектированию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по физкультурно-спортивному направлению «Здоровячок» (далее Программа).

Основным содержанием Программы являются общеразвивающие и специально подобранные физические упражнения и игры с фитбол – мячами. Теоретический материал Программы дается блоками, сообщение знаний организовывается в форме бесед в процессе занятия во время выполнения двигательных действий с фитболами. Такие беседы знакомят дошкольников не только с необходимостью формировать правильную осанку, вести здоровый образ жизни, но и с техникой выполнения тех или иных видов физических упражнений и их значимостью на организм человека.

Цель Программы:

Создание благоприятных условий для оздоровления, физического развития детей с учётом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей; развитие двигательных способностей детей на основе формирования у них потребности в движении и интереса к занятию спортом.

Задачи Программы:

Оздоровительные:

Содействовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия; укреплению крупных и мелких мышечных групп туловища и конечностей; нормализации психоэмоционального состояния.

Осуществлять профилактику простудных заболеваний.

Образовательные:

Обучать двигательным действиям с мячом.

Способствовать развитию физических качеств (силы, ловкости, быстроты, функции равновесия, координации движений).

Закрепить понятие о здоровье и здоровом образе жизни.

Воспитательные:

Формировать мотивацию к занятиям физическими упражнениями.

Воспитывать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Улучшать коммуникативную и эмоционально-волевую сферу ребенка.

Принципы построения программы

Принцип систематичности и последовательности

Принцип связи теории с практикой

Принцип повторения умений и навыков

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания

Принцип доступности

Принцип успешности

Принцип активного обучения

Принцип коммуникативности

Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу

Принцип результативности

Формы и режим занятий

Дополнительная образовательная программа «Здоровячок» рассчитана на один год обучения.

Занятия проводятся с детьми 5-7 лет один раз в неделю; 4 занятия в месяц, 32 занятия в год с октября по май.

Общая продолжительность занятия в соответствии с возрастными особенностями детей и требованиями СанПин составляет один академический час - 25 минут.

Количество воспитанников в группе – не более 12 человек. Увеличение количества детей в группе не рекомендовано, так как Программа требует постоянного внимания и индивидуального подхода к каждому ребенку.

Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана, во второй половине дня, когда дети не заняты на основных программных занятиях.

Для успешной реализации программных задач используются следующие виды занятия:

- Традиционные
- Обучающие
- Практические
- Занятия - тренировки
- Игровые
- Занятия – путешествия
- Познавательные

Структура занятий

Занятие подразделяется на 3 части: подготовительную, основную и заключительную.

Вводная часть (10-15% продолжительности всего занятия):

В водной части происходит настрой детей на работу и подготовка организма. Необходимо создать положительный эмоциональный фон, психологическую установку, функционально подготовить организм к основной части тренировки, способствовать формированию правильной осанки и правильной установке стоп. Включаются различные виды ходьбы, бега, разогревающие упражнения, подготавливающие к основной части занятий, дыхательная гимнастика.

Основная часть (70-80% времени).

В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей. В связи с этим во время занятия должны учитываться возрастные и

индивидуальные особенности детей. В основной части решаются задачи развития двигательных навыков и умений, формирования физических качеств, коррекции имеющихся деформаций опорно-двигательного аппарата, воспитания воли, решительности, дисциплинированности, активности.

ОРУ – блок физических упражнений направленный на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса и силы мышц торса, укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы.

ОВД упражнения фитбол – мячом на равновесие, прыжки, метание с акцентом на формирование осанки и профилактики плоскостопия.

Подвижные игры с фитбол – мячом – различной подвижности, помогающие формированию правильной осанки и способствующие профилактике плоскостопия.

Заключительная часть (10-15% времени) способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма, обеспечивает постепенное снижение функциональной активности организма. Используются самомассаж с использованием массажных дорожек, упражнения на релаксацию.

Всё занятие проходит под музыкальное сопровождение.

Ожидаемые результаты

- Знания о форме и физических свойствах фитбола, о правилах работы на больших мячах.
- Умение выполнять упражнения из разных исходных положений индивидуально и в паре со сверстниками, соблюдая правила техники безопасности и страховки.
- Правильная осанка, укреплен мышечный корсет.
- Качество выполнения упражнений с сохранением равновесия из различных исходных положений.
- Увеличение числа детей с высоким уровнем развития двигательной сферы и физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость, силу.
- Осознание воспитанниками понятия «здоровье» и влияния образа жизни на состояние здоровья.
- Снижение уровня заболеваемости.

Способы определения результативности Программы

Для оценки эффективности оздоровительного курса занятий составляется карта индивидуального психомоторного развития ребенка и групповой динамики проведенных физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Проводится тщательный анализ занимающейся группы детей по физическому развитию, проводимый инструктором по физической культуре, по диагностической методике «Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста» под редакцией Н.А. Ноткиной, Л.И. Казьминой, Н.Н. Бойнович по состоянию их опорно-двигательного аппарата в начале курса занятий и в его конце, констатируя произошедшие изменения.

Для оценки психомоторного развития дошкольников в практике используются диагностические методики Н.О. Озерцкого и Н.И. Гуревич. Они просты в применении, информативны по содержанию и статистически достоверны. (Приложение 1)

Формы подведения итогов реализации Программы

Организация открытого мероприятия для родителей воспитанников.

Творческий отчет педагога – руководителя кружка.