

Аннотация к программе инструктора по физической культуре

по деятельности секции оздоровительной направленности «Величавою походкой»

Актуальностью данной программы является то, что в возрасте 5-7 лет свод стопы и осанка имеют неустойчивый характер и поддаются изменениям как в худшую, так и в лучшую сторону в зависимости от физического воспитания. Неправильная осанка и плоскостопие способствуют развитию ранних изменений в межпозвоночных дисках, создают неблагоприятные условия для функционирования внутренних органов и опорно-двигательного аппарата в целом. Слабость мышц живота приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта и других органов брюшной полости. Такие дети предрасположены к различным заболеваниям и травмам.

Проблема сохранения здоровья дошкольников и привития навыков здорового образа жизни, очень актуальна сегодня. В дошкольном возрасте необходимо приложить все усилия для того, чтобы здоровье детей не ухудшилось, а укрепить организм, развить физические данные ребёнка, приобщить его к соблюдению здорового образа жизни. Исходя из особенностей психического и физического развития детей в дошкольном возрасте, возможно и необходимо заложить основы здорового образа жизни, т.к. именно в этот период накапливаются яркие, образные, эмоциональные впечатления; закладывается фундамент правильного отношения к своему здоровью.

В процессе образовательной деятельности недостаточно времени уделяется специальным упражнениям по профилактике плоскостопия и нарушений осанки у детей, а также не все родители (законные представители) достаточно вооружены необходимыми знаниями и практическими навыками в вопросах профилактики и коррекции данных нарушений. Своевременное внедрение комплексных занятий, направленных на укрепление и развитие опорно-двигательного аппарата для формирования правильного свода стопы и осанки, является наиболее значимым фактором создания данной программы.

Специально подобранные физические упражнения являются основным и действенным средством профилактики плоскостопия и нарушений осанки и предупреждают нарушения опорно-двигательного аппарата: плоскостопия, сутулости, асимметрии плеч, лопаток и сколиозов.

Срок освоения программы - 2 года.

Занятия секции «Величавою походкой» дают возможность получать оздоровительный эффект и показаны всем детям, как здоровым, так и имеющим в данный момент постоянные или временные отклонения в состоянии опорно-двигательного аппарата и здоровья в целом.

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, с образовательной программой дошкольного образования ДООУ. Время специально организованной образовательной деятельности и ее количество в день регламентируется ФГОС, СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»

В основу программы по направлению данной деятельности легли следующие программы и технологии:

- Картушина М.Ю., Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников.- М.: ТЦ Сфера, 2009, 2 – е изд. – 208 с. – (Детский сад с любовью).
- Прикладная и оздоровительная гимнастика : Учебно – методическое пособие / под ред. Ж.Е. Фирилевой , А.Н.Кислого, О.В.Загрядской.- СПб.: ООО «Издательство «Детство – Пресс», М., ТЦ «Сфера», 2012.-608 с. (технология «Фитбол-гимнастика»)

Цель: сохранение и укрепление здоровья детей, формирование привычки к здоровому образу жизни, развитие двигательной функции

Задачи :

- Формировать опорно – двигательный аппарат и правильную осанку у воспитанников;

- Развивать координацию, равновесие, гибкость, силу, общую и избирательную выносливость различных мышечных групп воспитанников;
- Воспитывать культуру движений, развивать двигательное творчество воспитанников;
- Удовлетворять образовательные потребности семей воспитанников, посещающих ДОУ.

Принципы и подходы к формированию программы:

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип повторения умений и навыков — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества.

Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Занятия секции «Величавую походкой» проводятся в старшей и подготовительной группе для детей 5 лет до прекращения образовательных отношений. Для укрепления здоровья детей дошкольного учреждения разработана Программа секции «Величавую походкой».

Занятия секции проводятся два раза в неделю в чередовании:

- 1 занятие – общеукрепляющие упражнения;
- 2 занятие - футбол – гимнастика.

Общая продолжительность занятия в соответствии с возрастными особенностями детей и требованиями СанПин составляет 25 минут в старшей группе и 30 минут в подготовительной группе.

Форма проведения занятий – групповая. В реализации программы участвуют все дети группы, не имеющие медицинских противопоказаний.

Основным содержанием программы являются общеразвивающие и специально подобранные физические упражнения и игры направленные на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. В программе предусмотрено отслеживание результатов воздействия упражнений на организм дошкольника посредством мониторинга физического развития и физической подготовленности.

Описание форм, способов, методов и средств реализации программы

Для выполнения поставленных задач программы предусмотрены следующие структуры:

- общеукрепляющие упражнения для профилактики осанки;
- релаксационные упражнения ;
- занимательные разминки;
- различные виды массажа;

- пальчиковая гимнастика;
- ходьба по массажным дорожкам;
- различные виды игр;
- фитбол – гимнастика.

Для успешной реализации программных задач используются виды занятия:

- традиционные;
- игровые;
- занятия – путешествия;
- обучающие.

Инвентарь и оборудование, используемое на занятиях:

1. гимнастические скамейки;
2. гимнастическая стенка;
3. наклонная доска;
4. мячи;
5. гимнастические палки;
6. плоские кольца;
7. обручи;
8. скакалки;
9. мешочки с песком;
10. фитболы;
11. кегли;
12. дуги;
13. мячики-ежики;
14. массажные дорожки и коврики;
15. гимнастические маты.

Принципы взаимодействия с детьми:

- постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;
- исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;
- сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;
- каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

Система мониторинга планируемых результатов освоения программы

Диагностика проводится 2 раза в год – 2 первые недели сентября и 2 последние недели мая на определение силы мышц спины и живота.

Особенности взаимодействия с родителями (законными представителями) :

Цель: Оказание помощи семье в физкультурно-оздоровительном развитии детей.

Задачи:

1. Повышать уровень культуры родителей, (законных представителей) их компетентности в области здоровьесбережения, физическом развитии ребенка.
2. Воспитывать у родителей ответственность за сохранение здоровья, воспитание и развитие своего ребенка.

Формы взаимодействия с семьями воспитанников:

- Родительские собрания
- Дни открытых дверей
- Совместные мероприятия детей и родителей
- Анкетирование
- Консультации
- Фотовыставки

- Оформление папок-передвижек
- Индивидуальные беседы
- Семейный клуб «Будем здоровы»

Планируемые результаты :

1. Создание системы оздоровительной работы с детьми, необходимых условий для осуществления оздоровительных мероприятий по профилактике плоскостопия и нарушений осанки.
2. Сформированность представлений у детей о здоровом образе жизни.
3. Повышение уровня физической подготовленности.
4. Снижение уровня заболеваемости воспитанников.
5. Активное участие семей воспитанников