

Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе «Здоровячок»
(бюджетная основа)

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровячок» физкультурно-спортивной направленности ознакомительного уровня ориентирована на проведение занятий по физической культуре с использованием корригирующих упражнений для детей 5-7 лет.

Актуальность программы

Сегодня жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения и укрепления здоровья.

В настоящее время общество стремится к тому, чтобы все дети, начиная с раннего возраста, росли здоровыми и гармонически развитыми. Вместе с тем анализ психолого-педагогической литературы, результаты комплексных медицинских обследований, проведенных в различных регионах нашей страны, свидетельствуют о том, что большинство детей, поступающих в школу, имеют слабое здоровье.

Все чаще и чаще в детском саду стали встречаться дети с нарушением осанки, у которых позвоночный столб чувствителен к деформирующим воздействиям, скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок, наблюдается неправильная установка стоп, чаще ведущая к плоскостопию. А также растет число детей, относящихся к группе «Часто болеющих». У детей в этом возрасте наблюдается выраженное нарушение речепроизношения, что ведет за собой некоторое отставание в развитии двигательной сферы.

Это свидетельствует о том, что при поступлении в школу у детей недостаточно сформирована физическая готовность, что позволяет говорить о значимости физкультурно – оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста.

Потребность в сохранении здоровья необходимо формировать с детства, когда организм пластичен и легко поддается воздействиям окружающей среды. У детей укрепляется желание быть здоровым, вырасти красивым, активным, уметь обслужить и вести себя так, чтобы не причинить вреда себе и другим. С помощью взрослого ребенок осознает: для того, чтобы быть здоровым, нужно ежедневно выполнять физические упражнения, закаляться, делать зарядку, соблюдать режим дня, есть здоровую пищу,

следить за чистотой окружающей среды и помещения, а также соблюдать правила гигиены.

Сохранение здоровья детей дошкольного возраста можно назвать приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом.

Отличительные особенности программы

Отличительная особенность и новизна программы «Здоровячок» заключаются в том, что коррекционные занятия проводятся с детьми всех медицинских групп. А также в структуру занятий тесно вплетены различные виды деятельности: двигательные упражнения, основные виды движения (ходьба, прыжки, оздоровительный бег, упражнения на равновесие и др.), дыхательная гимнастика, разнообразные виды самомассажа, упражнения на релаксацию. Синтез различных видов деятельности подчинен одной цели – мотивации здорового образа жизни, укреплению опорно-двигательного аппарата и повышению устойчивости к простудным заболеваниям у детей дошкольного возраста.

Адресат программы

Группа комплектуется из девочек и мальчиков 5-7 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой, *в том числе дети с ОВЗ.*

Объем и срок освоения программы

Программа «Здоровячок» рассчитана на 1 год обучения с часовой нагрузкой 68 часов, 2 занятия в неделю.

Форма обучения

Основной формой обучения по программе «Здоровячок» являются очные занятия.

Особенности организации образовательного процесса

Формой реализации данной программы является традиционная модель. Реализация программы представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение одного года обучения в одной образовательной организации.

Организационные формы обучения.

Основной формой занятия по программе является групповое тренировочное занятие.

Формы проведения занятий:

- Учебно-тренировочные;
- Игровые;
- Круговой тренировки;
- Занятия – зачеты;
- Открытые занятия.

Цель - содействие гармоничному физическому развитию дошкольников, в том числе детей с ОВЗ, и своевременная коррекция, и профилактика нарушений в психофизическом развитии, создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих людей через применение практических средств физических упражнений.

Задачи программы.

- Сформировать сознательное отношение к занятиям и повысить мотивацию к ним
- Сформировать основы здорового образа жизни (получение элементарных знаний о своем организме, способах укрепления собственного здоровья, правилах безопасного поведения)
- Сформировать навыки правильной осанки и рационального дыхания
- Укрепить мышечный корсет и мышечно – связочный аппарат стоп, укрепить дыхательную мускулатуру
- Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движения
- Развить двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость).
- Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни.

Планируемые результаты

По окончании обучения воспитанники **должны знать:**

- что такое здоровье и как надо его беречь;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки и плоскостопия;
- правила техники безопасности при выполнении упражнений;

- значение физических упражнений в укреплении здоровья;
- принципы правильного дыхания при выполнении упражнений;

Должны уметь:

- выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия, развитие систем дыхания и кровообращения;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия;
- выполнять упражнения для развития силы, гибкости и координации движений;
- играть в игры общего и специального характера.

У обучающихся должны **быть развиты умения и навыки:**

- анализа и сравнения
- дисциплины
- правил гигиены
- общая физическая работоспособность
- самоконтроля

У них должны **быть воспитаны:**

- такие качества характера, как смелость, решительность, психологическая устойчивость, доброжелательность;
- уважение к результатам своего и чужого труда;
- трудолюбие, добросовестность в работе.

Учет специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с ОВЗ в организации процесса обучения по программе

Обучающиеся с ЗПР.

Учет особенностей детей с задержкой психического развития. У детей с ЗПР трудности в произвольной организации деятельности: они не умеют последовательно выполнять инструкции педагога, переключаться по его указанию с одного задания, упражнения на другое. При этом обучающиеся быстро утомляются, работоспособность их падает с увеличением нагрузки, а иногда просто отказываются завершать начатую деятельность. Имеют пространственные (ориентировка в направлениях пространства осуществляется на уровне практических действий) и временные нарушения,

недостаточность планирования и выполнения сложных двигательных программ.

Создание специальных условий реализации программы:

"пошаговое" предъявлении материала, дозированная помощь взрослого, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития); в обеспечении особой пространственной и временной организации образовательной среды – учет функционального состояния центральной нервной системы (ЦНС) и нейродинамики психических процессов у обучающихся с ЗПР (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса и др.); постоянное стимулирование познавательной активности, побуждении интереса к себе, окружающему предметному и социальному миру, к освоению физических упражнений, двигательных навыков; обеспечении непрерывного контроля за становлением основных движений, продолжающегося до достижения уровня, позволяющего справляться с учебными заданиями самостоятельно.

Обучающиеся с ТНР.

Учет особенностей детей с нарушениями речи. Большинство детей с нарушениями речи имеют двигательные расстройства разной степени выраженности. Они моторно неловки, неуклюжи, характеризуются импульсивностью, хаотичностью движений. Дети с речевыми нарушениями быстро утомляются, имеют пониженную работоспособность.

Создание специальных условий реализации программы.

Предоставление детям с ТНР возможности речевой практики в процессе занятий по программе, комментирование педагогом всех особенностей выполнения того или иного физического упражнения, движения, игры. Планомерная работа над снятием индивидуальных двигательных расстройств, пространственных нарушений в «зоне ближайшего развития» ребенка, значительный индивидуальный подход со стороны педагога.

Обучающиеся ОВЗ с нарушением зрения.

Учет особенностей детей с нарушениями зрения. Низкий уровень развития силы, выносливости, гибкости, быстроты и ловкости (ходьба, бег, прыжки, метание) при выполнении общеразвивающих, спортивных упражнений; в подвижных играх. Затруднения и сниженная скорость в ориентации в пространстве при исполнении строевых упражнений, музыкально-ритмических движений и перестроений.

Создание специальных условий реализации программ:

подбор материала для освоения движений с учетом особенностей ребенка;
оптимальный режим образовательной нагрузки с учетом темпа деятельности,
истощаемости ребенка с нарушением зрения;

использование ресурсов физической культуры, где ребенок с нарушениями
зрения имеет возможность прожить реальные ситуации в игровой форме и
усвоить успешные формы поведения;

воспитывать у детей выдержку, смелость, решительность, настойчивость,
самостоятельность, инициативность, фантазию, творческие способности,
интерес к активной двигательной деятельности и потребность в ней;

способствовать формированию широкого круга игровых действий

стимулировать интерес и желание участвовать в играх-соревнованиях и
играх-эстафетах.

Для всех перечисленных категорий детей с ОВЗ:

Обеспечение индивидуального темпа обучения и продвижения в
образовательном пространстве программы.