

Аннотация к программе «Здоровый малыш»

Современные условия жизни российского общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками и многочисленными стрессовыми ситуациями формируют обстановку, в которой задача сохранения и сбережения здоровья детей в системе дошкольного образования становится приоритетной. Поэтому программа корригирующей гимнастики может стать частью здоровьесберегающего компонента образовательно-воспитательной программы детского сада.

Цели и задачи программы:

- профилактика вторичных изменений при определенных соматических заболеваниях;
- стабилизация функциональных систем организма;
- повышение адаптированности организма к неблагоприятным условиям жизни.

Для достижения этих целей в программе выделены следующие задачи:

- обучение дошкольников приемам самоконтроля и элементам закаливания организма;
- освоение детьми техники рационального дыхания;
- обучение дошкольников корригирующим упражнениям;
- повышение физической и умственной работоспособности воспитанников средствами корригирующей гимнастики;

Занятие включает в себя три этапа:

1. Вводная часть.

Корригирующая ходьба

2. Основной этап включает в себя:

- упражнения по совершенствованию дыхания;
- общеразвивающие упражнения (ОРУ);
- корригирующие упражнения;
- тренировки мышечной, дыхательной и сердечно - сосудистой систем с индивидуальным дозированием нагрузки и дальнейшим ее возрастанием. Комплексы упражнений направлены на увеличение подвижности суставов, растяжение мышц. Они позволяют улучшить обменные процессы в патологически измененных тканях, поднять уровень компенсации. Физические упражнения помогут укрепить здоровье, сбросить вес и повысить тонус. В основе корригирующей гимнастики лежат дидактические принципы физической тренировки: повторность, регулярность и длительность воздействия, необходимые для укрепления двигательного навыка; постепенность повышения физической нагрузки, помогающая избежать физического перенапряжения; всесторонность воздействия с помощью упражнений для разных групп мышц; доступность упражнения в соответствии с возрастными особенностями.

3. Заключительный этап. Упражнения на тренировку мышц свода стопы и дыхательные упражнения.

Занятия проводятся подгруппами, 2 раза в неделю. Время варьируется в зависимости от возрастной группы. Занятия проводятся эмоционально с игровой мотивацией, что позволяет детям не чувствовать чрезмерную физическую нагрузку.