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 по лечебной физической культуре (далее — ЛФК) может стать частью здоровье сберегающего компонента образовательно-воспитательной программы детского сада.
Цели и задачи программы
Цели ЛФК:
— коррекция имеющихся дефектов здоровья у детей;
— 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 ЛФК;
— воспитание сознательного отношения к занятиям лечебной физической культурой и внедрение ее в повседневный режим. Занятие ЛФК 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 лечебной физкультурой 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 ЛФК 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.