

**Аннотация к рабочей программе оздоровительной направленности
«Расти здоровым, малыш!»
муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения «Детский сад общеразвивающего вида № 58»**

Программа оздоровительной группы часто болеющих детей (далее - Программа) это учебно-методический документ, определяющий систему работы с часто болеющими детьми дошкольного возраста.

Программа направлена на укрепление и сохранение здоровья часто и длительно болеющих, ослабленных детей. Длительность функционирования Программы 2 года. Оздоровительная группа ЧБД предполагает возраст детей от 3 до 5 лет.

Программа является частью формируемой участниками образовательных отношений образовательной программы дошкольного образования Образовательной организации.

Данная программа актуальна для нашего детского сада, так как она:

1. Разработана в соответствии с целями и задачами детского сада: воспитание нравственно, духовно и физически здорового человека.
2. Родители (законные представители) зачастую некомпетентны в вопросах укрепления здоровья детей.

Программа разработана с учетом возраста детей, их интеллектуального и психического развития, осознания необходимости вести здоровый образ жизни и укреплять свое здоровье, а также с учетом знаний родителей об укреплении здоровья своих детей.

Новизна программы:

- заключается в подборе материалов занятий за счёт использования различных форм и видов физической культуры, ориентированных на профилактику простудных заболеваний детей нашего детского сада;

- в выявлении взаимосвязи уровня заболеваемости с аэробными показателями функционального состояния кардиореспираторной системы и двигательной подготовленности;

- в выявлении психолого-педагогических, организационно-методических и физиологических предпосылок к интеграции средств физических упражнений и дыхательной гимнастики по методикам А.Н. Стрельниковой; Б.С. Толкачёва; К.П. Бутейко; А. Уманской;

- анализа показателей функционального состояния дыхательной системы и общей выносливости и уровня заболеваемости дошкольников в результате применения разработанной Программы.

Цель программы:

Развитие общей функциональной адаптации организма ребенка к простудным заболеваниям. Сохранение и укрепление здоровья часто болеющих детей, формирование у воспитанников и их родителей (законных представителей) ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Задачи программы:

Коррекционные:

Формировать правильный дыхательный акта (его глубины, ритма).

Стимулировать дренажную функцию бронхов.

Улучшить функции дыхания.

Тренировать правильное носовое дыхания.

Улучшать подвижность грудной клетки, диафрагмы.

Укреплять мышцы лица, а также мышцы верхних и нижних конечностей.

Формировать навыки рациональных сочетаний дыхания и движений.

Формировать правильной осанки.

Развивать и корректировать стопы, укреплять связочно-суставной аппарат.

Образовательные:

Укреплять физическое и психическое здоровье ребёнка.

Развивать физические качества личности: силы, выносливость, гибкость.

Развивать внимание, выдержку, быстроту реакции, координацию движений, равновесие.

Развивать умения заниматься с физкультурными пособиями, оборудованием для дыхательных упражнений.

Обучать элементарным приёмам точечного массажа и дыхательной гимнастики.

Формировать представления о соблюдении ЗОЖ, укреплении здоровья.

Формировать у всех участников образовательного процесса осознанное отношение к своему здоровью.

Воспитательные:

Воспитывать интерес к оздоровительным занятиям.

Воспитывать дружелюбие, умение согласованно действовать в коллективе.

Обеспечивать эмоционально-психологический комфорт, создавать условия для развития уверенности в своих физических возможностях.

Воспитывать в детях, родителях потребность в здоровом образе жизни как показателе общечеловеческой культуры.

Целевые ориентиры:

Укреплено здоровье детей – снижен уровень заболеваемости.

Улучшены функции дыхания.

Повышен уровень физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств).

Повышены представления у детей о здоровом образе жизни.

Оптимизирована работа с родителями.

Система мероприятий физкультурно-коррекционной и лечебно-оздоровительной работы включает в себя:

1. Утренний приём на открытом воздухе.
2. Утренняя гимнастика, в том числе, оздоровительная (для ЧБД).
3. Физкультминутки (в том числе, по технологии Базарного В.Ф.)

4. Физкультурные паузы между занятиями в форме оздоровительных подвижных игр (для ЧБД).

5. Традиционные физкультурные занятия.

6. Мероприятия по формированию здорового образа жизни.

7. Физкультурно- оздоровительные мероприятия для ЧБД:

- витаминные напитки,
- фитонцидотерапия,
- ингаляция солевой лампой,
- орошение зева настоями трав,
- ЛФК.

8. Дыхательная гимнастика.

9. Прогулка, в том числе:

- интенсивная прогулка с включением пробежек (для ЧБД);
- тропа здоровья (дозированная ходьба).

10. Корригирующая гимнастика после сна, в том числе:

- хождение босиком после сна,
- физические упражнения в сочетании с закаливающими мероприятиями,
- игры с водой.

Содержание программы ориентировано на детей, имеющих отклонения в здоровье, не имеющих противопоказаний к занятиям физкультурой, с учётом рекомендаций медиков.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Применяется дифференцированный подход к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями, результативность в усвоении материала может быть различной. Допускается ограничение поставленных задач для детей, испытывающих затруднения. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям и способствует удержанию желания детей.

Возраст детей, участвующих в реализации, данной дополнительной образовательной программы 3 – 5 лет.

Программа рассчитана на 2 года.

Продолжительность занятий ЛФК составляет 15/20 минут, 1 раз в неделю, 32 занятия в год.

Дозировка упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности детей и может составлять от 3 – 4 раз на этапе разучивания упражнений до 8 – 10 раз на этапе закрепления и совершенствования комплекса.