

Аннотация к рабочей программе инструктора по физической культуре

Раздел «Физическое развитие»

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в новых федеральных государственных требованиях, где огромное внимание уделяется вопросам здоровья и сохранения. Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании в РФ» от 27 декабря 2012 г. №273, а также указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ"; "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ" и другими нормативными документами.

Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьёзную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей.

Обязательная часть образовательной программы дошкольного образования разработана с учетом содержания:

- Примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы». / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. - М.: Мозаика - Синтез, 2014.;

Часть, формируемая участниками образовательных отношений, разработана на основе парциальных, программ и современных образовательных технологий:

- «Физическая культура – дошкольникам» Л.Д. Глазыриной;

- «Здравствуй!» М.Л. Лазарева

Цель программы

Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья, создание условий для становления творческой, интеллектуальной, духовно и физически развитой личности, способной к осознанному саморазвитию.

Задачи программы

- Содействовать приобретению двигательного опыта детей, повышению уровня ежедневной двигательной активности, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

- Развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость;

- создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений (ходьба, бег, прыжки), овладения подвижными играми с правилами;
- развивать интерес к спорту, расширять представления детей о некоторых видах спорта;
- способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

В связи с присутствием в МБДОУ детей с аллергопатологией, осложненной астматическим компонентом, предусмотрены индивидуальные подходы.

Физкультура для детей с бронхиальной астмой и другими нарушениями работы органов дыхания

На основе большого количества исследований специалистов специализирующихся на лечении заболеваний органов дыхания и обобщив их результаты, мы пришли к выводу, что занятия спортом, физкультурой относятся базовой терапией при лечении данных заболеваний. При бронхиальной астме стоит отдать предпочтение тем видам спорта, которые способствуют укреплению мышечных структур диафрагмы, верхне-плечевого пояса и грудного отдела позвоночника. Учитывая механизм развития данного заболевания, при астме можно заниматься:

- бадминтоном, настольным теннисом
- скандинавской ходьбой
- волейболом, баскетболом, другими командными играми
- спортивно-бальными и современными танцами
- дыхательной гимнастикой (бодифлекс), аэробикой, упражнениями по системе Пилатес.

Также астматикам рекомендуется заниматься ЛФК (лечебная спортивная физкультура), которая включает в себя дыхательные упражнения по различным техникам.

Нельзя не отметить, что при развитии бронхиальной астмы, независимо от формы, стадии недуга, дыхательная гимнастика самый полезный и действенный метод борьбы с ней.

Умеренные физические нагрузки при астме у детей способствуют:

- укреплению мышечной системы организма
- укреплению иммунитета
- нормализации метаболических процессов
- насыщению клеточных структур кислородом.

- улучшению гибкости и подвижности позвоночника благодаря увеличению межпозвонкового пространства при использовании дыхательных техник, тем самым увеличивая объем вдоха и выдоха

Спорт уменьшает негативную симптоматику при развитии данной патологии.

К специальным средствам лечебной физкультуры относятся:

- 1) дыхательные упражнения с удлинённым и ступенчато-удлинённым выдохом
- 2) дыхательные упражнения с произнесением на выдохе ряда дрожащих, свистящих, шипящих звуков
- 3) дыхательные упражнения с задержкой дыхания на выдохе
- 4) упражнения в расслаблении, физические упражнения для мышц верхних конечностей и грудной клетки
- 5) корригирующие упражнения
- 6) упражнения для мышц живота
- 7) различные типы дыхания направленные на раскрытие грудного отдела позвоночника, а также упражнения способствующие вытяжению позвоночника (шейное дыхание, диафрагмальное, брюшное, грудное, боковое реберное и т.д.)

В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка:

- ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.