

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«КРЕПЫШ»
для детей 3 -7 лет

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальнейших проблем нашего времени. Хорошее здоровье – один из главных источников счастья и радости человека, неоценимое его богатство, которое медленно и с трудом накапливается, но которое можно быстро потерять.

Исследования, проведенные НИИ гигиены и охраны здоровья детей показали, что за последние 10 лет количество детей с хронической патологией увеличилось в 2 раза, а количество детей, не имеющих заболеваний в здоровье, снизилось в 3 раза. Если 10 лет назад мы говорили о здоровом и крепком ребенке, то в настоящее время можем только мечтать о целостно – здоровом ребенке.

Не случайно поддержка и сохранение здоровья как детского, так и взрослого населения сегодня является стратегическим направлением государственной политики, одним из национальных проектов.

Здоровье – состояние физического, психического и социального благополучия человека. Здоровье детей – будущее страны. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, физической подготовленности и гармонического физического развития. Неслучайно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования. Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие технологии, без которых невозможно педагогический процесс современного детского сада.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на решение задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья всех участников педагогического процесса. Цель здоровьесберегающих технологий применительно к ребенку дошкольнику - обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитанников и воспитание валеологической культуры (осознанное отношение к здоровью), компетентности (самостоятельность в решении задач безопасного поведения, умение обращаться к элементарной медицинской помощи.). **Всё это можно достичь с помощью внедрения в работу здоровьесберегающих технологий – Су-Джок терапии, Хатха-йоги, лечебного массажа и комплекса оздоровительных мероприятий.**

Су-Джок -эта система возникла в Корее. В переводе с корейского су – это кисть, джок – стопа. Эту дику признали во всём мире, в том числе и Минздрав РФ одобрил её. Первой ступенью Су-Джок пии может легко овладеть каждый человек и, не обращаясь к врачу и медикаментам, помочь себе и м близким. По теории восточной медицины кисти и стопы – своеобразные миниатюрные проекции человека. Как располагаются на ладони точки организма. Подушечка большого пальца – лицо, ва. Остальные пальцы – верхние и нижние конечности. Основание ладони – внутренние органы. Зная элементарные сведения о Су-Джок, простейшую помощь своему организму может оказать сам себе ый, даже ребёнок.

Хатха-йога – это специальная йога для детей основанная на позах животных и окружающих метях доступных дошкольникам. «Ха» - обозначает солнце, символ тепла, активности и энергии. » - луна, холод, пассивность и торможение. Занятия хатха-йогой физически совершенствуют и пляют детский организм, помогая сбалансировать процессы возбуждения и торможения в нем.

В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в гимнастике а-йога основное внимание уделяется статическому удержанию поз. Их выполнение требует плавных, сленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку. Большинство жнений в хатха-йоге естественны и физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, предметы. льзование знакомых образов помогает детям ярко представить ту или иную позу, будят фантазию и ражение. Использование модифицированных для дошкольников асан является хорошей илактикой сколиоза, простудных заболеваний. При их выполнении у детей улучшается ообращение, нормализуется работа внутренних органов, укрепляются слабые мышцы, развивается ость, улучшается осанка.

Регулярные занятий йогой позволяют снизить общую утомляемость организма, повышают енный тонус, сопротивляемость инфекциям, позволяют предупреждать болезнь на ранней стадии. ематические занятия йогой способствуют оздоровлению организма. В этом и заключается альность занятий йогой для дошкольников.

Массаж и оздоровительные мероприятия.

Массаж проводится 2 раза в год медицинской сестрой по массажу детям по назначению врача – педа. Детям, посещающим остальные группы, массаж проводится по желанию родителей. Массаж ывает благотворное влияние на весь организм. Улучшается насыщение клеток кислородом, ализуются обменные процессы, стимулируется лимфодренаж, повышается эластичность связок и авов, приходит в норму мышечный тонус, повышается устойчивость опорно-двигательного аппарата. же массаж способствует формированию нервной системы. В нашем детском саду оборудован ажный кабинет, в котором имеется все необходимое оборудование для проведения массажа детям. сестра по массажу имеет специальное образование для проведения детского массажа, с учетом енностей строения и физиологии детского организма.

Лечебная физкультура проводится инструктором ЛФК для детей, посещающих оздоровительные пы. Дети из остальных групп могут посещать занятия ЛФК по желанию родителей. По рекомендации а-ортопеда, для детей подбираются естественные и специальные движения, с учетом состояния овья и имеющегося дефекта. Основные задачи ЛФК: оказывать общеукрепляющее воздействие на низм ребенка; осуществлять своевременную коррекцию имеющегося патологического и патологического состояния; формировать и закреплять навыки правильной осанки; повышать ецифическую сопротивляемость организма.

Новизна программы заключается в том, что занятия включают в себя нетрадиционные методики: жок терапию, элементы йоги, массаж, цикл оздоровительных мероприятий. Осуществляется лексный подход к физическому развитию воспитанников. Применяемые на занятиях упражнения ты и доступны для выполнения, не вызывают побочного действия, а проводимые в игровой форме овятся более привлекательными, повышают эмоциональное состояние ребенка, его физические ожности и корректируют имеющиеся нарушения опорно-двигательного аппарата.

1.2. Цель и задачи реализации Программы

Цель программы – комплексное оздоровление дошкольников с использованием су-джок терапии, дика Хатха –йоги, массажа и оздоровительных мероприятий.

Задачи:

1. Сохранение и укрепление здоровья воспитанников через нетрадиционную физкультурно-оздоровительную работу
2. С помощью использования асан, (упражнений йоги) способствовать развитию у детей гибкости позвоночника, координации движений, силы мышц спины и живота.
3. Упражнять в умении снимать напряжение, выполнять релаксационные упражнения.
4. Привить навыки самомассажа и правильного носового дыхания.
5. Использовать элементы су-джок терапии в оздоровлении детей.
6. Содействовать снижению двигательной и эмоциональной расторможенности, нормализовать с.
7. Стимулировать речевые области в коре головного мозга
8. Совершенствовать навыки пространственной ориентации, развивать память, внимание.