

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 481 г. Челябинска»
454003, г. Челябинск, ул. 250-летия Челябинску, 30 а,
тел. (факс): (351) 795-59-09, 795-59-08, 244-32-80, E-mail: mon481@mail.ru
ОКПО 42467166 ОГРН 1027402330680
ИНН 7447033224 КПП 744701001

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от «31» августа 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ ДС № 481
П.П. Байрамова
Протокол № 211
от «31» августа 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности
по профилактике плоскостопия и нарушения осанки
«Здоровейка»

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 481 г. Челябинска»

Челябинск 2022

Оглавление

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Нормативно- правовое обоснование программы	4
1.3. Цель и задачи реализации программы	5
1.4 Подходы и принципы к организации работы	5
1.5. Характеристика возрастных и индивидуальных особенностей дошкольников	7
1.6. Планируемые результаты освоения программы	11
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	13
2.1. Особенности образовательной деятельности	13
2.2. Методика проведения образовательного процесса	15
2.3. Перспективное планирование образовательного процесса	16
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	19
3.1. Режим занятий	19
3.2. Объем образовательной деятельности	20
3.3. Календарно-тематический план	21
3.4 Материально-техническое оснащение	21
3.5. Программно-методическое обеспечение образовательного процесса	22
Список литературы	23
Краткая презентация программы	24

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по профилактике плоскостопия и нарушения осанки физкультурно-спортивной направленности «Здоровейка» Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 481 г. Челябинска» (далее Программа) разработана творческой группой педагогических работников Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 481 г. Челябинска» (далее МБДОУ) с привлечением родителей (законных представителей) воспитанников МБДОУ.

Нормативно-правовую основу для разработки Программы составили:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. № 1155;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».
- Уставом МБДОУ «ДС № 481 г. Челябинска»

При создании программы использовались фундаментальные разработки теории физического воспитания, адаптивной физической культуры, лечебной физической культуры, врачебного контроля, социальной педагогики и психологии, прикладной кинезологии, передового педагогического опыта авторов:

1. О.В. Козырева «Лечебная физкультура для дошкольников» Москва «Просвещение» 2003
2. Т.Г. Анисимова, С.А. Ульянова «Формирование правильной осанки и коррекции плоскостопия у дошкольников» Волгоград 2009
3. А.А. Потапчук «Как сформировать правильную осанку» Спб 2009

4. Г.В. Глушакова «Организация профилактики нарушения осанки и плоскостопия у дошкольников» Москва 2002
5. Л.Ф. Асачева, О.В. Горбунова «Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия» Спб «Детство-Пресс» 2013

В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного, физического и эстетического развития ребенка, формируется его личность. Воспитание личности происходит с первых шагов маленького человека, с первых его слов, поступков. Именно окружающая среда откладывает в душе ребенка отпечаток на всю жизнь. Поэтому еще в раннем возрасте ребенку необходимо создать благоприятные условия для гармоничного и всестороннего развития.

В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется личность человека. Однако за последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. 80% детей имеют аномалию осанки, деформацию стоп, увеличивается частота тяжелых форм сколиоза. Требования современной педагогики побуждают специалистов к поиску новых подходов к организации физкультурно-оздоровительной работы. Необходимо найти такие программы, с использованием приемов и методов обучения, в которых должен быть учтен весь комплекс решения соматических, интеллектуальных и физических проблем в развитии детей. Именно этим критериям отвечает методика занятий ЛФК.

1.2. Нормативно- правовое обоснование программы:

Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об Образовании в Российской Федерации»;
Закон РФ от 07.05.1992г. №2300-1, ред. от 23.11.09г. (с изменениями и дополнениями, от 17.12.09г. №326-ФЗ, вступившие в силу с 02.01.10г.) «О защите прав потребителей»;

Постановление Правительства РФ от 05.07.2001г. №505 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг в сфере дошкольного и общего образования» (с изменениями);

Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013 №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях»;

Постановление администрации города Нижневартовска от 27.03.2013 №549 «О взаимодействии структурных подразделений администрации города при установлении тарифов на услуги и работы, предоставляемые и выполняемыми муниципальными предприятиями, и учреждениями.

1.3. Цель и задачи реализации Программы

Цель: приобщение детей к нормам здорового образа жизни, формирование представлений о правильной осанке, профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

Задачи:

- создание организованной, лечебно-оздоровительной, психолого-педагогической формы воздействия на ребенка, способствующей развитию у него умений согласовывать, координировать движения и управлять ими;

- учёт направлений и применение специфических форм и активных методов адаптивной физической культуре в работе с детьми по развитию координационных способностей;

- формирование навыка правильной осанки и мышечно-двигательных представлений о ней;

- гармоничное укрепление мышечного корсета и развитие силовой выносливости мышц;

- развитие и тренировка всех систем организма путем оптимальных физических нагрузок.

1.4 Подходы и принципы к организации работы

1. Принцип научности - подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками;

2. Принцип активности и сознательности – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей;

3. Принцип комплексности и интегративности – решение оздоровительных задач в системе всего педагогического процесса и всех видов деятельности;

4. Принцип адресованности и преемственности - поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья;

5. Принцип результативности и гарантированности – реализация прав детей на получение необходимой помощи и гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Профилактическое

1. Обеспечение благоприятного течения адаптации;
2. Выполнение санитарно-гигиенического режима;
3. Проведение обследований, диагностики, выявление патологий;
4. Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
5. Предупреждение острых заболеваний и невротических состояний методами неспецифической профилактики;
6. Проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.

Организованное

1. Организация здоровьесберегающей среды МБДОУ;
2. Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья;
3. Составление общих перспективных и индивидуальных планов оздоровления дошкольников;
4. Изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
5. Систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров;
6. Пропаганда здорового образа жизни и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников.

Коррекционное

1. Формирование навыка правильной осанки и мышечно-двигательных представлений о ней.
2. Гармоничное укрепление мышечного корсета и развитие силовой выносливости мышц.
3. Развитие и тренировка всех систем организма путем оптимальных физических нагрузок.
4. Коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом развитии.

5. Оказание скорой помощи при неотложных состояниях.

1.5. Характеристика возрастных и индивидуальных особенностей дошкольников

Дети 5-6 лет

В возрасте 5-6-лет продолжает активно формироваться грудная клетка, ребра принимают такое же положение, как и у взрослых, грудная клетка – цилиндрическую форму. В этом возрасте продолжается постоянный рост органов, в том числе и органов опорно-двигательного аппарата. По-прежнему физиологической особенностью организма шестилетнего ребенка является его интенсивно развивающийся костно-мышечный аппарат. Ограничение движений влияет на нарушение осанки, ослабление функций дыхания, кровообращения. Снижение естественной двигательной активности у детей этого возраста ведет к уменьшению потока раздражений, возникающих во время движения и воспринимаемому нервными окончаниями кожи, мышц, суставов, зрительных и слуховых анализатора, идущих к коре больших полушарий головного мозга. В результате этого могут развиваться расстройства центральной нервной системы и внутренних органов: понижается эмоциональный тонус, ослабляется нервно-мышечный аппарат, не эффективно работает сердечно-сосудистая и дыхательная системы, а значит – ослабляется организм в целом.

Позвоночник уже соответствует по форме взрослому, но только по форме. С возросшей весовой нагрузкой на неокрепший скелет ребенка, как никогда важен контроль за его осанкой. Важно не уставать напоминать ребенку, что сколиоз - искривление позвоночника начинается именно в этом возрасте.

Ребенок 5-6 лет стремится познать себя и другого человека как представителя общества (ближайшего социума), постепенно начинает осознавать свою роль в том, как сохранить и укрепить свое здоровье, способен контролировать положение своего тела в процессе разнообразной детской деятельности.

Качественные изменения в этом возрасте происходят в поведении дошкольников – формируется возможность саморегуляции, т.е. дети начинают предъявлять к себе те требования, которые раньше предъявлялись им взрослыми. Так, они могут, не отвлекаясь на более интересные дела, доводить до конца начатую деятельность по коррекции нарушений костно-мышечного аппарата (сделать самомассаж, коррекционное упражнение, пальчиковую гимнастику и т.д.). Это становится возможным благодаря осознанию детьми общепринятых норм и правил поведения и обязательности их

выполнения. Ребенок эмоционально переживает не только оценку его поведения другими, но и соблюдение им самим норм и правил.

В этом возрасте более совершенной становится крупная моторика. Ребенок способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Уже наблюдаются отличия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков – более порывистые, у девочек – мягкие, плавные, уравновешенные), общей конфигурации тела в зависимости от пола ребенка. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Посредством целенаправленной и систематической двигательной активности укрепляются мышцы и связки. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребенком небольших по величине усилий на протяжении достаточно длительного времени). Внимание детей становится более устойчивым и произвольным. Ребенок этого возраста уже способен действовать по правилу, которое задается взрослым (при сидении за столом соблюдать правильную посадку, следить за правильной походкой, носить правильную обувь и т.д.).

Дети 6-7 лет

Организм ребенка 6-7 лет еще до конца не сформирован, часто наблюдаются отклонения в развитии анатомических и физиологических функций. Психологические особенности ребенка этого возраста позволяют ему контролировать свое поведение, в целом ребенок 6-7 лет осознает себя как личность, как самостоятельный субъект деятельности и поведения, он вполне может соблюдать правильное положение тела при сидении или стоянии, избегать неудобных поз при чтении, рисовании и т.д.

Позвоночник шестилетнего ребенка уже соответствует по форме взрослому, но только по форме. С возросшей весовой нагрузкой на неокрепший скелет ребенка, как никогда важен контроль за его осанкой. Важно не устывать напоминать ребенку, что сколиоз - искривление позвоночника начинается именно в этом возрасте. Поведение ребенка начинает регулироваться также его представлениями о том, «что такое хорошо и что такое плохо» для собственного здоровья.

Продолжается дальнейшее развитие моторики ребенка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребенок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут

организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. В этом возрасте дети овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места и с разбега при скоординированности движений рук и ног (зрительно-моторная координация девочек более совершенна). Могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны четко метать различные предметы в цель. В силу накопленного двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств дошкольник этого возраста часто переоценивает свои возможности, совершает необдуманные физические действия.

Внимание детей 6-7 лет становится более устойчивым и произвольным. Они могут заниматься не очень привлекательным, но нужным делом в течение 30 минут вместе со взрослым. Ребенок этого возраста уже способен действовать по правилу, которое задается взрослым (при сидении за столом соблюдать правильную посадку, следить за правильной походкой, носить правильную обувь и т.).

Характеристики особенностей развития детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата

Деятельность двигательного аппарата проявляется в локомоторных актах – ходьба, бег, прыжках, метаниях.

Нарушение физического развития: отставание в массе тела, нарушение осанки, нарушение в развитии стоп, нарушение в развитии грудной клетки, сниженная жизненная емкость легких, неправильное дыхание, сниженная окружность грудной клетки.

Нарушение в развитии основных видов движений: в пространстве, во времени, неумение выполнять движения в ритме, низкий уровень дифференциации мышечных усилий, низкий уровень развития функции равновесия, дискоординация движений.

Ходьба, бег – действие циклического характера. Физиологический механизм циклических движений имеет рефлекторное происхождение, определяется ритмическим двигательным ценным рефлексом.

Ходьба – основной вид локомоций человека. В актах ходьбы участвуют большие группы мышц туловища, благодаря чему усиливается деятельность всех физиологических систем организма. Поэтому ходьба в строю, при перестроениях дисциплинирует, повышает организованность, способствует улучшению коллективных действий.

Нарушения при ходьбе: сутулость, дискоординация движений рук и ног, неритмичность движений, различная длина шагов, носки ног обращены вовнутрь

(наружу), вялость, постоянное отклонение туловища от вертикальной оси, ходьба на полусогнутых ногах, прямых ногах.

Бег – действие циклического типа. В процессе формирования беговой локомоции закрепляются относительно разнообразные динамические стереотипы нервных процессов, реагирующих мышечные усилия. Сложность управления беговой локомоцией определяется тем, что работа мышц, от которой зависит траектория движений, выполняется в течение кратковременной опоры. Для беговых усилий характерны баллистические движения, которые не успевают корригироваться во время опоры.

Нарушения при беге: чрезмерный наклон туловища вперед, напряжение рук, мелкие шаги, неритмичность, сильный наклон головы вперед, дискоординация движений рук и ног, вялость движений, бег почти на прямых ногах, бег на полусогнутых ногах.

Прыжки и метания – ациклические упражнения. Они требуют высокой координации движений, которая обеспечивается выработкой сложных условных рефлексов в процессе занятий, характеризуются максимальной силой и скоростью мышц, точной дозировкой мышечных усилий.

Нарушения при прыжках:

В прыжках с места толчком двумя ногами:

- отталкивание производится одной ногой;
- приземление одной ногой;
- дискоординация движений рук, ног при отталкивании и полете;
- слабое финальное усилие;
- неумение приземляться;
- слабый взмах руками.

В прыжках в длину с разбега:

- неумение подобрать точное место отталкивания;
- слабое финальное усилие;
- дискоординация рук, ног в полете;
- неумение приземляться;
- отталкивание одной ногой.

Нарушения при метании:

- напряженность, скованность туловища;
- торопливость;
- неправильный замах;
- несвоевременный выпуск метаемого снаряда из рук;
- вялость;

- дискоординация движений рук, ног и туловища при броске.

В процессе метания наиболее сложным является процесс управления пространственными и временными параметрами движений. Управление величиной мышечного напряжения (мышечных усилий) зависит от массы снаряда.

При этом необходимо сочетание, то есть координация мышц конечностей с движениями других частей тела. Большое значение при этом имеют корректирующие влияния, рефлекторно осуществленные вестибулярным аппаратом, мышцами тела, зрительным анализатором и тактильным рецептором мышц кисти. Это физиологическая основа развития координационных способностей в частности, дифференциация усилия, времени и пространства.

Метание как прикладной вид физических упражнений в конечном итоге укрепляют мышцы рук, плечевого пояса. Пальцы кисти развивают хватательную функцию руки, улучшают общую координацию движений, совершенствуют точность движений, глазомер.

Нарушение в развитии основных физических качеств:

- отставание от нормы в показателях силы основных мышечных групп;
- быстроты движений;
- выносливости;
- гибкости и подвижности в суставах.

1.6. Планируемые результаты освоения программы

1. Ходьба по доске, скамейке; по скамейке, посередине перешагнуть палку, веревку; по скамейке, посередине пролезть в обруч, под натянутой над скамейкой веревкой (высота 50 см); по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине; по скамейке, приседая на одной ноге; по скамейке, на середине присесть, повернуться кругом, встать, идти дальше; по скамейке, на каждый шаг высоко поднимать прямую ногу вперед и делать под ней хлопок; по скамейке, на середине перепрыгнуть через веревку (высота 20 см), идти дальше; по горизонтальному и наклонному бревну (ширина стесанной поверхности 15-20 см, высота 40 см) прямо и боком, с разными положениями рук (в стороны, на пояс, вверх, за голову); на четвереньках по доске, скамейке, бревну; по узкой рейке гимнастической скамейки; по шнуру по-медвежьему (ступни на шнуре, ладони справа и слева от шнура); по линии спиной вперед; по рейкам перевернутой вверх качалки; по гимнастической скамейке спиной вперед; приставными шагами по большому обручу (диаметр 1 м); перешагивая через палки, положенные на

стулья.

2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной доске, скамейке; прыгать на одной ноге вперед, удерживая на колене другой (согнутой) ноги мешочек с песком; скамейке, прыгнуть вверх и мягко приземлиться на скамейку.

3. Стоя на скамейке, бросать и ловить мяч парами; стоять на одной ноге на полу, закрыв глаза.

4. Сидя на скамейке поперек с опорой рук сзади, приподнимать и опускать прямые ноги; сидя, поворачиваться на 360 градусов направо и налево.

5. Встать и сесть без помощи рук, удерживая на голове мешочек с песком.

6. Балансирование на большом набивном мяче, ножной качалке.

7. Игры и игровые упражнения.

Развитие реагирующей способности

- Упражнения без предметов, с предметами с различных исходных положений (сидя, лежа на животе, на спине, стоя).

- Симметричные и асимметричные упражнения с различных исходных положений (стоя, сидя, лежа, стоя на коленках и локтях).

- Игры и игровые упражнения:

Развитие координаций усилия, времени, ритма:

«Выгони мяч»; «Потягушки»; «Шар»; «Перетягивание каната».

Развитие кинестетической способности

- Упражнения с предметами с различных исходных положений.

- Упражнение на снарядах.

- Упражнения на тренажёрах.

- Игры и игровые упражнения.

Специальные корригирующие упражнения

При основных нарушениях: плоскостопии, плоской спине, круглой спине, сколиозах (грудном, поясничном, грудно-поясничном), вывихах бедра, кривошее, врожденной косолапости, сопутствующих функциональных нарушениях, органов дыхания, сердечно-сосудистой системы.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Особенности образовательной деятельности

Занятия физическими упражнениями основаны на одной из главных потребностей человека – влечении его к движениям (кинезофилии). Необходимым условием нормального функционирования всех систем организма – моторная активность.

В дошкольном возрасте ребенок обладает основными видами движений, проявляет самостоятельность, но ввиду имеющихся нарушений в развитии опорно-двигательного аппарата наблюдается дискоординация в работе разнообразных мышечных групп, слабая реагирующая способность, несформированность способности ориентации в во временном и в пространстве, недостаточная развитость способности к равновесию.

Координационно-педагогический процесс строится на основе идеи об использовании сохранных двигательных возможностей и зоне его ближайшего развития.

В воспитательно-образовательном процессе детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата важное место имеет зрительно-наглядная информация, процесс ее анализа и синтеза, комплексный подход, то есть в течение всего дня, на всех занятиях и во время самостоятельной деятельности детей – решаются коррекционно-развивающие задачи всех координационных способностей.

Проведение занятий лечебно-физической культурой в условиях МДОУ позволяет своевременно и эффективно устранять указанные ортопедом причины на ранних этапах формирования нарушений осанки и свода стопы.

Использование физических упражнений с лечебной целью является наиболее значимым фактором внедрения лечебной гимнастики в практику коррекционной работы МДОУ.

Инструктор ЛФК проводит обучение с детьми и предлагает родителям в домашних условиях закрепить полученные навыки ребенком.

Основная цель работы - научить детей, родителей и воспитателей, необходимыми знаниями и навыками по устранению дефектов нарушений осанки и плоскостопия.

Занятия лечебно-физической культурой в возрасте 5-7 лет направлена на:

- воспитание и закрепление навыка правильной осанки;
- укрепление мышц, особенно спины и брюшного пресса;
- улучшение крово- и лимфообращения.

Задачами занятий лечебно-физической культурой являются:

- Оказание общеукрепляющего воздействия на организм ребенка.

- Осуществление своевременной коррекции имеющегося патологического состояния.

- Формирование и закрепление навыка правильной осанки.

- Повышать неспецифическую сопротивляемость организма.

Для решения поставленных задач используются средства ЛФК:

Основное – физические упражнения.

Дополнительное – подвижные игры, пассивная коррекция, активная коррекция.

Периоды коррекционных занятий по ЛФК:

1. Вводный (сентябрь) начинается с тестирования силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса при нарушении осанки или плантографии при плоскостопии. Детей знакомят с упражнениями и осваивают их правильное выполнение.

2. В основном периоде решаются главные коррекционные задачи. Продолжает возрастать нагрузка. Затем физическая нагрузка на занятиях сохраняется на достигнутом уровне.

3. Заключительный период направлен на постепенное снижение нагрузки до 60 - 70% от максимальной, полученной в основном периоде. Закрепляются навыки правильной осанки, правильной постановке стоп.

Оптимизация процесса обучения и воспитания достигается индивидуализацией процесса развития:

- индивидуальный подход в коррекции конкретного двигательного нарушения (по клиническим показаниям);

- индивидуальное развитие различных составляющих координационную способность (по результатам исследования);

- индивидуальное дозирование нагрузок, темпа, ритма, амплитуды и так далее (использование уникального метода индивидуального дозирования физических нагрузок Б.В. Сермеева);

- дифференцированный подход (по группам здоровья, по уровням развития тех или иных способностей).

Ожидаемый результат: оздоровление и социальная адаптация, возможность дальнейшего обучения в общеобразовательной школе.

Темп и продолжительность упражнений индивидуальны. Продолжительность одного занятия в 5-6 лет 25 мин, в 6-7 лет - 30 мин. Количество занятий два в неделю.

Занятия ЛФК проводятся по подгруппам с учетом групп здоровья. Они проводятся по традиционным частям: подготовительная, основная и заключительная.

Этапы:

1 Первый (подготовительный)

Цель: создание условий для будущей фиксации выработанной осанки. Формирование представлений о правильной осанке.

- 2 Второй (основной) – формирование осанки, доведения до сознания представлений об оптимальном соотношении различных частей тела с последующим закреплением через мышечно-суставное чувство. В начале используются упражнения и.п. лежа, исключая напряжения мышц спины, удерживая тело в вертикальной позе, потом сидя и стоя. В положение стоя, контроль начинается с низу (со стоп), с постепенным включением правильного положения выше лежащих частей. Такое положения в дальнейшем закрепляется при ходьбе, выполнении упражнений, при помощи которых достигается стойке изменения осанки, но для этого требуется время и волевые усилия. Нагрузка должна быть симметричной для туловища. Используется самокоррекция перед зеркалом, упреждения с гимнастическими палками, мячами, легкими гантелями, а так же взаимоконтроль за осанкой. Обязательно применение пассивной коррекции (лечение положения), тонизирующий массаж, дыхательная гимнастика, упражнения на расслабление и вытяжение позвоночника. Подвижные игра на сохранение правильной осанки. Динамические упражнения чередуются со статическими.

Три периода:

1 Начальный

Цель: обучение правильному и точному выполнению упражнений с учетом индивидуальных особенностей.

- 2 Основной (тренирующий) – упражнения с предметами, отягощением, на координацию, равновесие, подвижность позвоночника, самовытяжение.
- 3 Заключительный – закрепление ранее достигнутых знаний и умений. Выполняются дыхательные упражнения. В итоге – зачет по контролю индивидуальных упражнений, тесты на силовую выносливость мышц спины и брюшного пресса, подвижности позвоночника и беседа о самостоятельных занятиях дома.

2.2 Методика проведения образовательного процесса

Эффективность занятий ЛФК зависит от правильного подбора методов и приемов обучения. Это показ физических упражнений, использование наглядных пособий (фотографии, схемы построения), имитации (подражания), зрительных ориентиров, звуковых сигналов, индивидуальной помощи.

В среднем и старшем возрасте с расширением двигательного опыта детей увеличивается роль словесных приемов (объяснения, команды и др.) без сопровождения показом, используются более сложные наглядные пособия (фотографии, рисунки), чаще упражнения выполняются в соревновательной форме.

Показ применяется, когда детей знакомят с новыми движениями, которые демонстрируются несколько раз. Для уточнения построения используются наглядные пособия в виде схемы или с помощью фотографии. Прием подражания действиям животных или явлениям природы и общественной жизни очень помогает при обучении детей физическим упражнениям. Возникающие при этом положительные эмоции побуждают много раз повторять одно и то же движение, способствуют закреплению двигательного навыка, улучшению его качества, развитию выносливости.

Индивидуальная помощь при обучении физическим упражнениям используется для создания правильных мышечных ощущений, создания уверенности, успеха. Словесное описание используется при обучении детей старшего дошкольного возраста.

С целью закрепления двигательных навыков, следует проводить в игровой и соревновательной формах. При выполнении физических упражнений в соревновательной и игровой форме возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т. д.)

Занимающиеся ЛФК должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале.

2.3. Перспективное планирование образовательного процесса

1 год обучения.

Организационно-методические указания: структура занятий включает традиционную разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног. Занимающиеся должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
--------	-----------------	--------------------------

Сентябрь Октябрь Ноябрь	<p>1. Дать представления о занятиях ЛФК</p> <p>2. Дать понятие о правильной осанке.</p> <p>3. Познакомить с базовыми положениями при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа на животе и спине).</p>	<p>-упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки;</p> <p>-игры-упражнения для формирования правильной осанки («малютка», «жучок на спине»)</p> <p>-упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия (ходьба по ребристой доске, массажному коврику, камешкам, гальке и по воде);</p> <p>-игры для профилактики плоскостопия («ходьба змейкой», «резвый мешочек», «пройди – не ошибись»).</p>
Декабрь Январь Февраль	<p>Познакомить с упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями.</p>	<p>-упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки (рыбка, лодочка, кораблик);,</p> <p>-игры-упражнения для формирования правильной осанки («кто там», «не расплескай воду»);</p> <p>-упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия (прокатывание мяча с пятки на носок и обратно сидя на полу, массаж с мячом);</p> <p>-игры для профилактики плоскостопия («зайцы в огороде», «быстро возьми», «великаны и гномы»).</p>
Март Апрель	<p>Сохранять правильную осанку и тренировать равновесие и координацию движений.</p>	<p>-упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки (с гимнастической палкой, с мячом лежа на спине и на животе);</p> <p>-игры-упражнения для формирования правильной осанки;</p> <p>-упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия (сидя на полу вращение стопами, собирание пальцами ног мелких предметов, зажав пальцами ног карандаш, рисовать на листе бумаги различные фигуры;</p> <p>-игры для профилактики плоскостопия.</p>

2 год обучения.

. *Организационно-методические указания:* структура занятий включает традиционную разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног. Занимающиеся должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале. Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений. Можно использовать соревнования.

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь Октябрь Ноябрь	1.Выполнение комплексов с использованием гимнастической палки, мяча, обруч, массажных мячей в едином для всей группы темпе.	Комплексы специальных упражнений в соответствии с возрастными требованиями и нужной коррекции к занимающимся: - комплексы упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия сидя на полу; -комплексы упражнений, формирующие правильную осанку лежа на животе и на спине, точечный массаж и дыхательная гимнастика.
Декабрь Январь Февраль	Научить выполнению упражнений на координацию и равновесие с использованием гимнастическая палка, обруч, мяч.	- комплексы упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия стоя на полу; -комплексы упражнений, формирующие правильную осанку стоя на полу, точечный массаж и дыхательная гимнастика, массаж стоп с массажным мячом.
Март Апрель	Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц.	-дыхательная гимнастика, самовытяжение, пассивная коррекция, самоконтроль осанки у зеркала, взаимоконтроль за осанкой, чередование динамических упражнений и статических, точечный массаж.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Режим занятий

Режим занятий в МБДОУ соответствует «Санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13»), (извлечение)

Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности для детей, от 5 до 6-ти лет - не более 25 минут, а для детей от 6-ти до 7-ми лет - не более 30 минут.

Организация образовательного процесса проводится в период с 1 октября по 30 апреля. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Возраст детей: 5-7 лет. Количество детей в группе до 10 человек.

1 год обучения (старший возраст, 5-6 л.) –30 часов в год, 2 раза в неделю по 25 минут; *или 56 академических часов в год, 2 раза в неделю (академический час равен одному занятию).*

2 год обучения (старший возраст, 6-7лет) – 36 часов в год, 2 раза в неделю по 30 минут, *или 56 академических часов в год, 2 раза в неделю (академический час равен одному занятию).*

Структура занятия ЛФК общепринятая. Схема построения занятий напоминает классические занятия по физическому воспитанию со строгой трехчастной формой:

- вводная часть занимает 5-15% от общего времени и направлена на разогревание организма и создание положительного эмоционального настроения. Включает различные виды ходьбы, бега, ползания, музыкально-ритмические движения);
- основная часть занимает 70-85% от общего времени. В этой части решаются основные задачи, идёт основная работа над развитием двигательных способностей. Упражнения проводятся в игровой и соревновательной формах. В результате возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил;

- заключительная часть длится от 3 до 7 % общего времени. Здесь используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, пальчиковая гимнастика. В конце занятия подводится итог, и дети возвращаются в группу.

Игры и игровые движения придают занятию эмоциональную окраску.

3.2. Объем образовательной деятельности

1-й год обучения				
№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество учебных часов	В том числе:	
			теоретических	практических
1.	Общефизические упражнения	9	1	8
2.	Координационные упражнения	8	-	8
3.	Релаксация	3	1	2
4.	Силовые упражнения, растягивание	3		3
5.	Подвижные игры	4	-	4
6.	Творческие движения	3	-	3
*Итого часов:		30	2	28

2-й год обучения				
№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество учебных часов	В том числе:	
			теоретических	практических
1.	Общефизические упражнения, гимнастика	10	2	8
2.	Координационные упражнения	10	-	10

3.	Релаксация	4	1	3
4.	Силовые упражнения, растягивание	5		5
5.	Подвижные игры	4	-	4
6.	Творческие движения	3	-	3
*Итого часов:		36	3	33

3.3. Календарно – тематический план. Приложение 1.

3.4. Материально-техническое обеспечение Программы

В МБДОУ созданы оптимальные условия для детей, обеспечивающие полноценное ведение образовательного процесса.

Занятия по ЛФК проводятся в спортивном зале с использованием следующего оборудования:

- технические средства обучения: магнитофон, фонотека;
- спортивное оборудование и инвентарь:

№	Наименование	Количество
1	Бубен	1
2	Велотренажер	1
3	Дорожка ребристая	5
4	Канат	1
5	Кегли	23
6	Коврик гимнастический	17
7	Кольца с лентами	30
8	Конусы	10
9	Корзины плетеные	4
10	Корзины мягкие	6
11	Кубики пластмассовые	20
12	Лестница веревочная	1
13	Мат гимнастический большой	3
14	Мяч силиконовый диаметр 15см	14
15	Мяч силиконовый диаметр 20см	18
16	Мяч резиновый маленький	20

17	Обруч малый	17
18	Обруч большой	5
19	Палки гимнастические пластмассовые	17
20	Ракетка для бадминтона	2
21	Скакалки короткие	3
22	Скакалки длинные	5
23	Скамья гимнастическая	4
24	Стеллаж для хранения спортивного инвентаря	1
25	Стойка для подползания	4
26	Тоннель «Бусса»	1
27	Тоннель мягкий складной	1
28	Флажки	26
29	Фитболы	12
30	Шведская стенка деревянная	5
31	Шведская стенка металлическая	2
32	Щит баскетбольный	3

Нестандартное оборудование: погремушки - 30 шт., мягкие «снежки» - 25шт., пирамидки разборные – 2 шт., «парашют здоровья»– 1 шт, лесенка «радуга» - 1шт.

3.5 Программно-методическое обеспечение образовательного процесса

Перечень программ, технологий, пособий:

1. О.В.Козырева. Лечебная Физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата): Пособие для инструкторов лечеб. Физкультуры, воспитателей и родителей.- М.: Просвещение, 2003.- 112 с.

2. М.Н.Балакина. Организация профилактики нарушения осанки и плоскостопия у дошкольников. Методическое пособие. – Москва,2002.

3. С. Шарманова, А.Федоров, Г.Калугина. Формирование правильной осанки в процессе физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста: Учебное пособие.- Челябинск: УралГАФК, 1999.- 212 с.

4. С.Б.Шарманова, А.И.Федоров. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания.- Челябинск: УралГАФК, 1999.- 112 с.

5. Э.Я. Степаненкова. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет.- М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2014.- 144 с.
6. И.М. Новикова. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2010. – 96 с.
7. О.В.Бережнова, О.Н. Бойко, И.С. Максимова. Интегрированное планирование работы детского сада в летней период. Методическое пособие. – М.: Издательский дом «Цветной мир», 2014.- 208 с.
- 8.А.А. Майер. Конструирование рабочей программы педагога дошкольного образования. Учебно – методическое пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2015. – 144 с.
- 9.М.Е.Верховкиной, А.Н. Атаровой. Путеводитель по ФГОС дошкольного образования в таблицах и схемах. – СПб.: КАРО, 2014.- 112с.
10. Тарасова Т.А., Власова Л.С. Я и мое здоровье / Т.А. Тарасова. – Челябинск, 1997.
11. А.А.Потапчук. Как сформировать правильную осанку у ребёнка.- СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.- 88 с.
12. Т.Г. Анисимова, С.А.Ульянова. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения.- Волгоград: Учитель, 2009.- 146с.
- 13.Г.В. Каштанов, Е.Г.Мамаева, О.В. Сливина, Т.А. Чумакова. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие.- М.: АРКТИ, 2006.- 104с.
14. Шорыгина. Беседы о здоровье: Методическое пособие.- М.: ТЦ Сфера, 2015.- 64с.
- 15.Е.А.Бабенкова, О.М.Федоровская. Технология оздоровления детей в детском саду. Новые стандарты. - М.:УЦ «Перспектива», 2012.- 120 с.
- 16.В.Е.Демидова.,А.Х.Сундукова.Здоровый педагог – здоровый ребенок. Культура питания и закаливания. Практическое руководство. (Серия «Современный педагог и семья»). – М.: Издательский дом «Цветной мир», 2013.-96с., илл.
17. И.В.Никишина. Мастер-класс для руководителей и педагогов ДОУ. Здоровьесберегающая педагогическая система: модели, подходы, технологии: методическое пособие с электронным приложением.- 2-е изд., исправ. и допол. М.: Планета, 2013.- 408с.

КРАТКАЯ ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПРОГРАММЫ

Название программы - Дополнительная общеразвивающая программа по профилактике плоскостопия и нарушения осанки физкультурно-спортивной направленности «Здоровейка» Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 481 г. Челябинска»

Язык образования - русский.

Срок реализации программы – 2 года

Форма обучения воспитанников – очная

Возрастная категория детей – 5-6, 6-7 лет

Цель: приобщение детей к нормам здорового образа жизни, формирование представлений о правильной осанке, профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

Задачи:

- создание организованной, лечебно-оздоровительной, психолого-педагогической формы воздействия на ребенка, способствующей развитию у него умений согласовывать, координировать движения и управлять ими;

- учёт направлений и применение специфических форм и активных методов адаптивной физической культуре в работе с детьми по развитию координационных способностей;

- формирование навыка правильной осанки и мышечно-двигательных представлений о ней;

- гармоничное укрепление мышечного корсета и развитие силовой выносливости мышц;

- развитие и тренировка всех систем организма путем оптимальных физических нагрузок.