

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА МОСКВЫ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
(ГБОУ СОШ №2009)

117041, г. Москва, ул. Адмирала Руднева, д.16, корп.1.

тел/ф: 495/717-19-45, 2009@edu.mos.ru

Принято на
педагогическом совете
Протокол № 1 от
« 28 » августа 2014 г

Председатель педсовета

М.Б. Елшина М.Б. Елшина



. Приказ № 53/8 от 29 августа 2014 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
по предмету « По тропинке к здоровью »
для детей 3 – 7 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель:

Педагог дополнительного образования: Филина Юлия Валерьевна

г. Москва 2014 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Настоящая программа является программой дополнительного образования для дошкольных учреждений и разработана на основании методического пособия «Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада» М.Н. Ключева, издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», СПб. 2007 г..

Данная программа направлена на укрепление здоровья и физическое развитие детей дошкольного возраста, имеющих нарушения осанки и опорно-двигательного аппарата.

Одна из разновидностей лечебной гимнастики – **корригирующая гимнастика**, которая проводится для предупреждения и исправления данных дефектов.

Корригирующая гимнастика – это многофункциональная система упражнений оздоровительной и развивающей направленности, в которой соотношение специальных, общеразвивающих, дыхательных упражнений способствует: укреплению мышц, тренировки их силовой выносливости; формированию правильной осанки; выработки мышечного равновесия и правильного дыхания.

Лечебное действие физических упражнений объясняется важной биологической ролью движений в жизни ребенка. Корригирующая гимнастика улучшает нарушенные болезнью функции, ускоряет восстановительные процессы. Физические упражнения оказывают разнообразное действие в зависимости от их подбора методики выполнения и степени нагрузки.

Актуальность.

В последнее время увеличилось число детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. В связи с этим возрастает значение организации работы профилактической и коррекционной направленности непосредственно в условиях дошкольного общеобразовательного учреждения, где ребенок находится практически ежедневно и где, следовательно, имеется возможность обеспечить своевременность и регулярность воздействий. Формирование нового правильного стереотипа осанки и ликвидация порочных условных рефлексов требуют особенно строгого подхода к организации занятий корригирующей гимнастикой.

Дошкольная пора - старт к развитию личности, во многом определяющая дальнейший жизненный путь человека. Своевременное оздоровление подрастающего поколения – одна из приоритетных задач современного дошкольного образования. Но зачастую выявление нарушений опорно-двигательного аппарата проходит в то время, когда ребенок находится на

пороге школы. Поэтому ребенку уже невозможно оказать своевременную коррекционную помощь. Вместе с тем основная цель работы детского сада - подготовить ребенка-дошкольника к обучению в школе. Для успешного обучения в школе ребенку необходима не только умственная, нравственно-волевая подготовка, но и, прежде всего физическая готовность. Использование корригирующей гимнастики в режиме двигательной активности детей в дошкольном учреждении, направленной на формирование правильной осанки и коррекции плоскостопия у детей в условиях детского сада, является актуальной.

Данная программа основана на соблюдении основных педагогических принципов, определяющих успешность обучения дошкольников физическим упражнениям: сознательное и активное отношение к занятиям корригирующей гимнастикой, наглядность, доступность, систематичность, постепенное повышение уровня нагрузки с учетом анатомо-физиологических особенностей детей. Огромную роль в данной программе играет система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для коррекции осанки и укрепления здоровья, гармоничного физического развития и совершенствования двигательных способностей детей. Программа ориентирована на воспитание моральных и волевых качеств, а так же поможет школьникам сформировать потребность к систематическим занятиям корригирующей гимнастикой.

Новизна.

Заболевания опорно-двигательного аппарата традиционно занимают одно из первых мест в структуре патологий детей дошкольного возраста, наиболее частыми из них являются различные формы нарушения осанки и деформация свода стопы.

Важная задача физического воспитания детей – формирование правильной осанки и правильной походки. Правильная красивая осанка – один из показателей здоровья. Установлено, что в большинстве случаев недостатки осанки дошкольников – это результат слабости мышц туловища, неумения удерживать туловище в правильном положении («небрежная осанка»). К общему снижению мышечного тонуса приводит также сокращение двигательной активности детей из-за приоритета «интеллектуальных» занятий. Во многих случаях, дети, имеющие нарушение осанки страдают так же и плоскостопием.

Проведение занятий корригирующей гимнастикой в игровой форме с использованием нестандартного оборудования в условиях дошкольного учреждения позволяет своевременно и эффективно устранять причины на ранних этапах формирования нарушений осанки и свода стопы. Применение игрового метода с использованием такого оборудования на занятиях весьма важно, так как ускоряет развитие двигательных умений и навыков.

Педагогическая целесообразность.

Занятия корригирующей гимнастикой доступны всем, независимо от возраста и состояния здоровья. При занятиях корригирующей гимнастикой сердечно-сосудистая и дыхательная системы работают в щадящем режиме. Корригирующая гимнастика тонизирует весь организм, воздействуя на биологически активные точки, предотвращает простудные заболевания.

Занимаясь корригирующей гимнастикой, дети меньше болеют, у них улучшается осанка, внимание, настроение, появляется чувство радости и удовольствия. На положительном эмоциональном фоне быстрее и эффективнее проходит процесс обучения двигательным умениям и навыкам.

Целью программы является формирование ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни, профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Задачи:

- знакомство с основами здорового образа жизни и воспитание потребности в нем;
- удовлетворение естественной биологической потребности ребенка в движении;
- осуществление коррекции имеющихся нарушений опорно-двигательного аппарата;
- формирование правильной осанки;
- укрепление мышц, участвующих в формировании свода стопы;
- развитие и тренировка всех систем организма путем оптимальных физических нагрузок.

Средства программы «По тропинке к здоровью»

- физические упражнения, подвижные игры, корригирующие и релаксационные упражнения.

В корригирующей гимнастике существуют упражнения общего характера и специального, так для применения упражнений для детей с нарушением осанки используются упражнения специального характера с некоторым добавлением упражнений общего характера. Корригирующая гимнастика основывается на движении. Движение только тогда будет лечебным и профилактическим фактором, когда оно организовано в виде физического

упражнения и, применяется целенаправленно в соответствии с терапевтическими задачами, в дозированной форме, с учетом общего состояния ребенка, особенностей заболевания и нарушения функции пораженной системы или органа.

Основные методы и формы работы

Основными методами являются: объяснение показ коррекционных упражнений, самостоятельное выполнение под контролем инструктора. Форма работы – подгрупповая (от 8 до 10 детей в возрасте от 4-7 лет)

Планируемые результаты:

1. Обеспечение оптимального двигательного режима и физического развития ребенка.
2. Укрепление связочно-мышечного аппарата верхних и нижних конечностей.
3. Укрепление мышц, участвующих в формировании свода стопы.
4. Формирование правильного стереотипа ходьбы и навыков осанки, обучение координации движений, умению расслаблять мышцы.
5. Увеличение силовой выносливости мышц.
6. Коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики.
7. Повышение эмоционального тонуса.
8. Улучшение вестибулярного аппарата.
9. Устранение избыточного психоэмоционального и мышечного напряжения во время занятий физической культурой, досугов, развлечений.

Условия реализации программы:

- Продолжительность занятий с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей: 4-5 лет - 20-25 минут; 5-6 лет - 25-30 мин., 6-7 лет 30-35 минут
- Место проведения занятий – спортивный зал
- Периодичность – не менее 3 раз в неделю
- Наличие специального оборудования: гимнастические палки, скамейки, обручи, мячи разного диаметра, мячи – массажеры, массажные дорожки «Морской берег», массажный коврик «Орто» для профилактики плоскостопия, дорожка для развития равновесия «Речной брод»,

массажные кочки «Ежики», тактильные диски, деревянные ребристые дорожки, балансировочные подушки.

Структура занятий:

- **Вводная часть:** проверка осанки и равнения, различные виды ходьбы, бега для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия – 4мин.
- **Основная часть:** ОРУ- блок физических упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, коррекцию осанки и формирование нормального свода стопы – 5мин.
- **ОВД** – упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание, ползание -6 мин, игры разной подвижности – 3мин.
- **Заключительная часть:** коррекционные упражнения, релаксация – 2-3 мин.

Содержание учебной	Объем учебной нагрузки по программе (количество занятий)
---------------------------	---

Учебно-тематический план

	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
1.Теоретический раздел			
1.1 Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1 зан. - 20 мин.	1 зан. - 25 мин.	1 зан. - 30 мин.
1.2 Что такое плоскостопие, правильная осанка, здоровье и как его сохранить.	1 зан. – 20 мин.	1 зан. – 25 мин.	1 зан. – 30 мин.
2.Практический раздел	28 зан. - 260 мин.	28 зан. -350 мин.	28 зан. - 390 мин.
Профилактика и коррекция плоскостопия			
2.1 Корректирующие упражнения	10 зан. - 200 мин.	10 зан. - 250 мин.	10 зан. - 300 мин.
2.2«Дорожки здоровья»	8 зан. - 160 мин.	8 зан. - 200 мин.	8 зан. - 240 мин.
2.3Упражнения с мячами – массажерами	5 зан. -100 мин.	5 зан. - 125 мин.	5 зан. -150 мин.
2.4 Стопотерапия	5 зан. - 100 мин.	5 зан. - 125 мин.	5 зан. - 150 мин.

2.5.Профилактика и коррекция нарушений осанки	26 зан. - 300 мин.	26 зан. - 350 мин.	26 зан. - 420 мин.
2.6 Корректирующие упражнения	10 зан. - 200 мин.	10 зан. - 250 мин.	10 зан. - 300 мин.
2.7 Упражнения с мячами		5 зан. - 125 мин.	5 зан. - 150 мин.
2.8 Упражнения с гимнастическими палками	5 зан. -100 мин. 6 зан - 120 мин.	6 зан. - 150 мин.	6 зан. - 180 мин.
2.9 Статические упражнения	5 зан. - 100 мин.	5 зан. - 250 мин	5 зан. - 150 мин.
Итого:	83 занятия (28 часов)	83 занятия (34 часа)	83 занятия (42 часа)

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН

Этапы	Продолжительность	Задачи
Диагностический период	Сентябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Диагностика состояния здоровья детей 2. Отбор детей для занятий коррективной гимнастики
Подготовительный период	Октябрь – ноябрь.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Воспитание сознательного отношения к занятиям. 2. Обучение навыкам принимать и фиксировать правильную осанку. 3. Обучение специальным корректирующим упражнениям. 4. Обучение правильному выполнению упражнений для

		<p>формирования осанки и укрепления свода стопы.</p> <p>5. Обучение массажу рук и стоп мячами – массажерами.</p>
Основной период.	Декабрь – февраль.	<p>1. Совершенствование навыка правильной осанки и выработка стереотипа правильной походки.</p> <p>2. Развитие гибкости и подвижности позвоночника.</p> <p>3. Обучение упражнениям, укрепляющим мышечный корсет, с применением гимнастического инвентаря (гимнастические палки, скамейки, обручи, мячи, мячи – массажеры, массажные дорожки «Морской берег», дорожка для развития равновесия «Речной брод», кочки «Ежики», тактильные диски, ребристые дорожки, массажный коврик «Орто» для профилактики плоскостопия, балансировочные подушки).</p>
Заключительный период.	Март – апрель.	<p>1. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса и ног с применением набивных мячей, наклонной доски.</p> <p>2. Развитие общей и силовой выносливости.</p> <p>3. Тестирование каждого ребенка.</p> <p>4. Закрепление достигнутых навыков стереотипа правильной осанки и походки.</p>

Общеразвивающие упражнения.

<u>Месяц</u>	<u>инвентарь</u>
Октябрь	Без предметов.

Ноябрь	С гимнастической палкой.
Декабрь	С гимнастической палкой, мячом.
Январь	С мячом, без предметов.
Февраль	С обручем, без предметов
Март	Без предметов, с гимнастической палкой, с мячом.
Апрель	С обручем, без предметов, с гантелями.

Содержание изучаемого курса.

С целью профилактики различных заболеваний у детей разработаны комплексы коррекционной гимнастики. Все комплексы упражнений выполняются под специально подобранную музыку.

Работа с группой воспитанников по корригирующей гимнастики представляет собой комплексную систему физического воспитания и оздоровления детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Занятия в данной группе проводятся 3 раз в неделю.

Курс корригирующей гимнастики делится на 3 периода.

При нарушениях осанки в подготовительном периоде (1,5 – 2 месяца) используются знакомые упражнения с малым и средним количеством повторений. В это время создается зрительное восприятие правильной осанки и мысленное ее представление, повышается уровень общей физической подготовленности.

Основной (3 – 3,5 мес.) и заключительный (2 – 2,5 мес.) периоды направлены на совершенствование навыка правильной осанки в усложненных вариантах выполнения упражнений.

Для этого используются комплексы специальных упражнений по профилактике плоскостопия и нарушения осанки, дыхательная гимнастика, упражнения и игры с мячами – массажерами.

Методическое обеспечение программы

Основными методами являются: объяснение показ коррекционных упражнений, самостоятельное выполнение под контролем инструктора. Форма работы – подгрупповая (от 8 до 10 детей в возрасте от 4-7 лет).

В формировании правильной осанки играет большую роль равномерность тонуса мышц передней и задней поверхности бедер, туловища, плечевого пояса, а также тонкое восприятие ощущений положения тела и отдельных его частей. Последнее достигается с помощью упражнений у вертикальной стены, стоя перед зеркалом (развитие «мышечно-суставного чувства»), упражнений с удерживанием груза на голове и упражнений в равновесии. Упражнения на укрепление мышц спины (наклоны вперед, назад, прогнувшись) полезны для дошкольников.

Чтобы противодействовать поясничному изгибу, следует чередовать сокращение и растягивание мышц. Для дошкольников, в первую очередь, нужно рационально подобрать физические упражнения, которые бы «разгрузили» позвоночник, т.е. для дошкольников полезно в большей мере принимать исходные положения, изменяющие направление силы внутрибрюшного давления и силы тяжести самих органов (положения с приподнятым тазом, коленно-локтевое, коленно-ладонное, лежа на спине или животе).

Укрепляя мышцы спины, нельзя забывать о мышцах живота: брюшной пресс играет важную роль в поддержании правильной осанки. Большое значение имеет и воспитание у детей на занятиях мышечно-суставных ощущений положения тела и отдельных его частей, степени напряжения и расслабления мышц в покое и в движении, что приобретает посредством многократного изменения положения тела: лежа, сидя, стоя, проверкой этих положений у стены, гимнастической стенки, у зеркала на каждом занятии. Также ставится задача развития у детей самоконтроля и взаимоконтроля, что требует от них сознательного отношения и мобилизации внимания. Хорошо усваивается навык правильной осанки в играх, очень важны упражнения в равновесии.

В целях более совершенного овладения напряжением и расслаблением отдельных групп мышц рекомендуются упражнения с удерживанием груза на голове. Целесообразно некоторые упражнения давать индивидуально – как домашние задания.

При проведении занятий должны быть учтены особенности организма дошкольника, его пониженные функциональные возможности. Поэтому

индивидуальный подход должен быть одним из основных принципов организации занятий.

Список литературы:

1. Ключева М.Н. «Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада». СПб: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007
2. Варенник Е.Н. «Физкультурно- оздоровительные занятия» -2009г.
3. Козырева О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников». Москва, «Просвещение», 2006 г.
4. Козырева О.В. «Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников». Москва, «Просвещение» 2007 г.
5. Филиппова С.О. «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения». СПб: «ДЕТСТВО-ПРЕСС» 2010г.
6. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). Москва, 2010 г.
7. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учебное пособие /В.А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2006г.
8. Стрельникова А.М. «Моя гимнастика» 2011г.
9. Шафранов А. «Лечебная физкультура» 2009г.
10. Подольская Е.И. «Комплексы лечебной гимнастики». Волгоград «Учитель» 2010г.

