

**Оглавление**

**I Пояснительная записка**……………………………………………………….3

**II Организационно - методические рекомендации**………………………….8

2.1 Основное содержание программы………………………………………...…9

2.2. Особенности организации образовательного процесса…………………..10

2.3. Планируемые результаты и способы их проверки……………………..…11

**III Дидактические принципы**………………………………………………...12

**IV Содержание программы обучения**………………………………………..13

4.1. Распределение учебного материала по часам на учебный год…………..13

4.2. План – программа занятий……………………………………………….…14

**V Материально – техническое обеспечение программы**……………….....17

**VI Библиографический список**…………………………………………….…19

**VII Приложение**……………………………………………………………...…21

**I Пояснительная записка**

Вырастить здоровых, физически развитых детей — непростая задача. С каждым годом медицинские работники выявляют все больше детей с плоскостопием и нарушением развития опорно-двигательного аппарата. Причин, способствующих этому, много. Одной из них является сокращение двигательной активности детей из-за того, что основное внимание, как правило, уделяется «интеллектуальным» занятиям, следствием чего является снижение мышечного тонуса и общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении.

Правильная осанка является одним из важных показателей здоровья. Именно она создает условия для нормального функционирования таких основных систем, как дыхательная, сердечно-сосудистая и другие. В частности, правильная осанка создает условия для нормального дыхания через нос, что способствует меньшему охлаждению верхних дыхательных путей и предупреждает респираторные заболевания.

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по **«Лечебной физической культуре**» разработана с учетом Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»; Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; «Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденных Главным государственным санитарным врачом РФ 29 декабря 2012 года № 189; Письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования обучающихся»; муниципальных правовых актов; Устава и образовательной программы МДОУ №27«Цветик-семицветик» ТМР.

**Актуальность:**поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности, дающие стойкий результат и не имеющие негативных побочных эффектов.

**Направленность** дополнительной общеразвивающей программы «ЛФК» - профилактическая.

**Тип программы:** модифицированная

**Срок реализации:** 1 год

**Количество часов в неделю / год:** 24 / 48

**Возрастная группа:** воспитанники 4 –7 лет. Наполняемость одной группы: 5-6 человек

**Режим занятий:** продолжительность одного тренировочного занятия: средняя группа – 20 минут, старшая группа -25 минут, подготовительная группа –30 минут

Объем тренировочной нагрузки в неделю: 2 часа (1 час 20-30 минут астрономических)

**Мониторинг физического развития** детей предусматривается 2 раза в год (в октябре и мае), в котором отмечаются достижения детей в освоении программы

**Ожидаемый итоговый результат освоения программы:**

1. Повышение уровня физического, психического здоровья детей;
2. Снижение количества дней, пропущенных одним ребенком по болезни;
3. Увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия;
4. Усвоение программы;
5. Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и
6. мелкой моторики;
7. Положительный результат темпов прироста физических качеств.
8. Скоординированность действий педагога и специалиста в физкультурно-оздоровительной работе с детьми;
9. Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

**Форма организации:** кружковая.

**Формы организации двигательной деятельности кружка**

* ***Групповые учебно-тренировочные занятия***, которые предполагают усвоение детьми нового материала, отработку основных видов движений;
* ***Контрольно-проверочные занятия***, которые позволяют определить эффективность процесса подготовки;
* ***Индивидуальные занятия***, которые предполагают отработку основных видов движений индивидуально с каждым воспитанником.

**Способы организации воспитанников на занятии**

* ***Фронтально*** - задание выполняют все дети одновременно;

• **Поточно** - все дети выполняют задание друг за другом;

• **Подгруппой поточно** - в подгруппе дети выполняют задание друг за другом;

• **Подгруппой фронтально** - дети в подгруппе выполняют задание одновременно.

**Отличительные особенности программы** планирование занятий в сюжетноигровой форме, в основе которой лежит партнерская позиция взрослого и непринужденная форма организации. Игровые приемы обеспечивают динамичность процесса обучения, максимально удовлетворяют потребности ребенка, что способствует формированию интереса к занятиям и наилучшему усвоению материала, следовательно, оптимальному воздействию упражнений на организм.

Данная программа может быть использована как основа для разработки индивидуальной программы для детей с ОВЗ и детей-инвалидов.

Для работы с одаренными детьми, детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами могут быть предусмотрены индивидуальные занятия.

Для детей с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов организуется образовательный процесс по программе с учетом особенностей психофизического развития указанных категорий обучающихся. Учреждение должно создать специальные условия (условия обучения, воспитания, программы, технические средства, предоставление услуг ассистента (помощника) и техническую помощь для доступа в Учреждение), без которых невозможно или затруднено освоение программы категории учащихся, в соответствии с заключением психолого-медико-педагогической комиссии.

Численный состав группы может быть уменьшен при включении в нее обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и (или) детейинвалидов. Индивидуальные занятия приравниваются к занятиям в группах. Срок обучения по программе для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов может быть увеличен с учетом особенностей их психофизического развития.

**Цели и задачи программы**

***Основная цель***– всестороннее, физическое развитие детей, укрепление и сохранение их здоровья.

***Цель обучения***– мотивация к здоровому образу жизни детей посредством освоения упражнений, умения сохранять и совершенствовать умения и навыки снимать утомление, а также содействовать самореализации и самосовершенствованию, развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности.

В соответствии с данной целью формируются комплекс основных взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных.

***Задачи профилактики предотвращение травматизма детей:***

* Профилактики плоскостопия и нарушений осанки;
* Укрепление мышц живота и поясницы направленные на регуляцию мышечного тонуса;
* Предотвращение заболеваний органов пищеварения, костно-мышечной и соединительной ткани;
* Тренировку функций равновесия, вестибулярного аппарата и улучшения биохимического двигательного паттерна;

**•** Улучшения вегетативной реактивности, чувствительности и оптимизации реакций срочной адаптации к физической нагрузке.

**II Организационно-методические рекомендации**

Основными формами являются: теоретические и практические занятия, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Начиняя занятия, педагог должен иметь точное представление об индивидуальных особенностях ребенка, уровень его физического развития, состояния его двигательных навыков и умений. Особое значение имеют функциональные исследования подвижности позвоночника, силы мышц спины и брюшного пресса к статическим нагрузкам.

Основными средствами для решения задач оздоровительные являются: занятия специально оздоровительно-развивающей гимнастики, корригирующих и укрепляющих упражнений, применение специального оборудования как, массажные мячи, гимнастическая стенка, фитбол-мячи.

Правильный психолого-педагогический подход к детям, является мощным фактором воздействия. Чувство мышечной радости порождает у ребенка стойкие положительные эмоции и является надежным средством повышения эффективности организма.

Учебный материал разработан таким образом, чтобы обеспечить последовательность обучения движениям, систематичность увеличения нагрузки, постепенное развитие функциональных способностей занимающихся.

В зависимости от вида нарушений осанки, заболеваний сердечно-сосудистой системы и функциональных возможностей, предполагается применение физических упражнений в разной последовательности и дозировке.

По оздоровительному сопровождению представляет собой комплекс мероприятий, рассчитанных на 1 год, направленных на профилактику, коррекцию нарушений осанки, плоскостопия у детей.

Занятия должны проводиться систематически не реже 1 раза в неделю. Продолжительность занятий зависит от возраста детей и планируется с учетом требований СанПиН к максимальной нагрузке при организации занятий с детьми дошкольного возраста.

В основу комплексов подобраны коррегирующие упражнения на укрепление мышечного корсета, общеукрепляющие традиционные и нетрадиционные оздоровительные методики.

**2.1. Основное содержание программы:**

* составляют специальные упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопияи для нарушения развития опорно-двигательного аппарата, упражнения для укрепления дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма ребенка.
* Общеразвивающие упражнения позволяют подготовить организм к предстоящей деятельности.
* Упражнения в расслаблении служат основой закаливания и оздоровления детского организма, способствуют снятию напряжения и закрепощенности различных мышечных групп.
* Подвижные игры предусматривают закрепление пройденного материала в игровой форме, повышают интерес к занятиям.

Занятия проводятся группами в зависимости от сложности заболевания ребенка и строятся по следующей схеме:

1 часть. Вначале даются различные виды ходьбы, бега и ползания для профилактики осанки, плоскостопия и нарушением развития опорно-двигательного аппарата.

2 часть. Блок общеразвивающих и специальных упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, формирование правильной осанки и нормального свода стопы. Подвижная игра и элементы спортивных игр позволяют закрепить двигательные умения и навыки, поднять эмоциональный тонус занимающихся.

3 часть. Занятие заканчивается упражнениями на расслабление организма, ходьбой и беседой о достижениях, желаниях детей.

**2.2. Особенности организации образовательного процесса**

Направлены на обеспечение наиболее благоприятных условий роста иразвития детей, на укрепление их здоровья, что обеспечивает значительные успехи в борьбе с заболеваниями. Состояние здоровья ребенка, его сопротивляемость заболеваниям связаны с резервными возможностями организма. Эти возможности при целенаправленном воздействии способны значительно увеличить функциональные способности растущего организма и стать основой его здоровой жизни.

Дети обладают поразительно высоким двигательным потенциалом, они способны осваивать сложные требующие большого функционального напряжения виды движений.

Растущий организм особенно нуждается в мышечной деятельности, поэтому недостаточная двигательная активность, некомпенсируемая необходимыми по объему и интенсивности физическими нагрузками, приводит к развитию ряда заболеваний. Детям особенно необходима двигательная активность, причем не, только в образовательных, но и в лечебно-профилактических целях, для сохранения и упрочнения здоровья.

**2.3. Планируемые результаты и способы их проверки**

Для определения эффективности занятий необходимо использовать мониторинговые исследования: метод педагогического наблюдения и медицинский контроль. При педагогическом наблюдениях, которые наблюдаются в течение всего курса, отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные воспитанниками в период обучения.

В ходе занятий с детьми используются формы контроля: устные ответы, показ упражнений, беседы с родителями, осуществление самоконтроля и взаимоконтроля.

Эффективность оздоровления детей, уровень состояния их здоровья, помогает определить медицинский контроль. Медицинский персонал МДОУ проводит периодический контроль коррекции осанки и плоскостопия – 2 раза в год в ходе плановой диспансеризации в сентябре и мае.

**III Занятия строятся на следующих дидактических принципах:**

**1. Принцип сознательности и активности.**

Эффективность занятий возможна лишь при активном отношении ребенка к занятиям. Так как по настоящему активным ребенок может быть только в деятельности, которая направлена на удовлетворение осознаваемых им самим потребностей, то объяснение педагогом перспективы формирования правильной осанки и стопы под влиянием физических упражнений повышает интерес детей к занятиям.

**2. Принцип наглядности**.

У дошкольников мышление конкретное, двигательный опыт мал. Поэтому при обучении физическим упражнениям нужно привлекать по возможности все анализаторы и применять разнообразные наглядные приемы: показ упражнений, использование наглядных пособий, имитации, зрительных, звуковых ориентиров и др.

**3. Принцип систематичности.**

Предполагает учет постепенности, последовательности, регулярности занятий. Занятия физическими упражнениями начинаются с простых и легких, известных детям упражнений. По мере роста функциональных возможностей назначаются более сложные упражнения.

**4. Принцип индивидуального подхода и доступности.**

Предусматривает учет возрастных и индивидуальных (возможностей) особенностей, тренированности детей.

**IV Содержание программы обучения**

**4.1 Распределение учебного материала по часам на учебный год**

Занятия с воспитанниками проводятся с середины сентября по май месяц включительно не реже 1 раза в неделю.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п\п | Содержание учебной программы | Количество часов |
| 1. | Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования навыков правильной осанки  | 4  |
| **2.**  | Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета: * укрепление мышц спины;
* укрепление боковых мышц туловища;
* укрепление мышц брюшного пресса;
* укрепление мышц поясничной области
 |  2 2 2 2  |
| **3.**  | Фитбол - коррекция  | 4  |
| **4.**  | Упражнения для увеличения подвижности суставов  | 1  |
| **5.**  | Упражнения на развитие гибкости позвоночника  | 1  |
| **6.**  | Развитие эластичности мышц туловища(игровой стрейчинг)  | 1  |
| **7.**  | Упражнения для развития функций равновесия  | 2  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 8.  | Развитие координаций движений  | 1  |
| 9.  | Упражнения для развития ориентировки в пространстве  | 2  |
| 10.  | Профилактика плоскостопия  | 8  |
| 11.  | Развитие мелкой моторики  | 4  |
| 12.  | Развитие крупной моторики  | 2  |
| 13.  | Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы  | 2  |
| 14.  | Подвижные игры  | В процессе занятий  |
| 15.  | Проведение контрольных мероприятий: * медицинская диагностика
* педагогический контроль
 | 4  |
|  | Всего часов за год:  | 48  |

# 4.2. План-программа занятий

**Строевые упражнения**

Построение в шеренгу, построение в колонну. Построение в круг взявшись за руки.

Выполнение команд «Становись!», «Разойдись!», «Смирно!», «Вольно!». Построение в колонну и в шеренгу по росту, по одному. Размыкание в шеренге на вытянутые руки.

**Общеразвивающие упражнения**

Основные положения рук и ног. Движения рук вперед, в сторон, вверх. Наклоны и повороты головы и туловища. Приседание, упоры, седы в разных исходных положениях.

Упражнения с предметами: гимнастическими обручами, палками, скакалками, мячами.

Ползание по скамейке и лазание на гимнастической стенке.

**Упражнения для профилактики плоскостопия**

Ходьба с параллельной постановкой стоп: на носках на наружном своде стопы, по наклонной поверхности, по низкому и высокому бревну, по песку, гальке, колючему коврику, лазание по гимнастической стенке.

Общеразвивающие упражнения стоя и сидя на гимнастической скамейке, коврике:

Сгибание-разгибание стоп, перекаты стопы с пятки на носок, сводить и разводить пятки носки, разнообразные движения пальцами, передвижение и скольжение стоп.

Упражнения с предметами: катание стопой мяча, палки, валика, поднимание мячей стопами, перекладывание пальцами стоп мелких предметов.

**Упражнения для развития координации движений и функций равновесия**

Ходьба с параллельной постановкой стоп на носках, на наружном своде стопы, по гимнастической скамейке, наклонной поверхности, по низкому и высокому бревну с различным положением рук. Лазание на гимнастической стенке. Упражнения с использованием фитнес-мяча.

**Упражнения на улучшения ориентации в пространстве**

Движения рук в основных направлениях из различных исходных положений.

Поиск предметов (без зрительного контроля) по словесным ориентирам ( дальше, ближе, правее, левее и т.д.

Перемещение по звуковому сигналу и воспроизведение в ходьбе отрезков длиной 5, 10м.

**Упражнения для укрепления осанки**

Упражнения стоя у вертикальной плоскости, касаясь ее затылком, лопатками, плечами, пятками. Висы простые и смешанные на гимнастической стенке. Приседание на всей стопе, пятках. Общеразвивающие упражнения лежа на *спине, животе с предметами и без предметов и упражнения на боку.*

**Упражнения для увеличения гибкости позвоночника, эластичности мышц и подвижности в суставах**:

Комплексы упражнений на фитнес-мяче.

Наклоны, махи, круговые вращения с большой амплитудой.

**Дыхательные специальные упражнения**

Обучение правильному ритму дыхания стоя, сидя и лежа.

Обучение диафрагмальному, нижнему грудному и смешанному дыханию.

**Упражнения на развитие мелкой и крупной моторики**Упражнения пальчиковой гимнастики.

**Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы:**

Упражнения на фитнес-мяче, стрейчинга, шейпинга под музыку.

**Подвижные игры**

Игры с фитнес-мячом, прыгунами.

Примечание: ММПБКП – модуляция мягких природных и биологических колебательных процессов.

**VМатериально – техническое обеспечение**

Для ходьбы, бега, равновесия:

* Куб деревянный, ребро 10 см;
* Шнур длинный, длина 150 см, диаметр 2 см;
* Обруч большой, диаметр 95—100 см;
* Дорожка-змейка (канат), длина 600 см, диаметр 3 см;
* Коврик массажный, 75 х 70 см;
* Мяч-попрыгунчик, диаметр 50 см;

Для прыжков:

* Обруч малый, диаметр 50—55 см;
* Шнур короткий, длина 75 см.
* Мешочек с грузом малый, масса 150—200 г;
* Мяч резиновый, диаметр 10 см;
* Шар цветной (фибролластиковый), диаметр 20—25 см;
* Дуги, высота 40 см, 50 см;
* Гимнастическая скамейка;

Для общеразвивающих:

* Кольцо пластмассовое, диаметр 14см;
* Лента цветная (короткая), длина 50 см;
* Мяч массажный, диаметр 8—10 см;
* Палка гимнастическая короткая;
* Флажок;
* Погремушки;
* Кубики;
* Обручи, диаметр 50—55 см;

Для профилактики и коррекции плоскостопия:

* Горка наклонная сборная;
* Ящик с камешками;
* Дорожка здоровья;
* Дорожка со следочками;
* Массажеры роликовые;
* Мелкие предметы;
* Палочки разных диаметров;
* Платочки;

Для музыкального сопровождения:

* Магнитофон;
* Бубен.

**Библиографический список**

1. Болонов Г.П. «Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения» [Текст]. Москва: – Физкультура и спорт, 2003. – 235 с.
2. Велитченко В.К. «Физкультура для ослабленных детей» [Текст]. - Москва: Терра-спорт, 2000. – 65 с.
3. Дубровский В.И. «Лечебная физическая культура» [Текст]. - Москва: Владос, 2004. – 100 с.
4. Каштанова Г.В. Мамаева Е.Г., «Лечебная физкультура и массаж. Методика оздоровления детей младшего дошкольного возраста» [Текст]. – Москва:Практическое пособие, 2002. – 69 с.
5. Кириллов А.И. «Сколиоз: эффективное лечение и профилактика» [Текст]. – Санкт-Петербург: Посвящение, 2008. – 240 с.
6. Красикова И.С. «Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки», 3-е изд. [Текст]. – Санкт-Петербург:КОРОНА-Век, 2007. – 85 с.
7. Ловейко И.Д. «Формирование осанки у дошкольников» (пособие для педагогов и дошкольных врачей) [Текст]. - Москва: Просвещение, 1970 г. – 157 с.
8. Мачинский В.И. «Гимнастика, исправляющая осанку» [Текст]. – Москва: Просвещение, 1984, - 230 с.
9. Милюкова И.В., Евдокимова Т.А. «Лечебная гимнастика при нарушении осанки у детей» [Текст]. - Москва: «Эксмо», 2003, - 87 с.
10. Минаев Б.Н., Шиян Б.М. «Основы методики физического воспитания дошкольников» [Текст]. – Москва: «Просвещение», 1989. – 96 с.
11. .Николайчук Л.В., Николайчук Э.В. «Остеохондроз, сколиоз, плоскостопие» [Текст]. - Минск: Книжный Дом, 2004. – 216 с.
12. Селиверстов В.И. «Современные приоритетные направления развития коррекционно-педагогической работы в дошкольном образовании» [Текст]. – Москва: Дошкольное воспитание, 1997. - 2-6 с.
13. Страковская В.Л. «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1года до 14 лет» [Текст]. - Москва: Новая школа, 1994. – 246 с.
14. Халемский Г.А. «Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки» [Текст]. – Москва: ЭНАС, 2001. – 87 с.
15. Халемский Г.А., «Коррекция нарушений осанки у дошкольников», методические рекомендации [Текст]. - Санкт-Петербург: «Детство-пресс», 2001. – 98 с.

**Приложение**

 **Приложение 1**

## Комплексно-тематическое планирование

## Структура

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ Тема, содержание**  | **Время**  | **Примечания**  |
| **1.** Разминка  | 3 мин  | Включает подготовительные упражнения, различные виды ходьбы и бега  |
| **2.** Общеразвивающие упражнения  | 10 мин  |  |
| **3.** Релаксационные упражнения  | 3 мин  | Включает упражнения, проводимые между тренажерами и в конце занятия  |
| **4.** Основные виды движений, работа на тренажерах  | 10 мин  |  |
| **5.** Подвижные игры  | 4 мин  |  |
| Итого  | 30 мин  |  |