

Пояснительная записка

Деятельность оздоровительной группы имеет физкультурно-оздоровительную и профилактическую направленность и разработана как дополнительная программа к примерной основной общеобразовательной программе дошкольного образования «Совенок»

Цель: развитие психически и физически здоровой личности, формирование и раскрытие творческой индивидуальности ребенка, укрепление его здоровья.

Задачи:

1. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия у детей
2. Воспитание у детей потребности в здоровье;
3. Формирование стремления к здоровому образу жизни;
4. Поддержка здоровья детей.

Актуальность программы

Проблема профилактики заболеваний детей является одной из самых актуальных. Именно поэтому утверждение здорового образа жизни подрастающего поколения должно сегодня рассматриваться в практике работы детских садов, как одно из приоритетных направлений гуманизации образования, т.к. от того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни в раннем детстве, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека. Важной педагогической задачей должно являться воспитание у детей потребности в здоровье, формировании стремления к здоровому образу жизни.

Данная программа актуальна для нашего детского сада, так как она:

1. Разработана в соответствии с целями и задачами детского сада: воспитании нравственно, духовно и физически здорового человека.
2. По данным ежегодного медицинского обследования 50% детей дошкольных образовательных учреждений (ЧДС) России имеют какую-либо патологию здоровья.
3. Родители зачастую некомпетентны в вопросах укрепления здоровья детей.

Программа разработана с учетом возраста детей, их интеллектуального и психического развития, осознания необходимости вести здоровый образ жизни и укреплять свое здоровье, а также с учетом знаний родителей об укреплении здоровья своих детей.

Содержание программы

ЛФК формирует у человека сознательное отношение к занятиям физическими упражнениями и в этом смысле, имеет воспитательное значение; развивает силу, выносливость, координацию движений.

Основными средствами ЛФК являются физические упражнения, применяемые в соответствии с задачами коррекции, с учетом клинических особенностей, функционального состояния организма, степени общей физической работоспособности.

Физические упражнения – это естественные и специально подобранные движения, применяемые в ЛФК и физическом воспитании. Их отличие от обычных движений заключается в том, что они имеют целевую направленность и специально организованы для укрепления здоровья, восстановления нарушенных функций.

Действие физических упражнений тесно связано с физиологическими свойствами мышц. Физические упражнения стимулируют физиологические процессы в организме через нервный и гуморальный механизмы. Мышечная деятельность повышает тонус центральной нервной системы, изменяет функцию внутренних органов и особенно системы кровообращения и дыхания по механизму моторно-висцеральных рефлексов. усиливаются воздействия на мышцу сердца, сосудистую систему. Физические упражнения обеспечивают более совершенную легочную вентиляцию.

Физические упражнения осуществляются с одновременным участием и психической и физической сферы человека. Основой в методе лечебной физкультуры является процесс дозированной тренировки, который развивает адаптационные способности организма.

Физические упражнения формируют новый динамический стереотип, что способствует уменьшению или исчезновению патологических проявлений, в нашем случае нарушений осанки. Влияние ЛФК на ребёнка зависит от силы и характера физического упражнения и ответной реакции организма на это упражнение. Ответная реакция зависит также от тяжести нарушения осанки, возраста ребёнка, индивидуальных особенностей реагирования, физической подготовленности, психологического настроения. Поэтому дозировка упражнений должна учитывать все эти факторы.

Занятия ЛФК оказывают корригирующий эффект только при правильном, регулярном, длительном применении физических упражнений. В этих целях мною разработана методика проведения занятий и учет эффективности.

Занятия проводятся три раза в неделю по 20 минут. Календарно-тематический план включает в себя 10 комплексов физических упражнений по коррекции осанки и 3 комплекса по профилактике плоскостопия.

Новизна

Существует множество программ имеющих физкультурно-оздоровительную направленность. Новизна данной программы заключается в подборе материалов занятий, ориентированных на профилактику нарушений осанки и плоскостопия детей нашего детского сада. Программа состоит из двигательных игр, упражнений, бесед о здоровом образе жизни, дыхательной гимнастики и других нетрадиционных форм физкультурно-спортивно-оздоровительной работы.

Формы и режим занятий.

Занятия ориентированы на детей, не имеющих противопоказаний к занятиям физкультурой, с учётом желания родителей.

Наполняемость группы - 10-15 человек.

Ведущей формой организации детей является групповая.

Полезно использование специальных индивидуальных заданий и упражнений. Допускается ограничение поставленных задач для детей, испытывающих затруднения. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям и способствует удержанию желания детей.

Возраст детей участвующих в реализации, данной дополнительной образовательной программы 3-7 лет.

Программа рассчитана на 1-2 года, в зависимости от необходимости занятий ребёнка по данному направлению. Продолжительность занятий составляет 10 - 30 минут, 1 раз в неделю, 48 занятий в год.

Прогнозируемый (ожидаемый) результат.

Воспитание здорового во всех отношениях человека. Занятия в кружке закалят и укрепят физическое и психическое здоровье детей, будут способствовать сплочению детского коллектива в первую очередь. Также данные занятия повысят работоспособность, создадут хорошее настроение, поспособствуют общению между детьми, уменьшат количество детей с отклонениями в состоянии здоровья.

Динамика формирования интегративных качеств детей по ФГОС	
Интегративные качества	Динамика формирования интегративных качеств
Физически развитый, овладевший основными культурно - гигиеническими навыками	Антропометрические показатели в норме или отмечается их положительная динамика. Физиометрические показатели соответствуют возрастно - половым нормативам. Уровень физических качеств и основных движений соответствует возрастно - половым нормативам Двигательная активность соответствует возрастным нормативам Отсутствие частой заболеваемости. Биологический возраст ребенка соответствует паспортному. Отсутствуют признаки сильного и выраженного утомления. Самостоятельно выполняет гигиенические процедуры и правила здорового образа жизни, владеет культурно - гигиеническими навыками.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- Итоговое обследование проводится в мае
- Открытое занятие для родителей с показом детьми различных методов профилактики нарушений осанки и плоскостопия.

Методическое обеспечение программы:

1. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно - двигательного аппарата): Пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей /О.В. Козырева. - М.: Просвещение, 2003
2. **Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ЧДС:**
Из опыта работы/Авт. - сост. О.Н. Моргунова. - Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.

3. Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6-7 лет: профилактика и лечение. - М.: ТЦ Сфера, 2004

Структура занятий

Каждое занятие имеет свою оздоровительную направленность и включает в себя:

1. Беседы познавательного характера.
2. Упражнения и подвижные игры для профилактики и коррекции плоскостопия и нарушений осанки.
2. Упражнения на развитие равновесия и координации.
3. Дыхательная гимнастика.
4. Упражнения на релаксацию.

Для успешного решения оздоровительных задач важно постепенное нарастание трудностей. Сначала необходимо ребенка заинтересовать, показать, объяснить, а затем закрепить двигательные упражнения.

Структура занятия. Каждое занятие имеет определенную структуру: начинается с подготовительной части, затем следует основная часть и в конце - заключительная.

Подготовительная часть по продолжительности занимает 5-10 минут и имеет собственные задачи.

Задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.)

Задачи педагогического аспекта - формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения.

Для решения этих задач в подготовительную часть включают различные средства: беседы, строевые упражнения, разновидности передвижений, вольные упражнения с элементами на координацию движений, несложные общеразвивающие и корректирующие упражнения, соответствующие нарушениям осанки и плоскостопию.

Темп выполнения - медленный, умеренный и средний. Дозировка повторения упражнений - 6 - 8 повторений.

Основная часть занятия занимает 10 - 12 минут и содержит следующие задачи:

1. Формирование жизненно необходимых и специальных двигательных навыков.
2. Развитие волевых и физических качеств детей.

В основную часть входят упражнения из положения лежа на спине, на боку и на животе. Дозировка упражнений зависит от самочувствия, в среднем - 8 -12 раз. Все упражнения обязательно выполняются в обе стороны. Выполняются упражнения , подвижные игры и игровые упражнения.

Заключительная часть занимает 2 - 3 минут. Основными ее задачами являются подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия. В заключительной части занятия обычно используются упражнения на расслабление (релаксация), выполняемые в исходном положении лежа на спине, отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, выполняемые с музыкальным сопровождением), дыхательные и специальные упражнения на ощущение правильной осанки, малоподвижные игры.

Место проведения	Целевые установки	Средства ЛФК	Формы ЛФК	Методические рекомендации	Методы функционального контроля
ЧДС	Всестороннее укрепление мышечной системы ребенка Создание благоприятных условий для становления правильных физиологических изгибов позвоночника. Уравновешивание мышечного тонуса	Лечение положением (коррекционное и.п. при выполнении упражнений и релаксации) Физические упражнения: общеразвивающие упражнения 20% времени занятия; специальные упражнения - 60% времени занятия;	Утренняя гигиеническая гимнастика 2-3 специальных упражнения, 5-7 Занятия лечебной гимнастикой 25-30 мин. Самостоятельные занятия (под контролем воспитателей, родителей) - 3-5 специальных упражнений. Дозированная	Выполняются специальные коррекционные упражнения, выученные ребенком. Преобладают и.п. лежа на спине, животе, стоя на четвереньках. Ребенок выполняет в группе в ортопедическом (физкультурном)	Двигательные тесты для определения силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса. Выполняются 2 раза в год - в сентябре и мае

	переднезадней половины туловища (при отклонениях в сагиттальной плоскости), правой и левой половин туловища (при изменениях во фронтальной плоскости - сколиотическая осанка).	дыхательные упражнения - 5 времени занятия; упражнения на расслабление - 15% времени занятия. Естественные факторы природы: воздух, солнце.	ходьба 100-200 м со скоростью 60- 70 м/мин.	уголке или дома.	
--	---	---	---	------------------	--