

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №70 комбинированного вида»

Рассмотрена и одобрена
На заседании
Педагогического совета №6
От 31.08.21

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МДОУ «Детский сад №70»
_____ И. Е. Зевайкина
Приказ №189 от 31.08.21

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
(ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА)
«Здоровячок»**

Возраст детей: 4-7 лет

Срок реализации : 1 год

Составитель:

Перепёлкина Вера Петровна

Саранск, 2021

Пояснительная записка.

1.1. Концепция программы

В связи с введением ФГОС в ДОУ проблема профилактики и коррекции функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата у детей приобрела особую актуальность. Это обусловлено, прежде всего, негативной тенденцией увеличения числа дошкольников, имеющих те или иные нарушения осанки и деформацию стоп.

Все чаще и чаще в детском саду стали встречаться дети с плоскостопием, а значит и вялой осанкой, так как эти заболевания взаимосвязаны. Плоскостопие чаще всего встречается среди ослабленных детей с пониженным физическим развитием и слабым мышечно-связочным аппаратом. Нередко нагрузка при ходьбе, беге, прыжках для сводов стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, расплющиваются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп (продольный и поперечный) расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие: продольное, поперечное или продольно – поперечное.

1.2. Актуальность

В период дошкольного и младшего школьного возраста стопа находится в стадии интенсивного развития, её формирование ещё не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению различных функциональных отклонений.

С другой стороны, в этот возрастной период организм отличается большой пластичностью, в связи с чем, можно сравнительно легко приостановить развитие плоскостопия или исправить его путём укрепления мышц и связок стоп.

Успешная профилактика и коррекция плоскостопия возможны на основе комплексного использования всех средств физического воспитания: гигиенических факторов (гигиена обуви и правильный ее подбор в соответствии с назначением) и физических упражнений (специальные комплексы упражнений,

направленные на укрепление мышц стопы и голени и формирование сводов стопы.

1.3. Цель программы:

Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия с детьми дошкольного возраста в процессе коррекционно-оздоровительной работы.

1.4. Задачи программы:

Коррекционные:

1. Развитие и корректировка стопы, укрепление связочно-суставного аппарата.
2. Формирование двигательных действий, обеспечивающих укрепление поперечного и продольного свода стоп, мышц ног с использованием физ. Инвентаря.
3. Обучать переносить тяжесть тела при обычной ходьбе на внешние края стоп, обращая внимание на правильную осанку, на параллельную постановку стоп.
4. Использование физ.упражнений из положения сидя, стоя, чередуя расслабление мышц с напряжением (бёдра, голени, своды стопы, большого пальца стоп)

Образовательные:

1. Укрепление физического и психического здоровья ребёнка.
2. Развитие физических качеств личности: силы, выносливости, гибкости.
3. обучение элементарным приёмам самомассажа (растирание, разминание, поглаживание и др.) подошвенной поверхности стопы, мышц голени, голеностопного сустава и мышц бедра.
4. Формирование представлений о правильной походке, осанке, умении её контролировать; о значимости(полезности) физ. Упражнений, направленных на укрепление свода стопы.
- 5.Формирование представлений о соблюдении ЗОЖ для укрепления стоп.

Воспитательные:

1. Воспитывать у детей привычку сохранять, контролировать красивую, правильную осанку, походку.
2. Использование разнообразных приёмов в развитии интереса у ребёнка к двигательной активности на занятиях кружка.
3. Обеспечение эмоционально-психологического комфорта, создание условий для развития уверенности в своих физических возможностях.
4. Способствовать проявлению самостоятельности в уборке физ. Инвентаря, бережного отношения к нему.
5. Воспитание интереса к занятиям в кружке, потребности выполнять спортивные движения.

Методы и приёмы:

В зависимости от поставленных задач на занятиях используются различные методы: словесные, наглядные, практические, чаще всего работа основывается на сочетании этих методов.

Словесные методы: беседы, вопросы, образное слово (стихи, загадки, пословицы), объяснение, напоминание, поощрение, анализ результата собственной деятельности и деятельности товарищей.

Наглядный метод: показ, демонстрация, плакаты, рисунки и схемы обеспечивают зрительное и слуховое восприятие изучаемого действия. Просмотр, а иногда и прослушивание темпа, ритма движений создают у занимающихся более разностороннее представление о действии, что расширяет ориентировочную основу для последующего воспроизведения.

Практический метод играет решающую роль в формировании двигательных навыков, развития и совершенствования у детей. Это, как правило, повторение упражнений с постепенным усложнением условий и повышением нагрузки.

1.5. Принципы содержания программы.

1. Комфортность: атмосфера доброжелательности, создание для каждого ситуации успеха.

2..Личностно – ориентированное взаимодействие: учитываются индивидуальные и психофизиологические особенности каждого ребенка и группы в целом, создается раскованная, стимулирующая активность ребенка, атмосфера

3. Погружение каждого ребенка в процесс: реализация задач достигается путем использования в работе активных методов и форм обучения.

4. Опора на внутреннюю мотивацию: с учетом опыта ребенка создание эмоциональной вовлеченности его в процесс и естественное повышение его работоспособности.

5. Деятельность: переход от совместных действий взрослого и ребенка, ребенка и сверстников к самостоятельному выполнению упражнений дома; открытие новых знаний.

1.6. Краткая характеристика структуры программы

Занятия по профилактике плоскостопия и коррекции осанки начинают проводиться с октября месяца, так как в сентябре проходит адаптация детей к условиям детского сада, и выявляются нарушения здоровья воспитанников специалистами.

Учебный план:

занятия проводятся 2 раза в неделю в первую половину дня. В год-60 занятий, продолжительность занятий – 25-30 минут

Занятия рассчитаны на детей 5- 7 лет , В подгруппе до 15 человек. Дозировка упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности детей и может составлять от 6-8 раз на этапе разучивания упражнений до 10–12 раз на этапе закрепления и совершенствования комплекса. Один комплекс рассчитан на две недели.

Курс рассчитан на 1 год.

Основные направления коррекционной работы:

1. Первичная диагностика детей.

Медицинской сестрой в начале учебного года проводится первичная диагностика детей старшей и подготовительной групп с целью выявления отклонений в физическом развитии (плоскостопия и вялой осанки).

2. Формирование группы детей для коррекционных занятий.

3. Подбор упражнений для работы с детьми.

4. Сравнительная диагностика.

5. Мониторинг свода стопы у детей одной группы, занимавшихся в течение 1 года.

6. Организация работы с родителями:

а) консультации и практикумы 1 раз в месяц или по запросу родителей;

1.7. Ожидаемый результат:

- укрепление мышц стопы и голени ног.
- повышение уровня физической подготовленности.
- сформированность осознанной потребности в выполнении упражнений самостоятельно в домашних условиях.

1.8. Список средств обучения.

Оборудование: шведская стенка – 2 шт., лестница – 2 шт., наклонная доска – 1 шт., канат – 2 шт., маты гимнастические – 2 шт., скамья гимнастическая – 2 шт., кубики -20 шт., доска ребристая – 1 шт., ребристая доска- 1шт.

Инвентарь: фитболы – 1 шт., канат – 2 шт., скакалки — 12шт., бадминтон 1 набор, дуги – 3 шт., обручи – 12 шт., кегли 7 шт., гимнастические палки 12 шт., мячи – большие — 12 шт, средние — 12 шт., маленькие — 12 шт.

Нестандартное оборудование: кольцеброс, массажные мячики, массажные коврики, дорожка из следов, коврик из пробок,

Календарный план работы на 2021-2022 год (См. приложение №1)

1.9. Список используемой литературы.

Программа составлена с учётом рекомендаций ЛФК Журнал «Начальная школа» № 11 2001 г

Крылов В.В. и Крылова З.Е. «Босиком для здоровья»

Пустынникова Л. М. «Система работы ДОУ по укреплению здоровья дошкольников». М.Просвещение,2008 г.

Храмова Т.В. «Организация оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста по формированию осанки и профилактике плоскостопия», 2002 год

Шарманова С.Б. и Фёдоров А.И. «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста»