Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

"Детский сад № 122 комбинированного вида "

г.о.Саранска

Принято **«**УТВЕРЖДАЮ»

Решением педагогического Заведующей МДОУ

совета № 1 от . .2022г. «Детский сад № 122

Протокол №1 от . .2022г комбинированного вида»

А.В. Кошелева

**Программа**

дополнительного образования

по физической культуре

**" Корригирующая гимнастика"**

Старший дошкольный возраст

Срок реализации - 1 год

Программа адаптирована:

Федотовой А.Ю.

инструктором по физической

культуре МДОУ № 122

Руководитель кружка:

Куранова Е.В.

Саранск , 2022

**Пояснительная записка**

Программа кружка **«**Корригирующая гимнастика» имеет физкультурно-оздоровительную направленность и разработана как вспомогательная программа к примерной основной образовательной программе дошкольного образования «Радуга» авт. Т.И.Гризик, Т.Н. Доронова.

Проблема нарушений осанки у детей является одной из самых актуальных. Медицинское обследование детей дошкольного возраста показало, что процент дошкольников с нарушением осанки достаточно высок. Осанка формируется в процессе роста и развития человека, в основном, когда ребенок начинает сидеть, стоять и ходить. В дошкольном возрасте осанка еще не сформирована, поэтому неблагоприятные факторы наиболее сильно влияют на детей.

Причин неправильной осанки и ее дефектов много: одна из них- гипо-

динамия и, как следствие, недостаточное развитие мышц спины, живота, шеи, груди, удерживающих позвоночник в нужном положении; ходьба с опу-

щенной головой, сидение с опущенными плечами и согнутой спиной.

Правильная осанка нужна не только для красоты, но и для здоровья. Нарушения осанки нередко сопровождаются расстройствами деятельности внутренних органов: уменьшается экскурсия грудной клетки и диафрагмы, появляются колебания внутригрудного давления, понижается жизненная емкость легких. Эти изменения неблагоприятно влияют на сердечно-сосудис-

тую и дыхательную системы, приводят к снижению физиологических резервов детского организма.

Для коррекции осанки недостаточно заниматься только обычной

физкультурой. Она должна быть дополнена специальными корригирующими упражнениями. Чем раньше выявлены дефекты осанки и чем раньше началась их коррекция, тем большего эффекта можно добиться. Нарушения осанки легче предотвратить, чем исправить, поэтому необходимо, начиная с дошкольного возраста, постоянно тренировать мышцы туловища и следить за осанкой.

Нарушением опорно-двигательного аппарата также является плоскостопие – деформация стопы, характеризующаяся уменьшением или отсутствием внутреннего продольного свода стопы и наклоном пятки внутрь. В дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного развития, ее формирование еще не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений. Однако предупредить плоскостопие легче, чем его лечить. Следовательно, работа по профилактике плоскостопия должна идти по пути улучшения физического развития ребенка.

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 удается 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. 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.

**Цель программы:** формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия с детьми дошкольного возраста в процессе коррекционно-оздоровительной работы.

**Задачи программы.**

* **Оздоровительные:**

- оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка, развивая все группы мышц;

- развитие и корректировка стопы, укрепление связочно-суставного аппарата. - повысить уровень физической работоспособности ребенка.

* **Образовательные:**

- развитие двигательных способностей детей и физических качеств (быстроты, силы, подвижности в суставах, гибкости, ловкости, выносливости);

- Формирование представлений о правильной походке, осанке, умении её контролировать; о значимости (полезности) физических упражнений, направленных на укрепление свода стопы.

* **Воспитательные:**

- воспитывать у детей привычку сохранять, контролировать красивую, правильную осанку, походку;

- использование разнообразных приёмов в развитии интереса у ребёнка к двигательной активности на занятиях кружка;

- обеспечение эмоционально-психологического комфорта, создание условий для развития уверенности в своих физических возможностях;

- воспитание интереса к занятиям в кружке, потребности к самостоятельной двигательной деятельности.

**Методы и приёмы.**

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

***Наглядные методы*** обучения, включающие показ упражнений, имитацию, зрительные и звуковые ориентиры, которые основаны на непосредственном чувственном восприятии физических упражнений и используются для создания у детей зрительных представлений о движении.

***Словестные методы*** помогают целенаправленно наблюдать, точнее воспринимать упражнение, активизируют мышление ребенка, содействуя осмыслению двигательных действий, способствуют созданию более полных и точных представлений о движении.

***Практические методы*** применяются на занятиях для создания мышечно-двигательных представлений о физических упражнениях и закрепления двигательных навыков и умений.

**Принципы содержания программы.**

1. ***Принцип* *дифференциации и индивидуализации*** предполагает создание условий для полного проявления способностей каждого ребенка и своевременной профилактической работы.

2. ***Принцип доступности*** предусматривает осуществление профилактической работы с учетом особенностей возраста, подготовленности, а также индивидуальных различий в физическом и психическом развитии детей.

3***. Принцип системности:*** достижение цели обеспечивается решением комплекса задач оздоровительной направленности с соответствующим содержанием, что позволяет получить прогнозируемый результат.

4. ***Принцип последовательности*** заключается в постепенном повышении требований в процессе оздоровительной работы и увеличение оптимальной физической нагрузки.

5. ***Принцип научности*** лежит в основе всех оздоровительных технологий, способствующих формированию здорового образа жизни, укреплению опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста.

За основу составления программы кружка дополнительного образования «Корригирующая гимнастика» взята программа О.В. Козыревой «Лечебная физкультура для дошкольников».

Содержание программы ориентировано на детей, имеющих отклонения в здоровье, не имеющих противопоказаний к занятиям физкультурой, с учётом рекомендаций медиков и желания родителей.

**Форма организации обучения** групповая.

Тип занятия в основном соответствует физкультурному занятию классического типа по общепринятой методике для дошкольных учреждений. 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.

Возраст детей участвующих в реализации, данной дополнительной образовательной программы 5-6 лет. Программа рассчитана на 1 год.

**Организация работы кружка.** Дополнительное образование воспитанников осуществляется 1 раза в неделю, продолжительность занятий - 30 минут. Количество часов в неделю –1, в год – 28 часов. Оптимальное количество детей -14 человек.

**Основные направления коррекционной работы**:

*1. Первичная диагностика детей:*

медицинской сестрой детского сада 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.*

**Учебно – тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование  раздела | Тема | Количество часов | | |
| Всего | теоретически | практи  чески |
| 1 | ОБЖ | Правила безопасного поведения во время выполнения | 1 | 12,5 | 12,5 |
| 2 | Общеразвивающие  Упражнения | Всего | 3 | 12,5 | 62,5 |
| 3 | Упражнения в равновесии | Всего | 2 | 12,5 | 37,5 |
| Ходьба по г/скамейке с мешочком на голове | 0,5 | 3,125 | 9,375 |
| Ходьба на носках по г/скамейке, руки вверх | 0,5 | 3,125 | 9,375 |
| Ходьба по шнуру боком с мешочком на голове | 0,5 | 3,125 | 9,375 |
| Ходьба, перешагивая через мелкие модули, руки на пояс | 0,5 | 3,125 | 9,375 |
| 4 | Метание | Всего | 2 | 12,5 | 37,5 |
| Броски мяча двумя руками в баскетбольную корзину | 0,5 | 3,125 | 9,375 |
| Перебрасывание мяча двумя руками от груди | 0,5 | 3,125 | 9,375 |
| Перебрасывание мяча через волейбольную сетку | 0,5 | 3,125 | 9,375 |
| Броски набивного мяча двумя руками сверху | 0,5 | 3,125 | 9,375 |
| 5 | Лазанье, ползание | Всего | 2 | 12,5 | 37,5 |
| Ползание по г/скамейке с мешочком на спине | 0,5 | 3,125 | 9,375 |
| Упражнения на г/стенке | 0,5 | 3,125 | 9,375 |
| Лазанье по наклонной лестнице | 0,5 | 3,125 | 9,375 |
| Лазанье по гимнастической стенке | 0,5 | 3,125 | 9,375 |
| 6 | Гимнастические  Упражнения | Всего | 2 | 12,5 | 37,5 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 | 6,25 | 18,75 |
| Перекаты в группировке из положения упор присев | 1 | 6,25 | 18,75 |
| 7 | Упражнения на  простых тренажерах | Всего | 2 | 12,5 | 37,5 |
| Упражнения с гимнастическими роликами и массажными мячами | 1 | 6,25 | 18,75 |
| Упражнения на диске «Здоровье» и с кистевыми эспандерами | 1 | 6,25 | 18,75 |
| 8 | Упражнения,  способствующие  формированию  правильной осанки | Всего | 5 | 25 | 100 |
| Корригирующие упражнения без предметов | 1 | 6,25 | 18,75 |
| Корригирующие упражнения с мячом | 1 | 6,25 | 18,75 |
| Корригирующие упражнения с гимнастической палкой | 1 | 6,25 | 18,75 |
| Корригирующие упражнения с обручем | 1 | 6,25 | 18,75 |
| Корригирующие упражнения на фитболах | 1 | 6,25 | 18,75 |
| 9 | Упражнения для  профилактики плоскостопия | Корригирующие упражнения на развитие и укрепление мышц стопы | 5 | 12,5 | 112,5 |
| 10 | Подвижные игры | Подвижные игры большой, средней и малой  подвижности | 4 | 25 | 75 |
|  | Итого: |  | 28 | 150 | 550 |

**Содержание программы**

**1. ОБЖ.**

Содействовать формированию культуры безопасного образа жизни целесообразно именно в дошкольном возрасте, когда такие возрастные и психофизиологические особенности, как чрезмерная любознательность и эмоциональность, подвижность и физическая слабость по сравнению со взрослыми людьми, незнание и непонимание подстерегающих человека опасностей и неумения прогнозировать последствия своего поведения при встречи с ними, а также недостаток у дошкольников самостоятельного опыта взаимоотношений с людьми, природными явлениями и обитателями, техникой и пр. вызывают множество проблем, часто приводящих к печальным последствиям.

На занятиях в физкультурном зале необходимо содействовать овладению каждым ребенком навыками безопасного поведения в процессе двигательной, игровой, коммуникативной и других видов деятельности.

**2. Общеразвивающие упражнения.**

Общеразвивающими упражнениями называются доступные занимающимся, несложные в техническом отношении элементарные движения телом и его частями, выполняемые с целью:

**-** оздоровления, укрепления организма;

- развития физических качеств, улучшения функционального состояния организма;

- подготовки к овладению сложными действиями;

- развития силы мышц, быстроты мышечных сокращений, умения напрягать и расслаблять отдельные мышечные группы;

- развития подвижности суставов, гибкости тела, умения сочетать движения различных частей тела;

- формирования правильной осанки.

Большое количество ОРУ объясняется тем, что возможные действия телом и отдельными его частями применяются в различных сочетаниях, разнообразятся степенью напряжения мышц, изменением скорости, амплитуды и направления движений. Смена исходных и конечных положений, применение различных атрибутов и оборудования также расширяют границы использования данных упражнений. Относительная простота и возможность постепенно их усложнять делают ОРУ доступными занимающимся любого возраста и подготовленности.

Овладение ОРУ является школой двигательной подготовки. Начиная с элементарных, односуставных движений, последовательно переходят к более сложным упражнениям. Данные упражнения легко дозируются, позволяют направленно и избирательно воздействовать на определенные группы мышц. Важно добиваться осознанного отношения детей к выполнению упражнений, что вполне доступно ребенку при условии своевременной педагогической помощи.

О.Р.У. принято классифицировать по анатомическому признаку, группируя упражнения для различных частей тела:

1.Упражнения для рук и плечевого пояса.

2.Упражнения для шеи.

3.Упражнения для ног и тазового пояса.

4.Упражнения для туловища.

В каждой группе можно выделить ряд упражнений более локального характера. В группе «упражнения для рук и плечевого пояса» существуют упражнения для пальцев, кистей, предплечий, плеча. В группе «упражнения для ног и тазового пояса» - упражнения для стопы, голени, бедер. В группе «упражнения для туловища» выделяются упражнения для мышц передней и боковой поверхности туловища и т.п.

Классификация упражнений по анатомическому признаку дополняется указаниями на характер их физиологического воздействия. Имеется в виду преимущественное влияние упражнений:

- на развитие двигательных качеств и способностей: силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости.

- на развитие свойств психики: внимания, сообразительности, ориентировки в пространстве, во времени и пр.;

- на повышение функционального уровня систем организма – упражнения для тренировки дыхательной, сердечно – сосудистой системы, активизации обменных процессов.

Форму ОРУ определяют основные движения в суставах: сгибания, разгибания, приведения, отведения, круговые движения, повороты. Характер

упражнений во многом зависит от степени напряжения и расслабления мышц, быстроты движений. В связи с этим упражнения для различных частей тела группируются также по признаку преимущественного воздействия на развитие тех или иных качеств.

**3.Упражнения в равновесии.**

Упражнения в равновесии играют значительную роль в формировании осанки благодаря тому, что значительно повышают тонус мышц спины и туловища в целом.

Упражнения в равновесии выполняются на полу и на повышенной опоре (доске, гимнастической скамейке), выполнение на ней заданий с различными предметами. Все упражнения на развитие равновесия требуют от дошкольников сосредоточенности, внимания, волевых усилий, поэтому они проводятся в медленном или среднем темпах на месте и в движении.

**4.Метание.**

Упражнения этой группы оказывают всестороннее воздействие на организм человека, способствуют развитию ловкости, быстроты, глазомера, совершенствуют координацию движений, укрепляют и развивают мышцы тела, особенно рук и плечевого пояса.

Дети седьмого года жизни способны анализировать движения, что помогает им осваивать различные задания. В упражнениях в переброске мяча, бросании и ловле необходима достаточно хорошая ориентировка в пространстве и времени.

**5.Лазанье, ползание.**

При выполнении упражнений в лазанье в работу вовлекаются различные группы мышц, способствуя развитию силы, ловкости, координационных способностей. У дошкольников воспитывается смелость и уверенность в своих силах.

**6.Гимнастические упражнения.**

Перекаты в группировке относятся к акробатическим упражнениям, характеризующимся вращательным движением тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову. Акробатические упражнения развивают ловкость, быстроту реакции, ориентировку в пространстве и являются отличным средством тренировки вестибулярного аппарата. **Можно вычеркнуть и ОФП убрать**

Одним из средств общей физической подготовки (ОФП) является поднимание туловища из положения лежа на спине. Систематическое выполнение упражнения развивает силу мышц брюшного пресса и мышц передней поверхности бедра, что способствует улучшению физической подготовленности.

**7. Упражнения на простых тренажерах.**

Для профилактики нарушений осанки детский организм нуждается в дополнительных физических нагрузках для определенных групп мышц. Поэтому необходимо включать в содержание занятий упражнения на простых тренажерах. Упражнения с гимнастическими роликами, на диске «Здоровье», с массажными мячами и кистевыми эспандерами направлены на укрепление мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног, на развитие силы, ловкости, гибкости и общей выносливости. Способствуют повышению эмоционального тонуса детей, интереса к физической культуре и прививают потребность в здоровом образе жизни.

**8. Корригирующие упражнения.**

Они создают у детей интерес к занятиям, оказывают значительное влияние на освоение движений, развитие сенсорики, физических качеств и способностей. Упражнения с предметами дают возможность добиться большей отчетливости двигательных представлений, которые основываются на различных ощущениях и восприятиях. Мышечные ощущения сигнализируют о положении частей тела, напряжении мышц, происходит сложный процесс согласования в работе отдельных мышечных групп, коррекции выполняемого движения с заданным образцом. Использование палок, обручей и других пособий создает ощущение сопротивления. При этом физические усилия становятся отчетливее, лучше осознаются. Резиновые мячи помогают дифференцировать мышечные ощущения.

Наиболее отчетливое ощущение правильной осанки появляется при прикосновении спиной к стене. Дети начинают чувствовать уровень надплечий, положение лопаток, таза, икроножных мышц.

**9. Упражнения для профилактики плоскостопия.**

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).

В задачи проведения игровых упражнений и подвижных игр для профилактики плоскостопия наряду с общим оздоровлением организма ребенка входят укрепление мышечно-связочного аппарата голени и стопы, воспитание правильной ходьбы (не разводя носков).

Используются игры с ходьбой на наружных краях стоп и на носках, со сгибанием пальцев ног, захватывание пальцами ног различных предметов, приседание в положении носки внутрь (пятки разведены). Для более эффективной тренировки мышц и связок стоп игровые задания выполняются без обуви.

**10. Подвижные игры.**

Подвижные игры – ценнейшее средство укрепления организма ребенка, развития координации движений, ловкости.

Основой профилактики нарушений осанки является общая тренировка организма ребенка. В задачи игр входят: укрепление опорно- двигательного аппарата, усиление мышечного «корсета» позвоночника, улучшение функций дыхания, сердечно-сосудистой системы. Для выработки правильной осанки важно использовать игры, в которых требуется выпрямление туловища, сведения лопаток, расширение грудной клетки. Упражнения в играх чередуются с дыхательными упражнениями.

В процессе проведения подвижных игр и игровых упражнений по формированию правильной осанки необходимо добиваться тренировки навыков в удержании головы и туловища в правильном положении, правильной ходьбы и выполнения других основных элементарных движений. В играх используются разнообразные исходные положения, в том числе и положения лежа, стоя на четвереньках. Упражнения в этих позах выполняются в среднем и медленном темпах.

**Прогнозируемый (ожидаемый) результат**

* укрепление всех групп мышц;
* повышение уровня физической подготовленности;
* формирование осознанного отношения к правильной осанке и потребности в выполнении  упражнений самостоятельно в домашних условиях.

**Формами подведения итогов реализации данной программы являются:**

- диагностика физического развития детей;  
- анализ медицинским работником изменений заболеваемости данными детьми;

- анализ итоговых результатов реализации программы за учебный год.

**Дидактический материал.**

Занятия по дополнительному образованию проводятся в физкультурном зале.

* Оборудования: гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, спортивный комплекс «Геркулес», доска с крюками, лестница с крюками, канат, маты гимнастические, баскетбольная корзина, волейбольная сетка.
* Инвентарь: обручи, кегли, гимнастические палки, разноцветная карусель, короткие ленточки, мячи – диаметр 200мм, 100мм, короткие скакалки, кубики, маски для подвижных игр.
* Нестандартное оборудование: мелкие мягкие модули, дорожка «Топоножка», ребристые дорожки, координационная лестница, мешочки с песком, колечки из пластмассовых крышек.
* Простые тренажеры: массажные мячи, гимнастические роллеры, кистевые эспандеры, диски «Здоровье», футболы, гантели пластмассовые, гантели утяжеленные.

**Список литературы**

1. Программа Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников / О.В. Козырева – М.: Просвещение, 2006.

2. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников / Т.Г. Анисимова, С.А. Ульянова – Волгоград: Учитель, 2009.

3. Асачева Л.Ф. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия/ Л.Ф.Асачева, О.В.Горбунова – СПб.: Детство-Пресс, 2013.

4. Вареник Е.Н. Физкультурно – оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет / Е.Н. Вареник – М.: Сфера, 2008.

5. Кочеткова Л.В. Оздоровление детей в условиях детского сада / Л.В. Кочеткова – М.: Сфера, 2008.

6. Курпан Ю.И. Физкультура, формирующая осанку / Ю.И. Курпан, Е.А.Таламбум – М.: Физкультура и спорт, 1990.

7. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе – М.: Мозаика-Синтез, 2012.

8. Потапчук А.А. Как сформировать правильную осанку у ребенка / А.А. Потапчук – СПб.: Речь, 2009.

9. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет / К.К.Утробина – М.: ГНОМиД, 2003.

10. Фонарев М.И. Справочник по детской лечебной физкультуре / М.И.Фонарев – Л.: Медицина, 1983.