

Принято: на педагогическом совете
Протокол № 2 от 29.09.2024г.

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 24
_____ Л.И. Хомченко

Приказ № 214 от 30.09.2024 г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
профилактике сколиоза и плоскостопия у
детей старшего дошкольного
возраста

Составил:
Инструктор по
физкультуре
Петухова О.Н.

Ижевск, 2024

Содержание:

1. Пояснительная записка.

- *Направленность дополнительной образовательной программы .*
- *Новизна*
- *Актуальность*
- *Педагогическая целесообразность.*
- *Цель и задачи*
- *Отличительные особенности*
 - *Возраст участников*
 - *Сроки реализации*
 - *Формы и режим занятий*
 - *Ожидаемые результаты и способы их определения*
 - *Формы проведения итогов реализации*

2. Учебно-тематический план дополнительной образовательной программы.

3. Содержание дополнительной образовательной программы .

4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.

5. Список литературы.

Пояснительная записка

Программа физкультурно-спортивной направленности для детей старшего дошкольного возраста «Здоровей-ка» составлена на основе программы В.С. Лосевой «Профилактика плоскостопия детей дошкольного возраста и программы О.В. Козыревой «ЛФК для дошкольников»

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из самых важных проблем нашего времени. Сегодня на состояние здоровья детей оказывают существенное влияние как неблагоприятные социальные факторы, так и экологические, демографические, климатические условия, а именно: *наследственность; неблагоприятная экологическая обстановка; электронно-лучевое и «металло-звуковое» облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, просмотр видеофильмов, постоянно звучащая рок-музыка); образ жизни.*

Не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка-дошкольника оказывают отклонения в опорно-двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному лечению. Например, нарушения осанки сочетаются с нарушениями работы многих органов и систем растущего организма. Дети при этом, как правило, страдают, заболеваниями органов дыхания, нервной системы, пищеварения. У них обычно отмечаются повышенная утомляемость и плохое самочувствие.

Нарушением опорно-двигательного аппарата также является плоскостопие – деформация стопы, характеризующаяся уменьшением или отсутствием внутреннего продольного свода стопы и наклоном пятки внутрь. Свод стопы начинает формироваться главным образом в период активной ходьбы и должен быть сформирован к трем годам.

Важно как можно раньше начать профилактику дефектов осанки и плоскостопия, чтобы в школе у ребенка не возникли проблемы с повышенной утомляемостью, головными болями и болями в мышцах туловища. Самые лучшие средства для профилактики нарушений осанки: движение во всех видах, подвижные игры, утренняя гимнастика, закаливание, постоянное наблюдение за позой ребенка во время игры, занятий, специальные комплексы упражнений.

Дополнительная образовательная программа «Здоровейка», способствует решению проблем, связанных с нарушением опорно-двигательного аппарата у дошкольников.

Дополнительная образовательная программа «Здоровей-ка» направлена на:

- общее укрепление детского организма;
- осуществление своевременной коррекции растущего организма;
- формирование и закрепление навыка правильной осанки;
- профилактика плоскостопия.

Новизна

Существующая для дошкольного образования программа по физическому воспитанию не позволяет инструкторам по физической культуре в полной мере учитывать индивидуальные физиологические особенности детского организма. Предложенная система физических упражнений внесёт существенный вклад в комплексное развитие детей дошкольного возраста и предотвратит такие заболевания опорно-двигательного аппарата, как:

- плоскостопие;
- искривление позвоночника.

Новизна предложенной программы заключается ещё и в том, что помимо коррекции нарушений осанки, развития дыхательной системы, силовой выносливости мышц туловища, укрепления сводов стопы, делается акцент на общее укрепление организма (самомассаж, точечный самомассаж).

В настоящее время профилактики отклонений в состоянии здоровья детей дошкольного возраста приобрела особую актуальность. Это обусловлено, прежде всего, наличием большого числа дошкольников с различными отклонениями в состоянии здоровья, в связи с этим возрастает значение организации работы профилактической направленности в условиях дошкольного образовательного учреждения, где ребенок находится практически ежедневно и следовательно имеется возможность обеспечить своевременность и регулярность воздействий.

Педагогическая целесообразность

Программа «Здоровей-ка» является составной частью воспитательно-образовательного процесса и содействует формированию, оздоровлению, реабилитации и развитию ребёнка, способствует социально - психологической адаптации в будущем.

Цель программы

Осуществление контроля за физическим развитием ребёнка с учётом возрастных и физиологических возможностей, связанных с формированием

опорно-двигательного аппарата, тщательной коррекции отклонений в физическом развитии и максимальному приближению двигательных умений и навыков каждого ребёнка к его возрастной норме.

Задачи программы

- *Оздоровительная:*
 - развитие двигательных способностей;
 - формирование правильной походки;
 - закрепление правильного свода стопы;
 - тренировка мышц стопы;
 - обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
 - коррекция осанки, укрепление мышечного корсета;
 - воспитание физических качеств: быстроты, ловкости, выносливости.

- *Образовательная:*
 - формирование потребности физического самосовершенствования, умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
 - всестороннее гармоничное развитие личности, укрепление здоровья, нормальное физическое воспитание;
 - приобретение знаний в области физкультуры здорового образа жизни.

- *Воспитательная:*
 - прививать навыки здорового образа жизни;
 - воспитание интереса к систематическим занятиям;
 - согласование своих действий с товарищами;
 - умение преодолевать трудности.

Методические приёмы

1. Показ упражнений, пояснение, разучивание.
2. Имитация упражнений.
3. Исправление ошибок.
4. Оценка и самооценка двигательных действий.
5. Соревновательный эффект.
6. Контрольные задания.
7. Игры и игровые упражнения.

Отличительные особенности данной образовательной программы

Дополнительная образовательная программа носит комплексный характер и включает в себя:

- дыхательная гимнастика;
- самомассаж (игровой);
- точечный массаж;
- элементы спортивной гимнастики;
- элементы детской аэробики;

Данная программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста 5-7 лет. Срок реализации программы составляет - 1 год (октябрь-апрель). Количество занятий - 56. На всех этапах реализации программы решаются следующие задачи:

- Выработка правильной осанки;
- Постановка правильного дыхания;
- Улучшение координации движений;
- Увеличение подвижности суставов;
- Увеличение силы и выносливости мышц;
- Приобретение спортивных навыков;
- Развитие волевых качеств;
- Эмоциональная разрядка.

Формы занятий

Направленность занятия:

- оздоровительно - профилактическая;
- тренирующая;
- игровая.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Повышение уровня физического развития. Разучивание специальных упражнений на восстановление нормальных функций опорно-двигательного аппарата. Улучшение функций дыхания, сердечно - сосудистой системы. Укрепление мышечного корсета. Совершенствование техники выполнения упражнений для опорно-двигательного аппарата. Выполнение и совершенствование индивидуальных упражнений. Достижение удовлетворительного эффекта в повышении функциональных возможностей организма и общефизической подготовки.

Формы подведения итогов

1. Тестирование.

2. Осмотр.
3. Открытое занятие.

Занятия проводятся 2 раза в неделю во второй половине дня.
Продолжительность одного занятия: 30 минут.

Учебно-тематический план

№	<i>Название раздела, темы</i>	<i>Всего часов</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
1	Вводное занятие	1	1	-
2	<i>Дыхательная гимнастика</i>	4	1	3
3	<i>Самомассаж (игровой точечный массаж)</i>	4	1	3
4	<i>Профилактика плоскостопия элементы детской аэробики</i>	22	2	20
5	<i>Формирование правильной осанки</i>	24	6	18
6	Итоговое занятие	1	-	1
	Итого	56	11	45

Содержание дополнительной образовательной программы

№	Название	Теория	Практика	Оборудован	Место
----------	-----------------	---------------	-----------------	-------------------	--------------

	раздела			ие, оснащение	проведен ия занятия
1.	Вводное занятие	Знакомство с залом. Беседа о правилах поведения в зале.			Спорт. зал
2.	Дыхательная гимнастика	Практически й показ старшими группами.	Развивать дыхательную мускулатуру, увеличить подвижность грудной клетки и диафрагмы. Уметь выполнять брюшное дыхание, лежа на спине	Платочки, ленточки	Спорт.зал
3.	Само массаж	Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка	Уметь делать массаж кистей рук	Массажные мячики, шарики	Спорт.зал
4.	Профилактика плоскостопия	Предупреждать забоевания путем комплексов, цель которых развитие укрепление мышц пальцев, самой стопы.	Уметь переключать мелкие предметы пальцами ног, крепко зажимая и удерживая их. Уметь подниматься на носки, вертикально вверх и	Подбор картинок, магнитофон	Тренажерный зал

5.	<p>Формирование правильной осанки</p>	<p>Удовлетворяют потребности растущего организма ребенка в активных действиях.</p> <p>Дать детям первоначальное представление о правильной стойке. Научить правильно держать корпус при ходьбе и беге, о правильной позе у стены.</p>	<p>опускаться на пятки, не сгибая коленей; уметь приседать на наружный свод стопы и на всю ступню.</p> <p>Уметь держать голову прямо, плечи развернуты, живот подтянут. Уметь стоять у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками и руками</p> <p>Привлечение родителей</p>	<p>Шведская стенка</p> <p>Коврики</p>	<p>Спорт. и тренаж. залы</p> <p>Спорт.зал</p>
6.	<p>Итоговое занятие</p>				

Методическое и техническое обеспечение

Раздел программы	Формы занятий	Приемы и методы работы	Дидактический материал, оборудование	Технические средства обучения	Формы подведения итогов
	Индивидуальные Групповые Подгруппы	Словесные Беседа, опрос, наблюдение Прослушивание на репетициях Наглядные Грамоты Дипломы Практические	Скамейки, скакалки, массажные мячики, обручи, мячики, коврики, гантели, массажеры, ленточки, платочки	Музыкальный центр, экран, проектор, флешки, зеркала, воздухоочиститель	Тестирование, осмотр, открытое занятие в апреле

Список литературы:

1. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников.
2. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 6-7 лет в детском саду.
3. Уроки здоровья.
4. Зимонина В.Н. Воспитание ребенка-дошкольника Росинка.
5. В.С. Лосева «Профилактика плоскостопия детей дошкольного возраста»
6. О.В. Козырева «ЛФК для дошкольников»