Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 65 «Дельфин»»

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТОПедагогический совет МБДОУ № 65 «Дельфин»Протокол №1 от 31.08.2023г. | УТВЕРЖДАЮЗаведующий МБДОУ №65 «Дельфин»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Павлова Т.А.Приказ № от |

Программа дополнительного образования

Коррекционно – оздоровительной направленности

«Будь здоров!»

Составитель:

Инструктор по физической культуре

Строганова Вера Михайловна

Красноярский край

ЗАТО Железногорск

г. Железногорск

2023 год

**Пояснительная записка.**

 Программа спроектирована с учетом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, образовательных потребностей и запросов родителей (законных представителей) воспитанников.

Программа определяет цели, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса на ступени дошкольного образования. При разработке данной программы использовались следующие нормативно - правовые документы: Федеральный уровень. Федеральный закон «Об образовании в РФ».

 Постановление главного государственного врача РФ «Об утверждении Сан ПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Приказ Министерства образования и науки РФ об утверждении ФГОС ДО. Приказ Минобрнауки России «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам-образовательная программа ДО.

 Программа развития МБДОУ № 65 «Дельфин»

 Основная образовательная программа дошкольного образования МБДОУ № 65 «Дельфин»

Программа разработана в силу особой актуальности проблемы укрепления и сохранения здоровья детей, направлена на профилактику и коррекцию функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата у детей и является модифицированным вариантом, так как содержание обучения базируется на практических рекомендациях известных авторов.

Программа разработана на основе методических пособий:

 Моргуновой О.Н. «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ»;

 Анисимовой Т.Г, Ульяновой С.А. «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников»;

 Клюевой «Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада»,

Лосевой В.С. «Плоскостопие у детей дошкольного возраста: профилактика и лечение»

Шармановой С.Б., Федорова А.И. «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания».

**Отличительные особенности программы.**

Комплексный подход, включающий различные компоненты, совокупность которых способствует укреплению и сохранению здоровья детей.

 Наличие физиологического обоснования программы с учетом возрастных особенностей детей Знания, умения и навыки детей, полученные на занятиях, имеют практическую значимость.

Основы укрепления здоровья и предусматривает активную практическую деятельность детей и воспитателя. Актуальность программы состоит в том, сегодня жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения и укрепления здоровья. В настоящее время общество стремится к тому, чтобы все дети, начиная с раннего возраста, росли здоровыми и гармонически развитыми. Вместе с тем результаты научных исследований свидетельствуют о том, что уже в дошкольном возрасте здоровых детей становится все меньше и меньше. 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 затруднительно. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, теряют пружинящие свойства. Наиболее часто встречающей патологией у детей дошкольного возраста является деформация свода стопы - ее уплощение.

**Плоскостопие** - это не только косметический дефект.

Часто сопровождается болями в стопах, голенях, повышенной утомляемостью при ходьбе, затруднениями при беге, прыжках, ухудшением координации движений, перегрузкой суставов нижних конечностей, более ранним появлением болевых синдромов остеохрондроза.

**Дошкольный возраст -** это важный период, когда закладывается основы здоровья, развиваются двигательные навыки, закаливается организм, создается фундамент физического совершенствования человеческой личности.

Нагружая мышечный корсет ребенка, делаем его сильным и ловким, но тем самым развиваем и укрепляем его сердце, легкие, все внутренние органы.

Программа направлена на профилактику плоскостопия и нарушения осанки, укрепления здоровья детей, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста; по форме организации программа является персональной ; по времени реализации - годичной.

 В этом возрасте период формирования структуры костей еще не завершен. Скелет ребенка в большей степени состоит из хрящевой ткани, кости недостаточно крепкие, в них мало минеральных солей.

**Мышцы**- разгибатели развиты недостаточно, поэтому осанка у детей этого возраста неустойчива, легко нарушается под влиянием неправильного положения тела.

 **Осанка** – привычное положение тела человека во время движения и покоя, формируется с самого раннего детства в процессе роста, развития и воспитания.

Это привычная поза человека, которая зависит от формы позвоночника и развития мускулатуры – «опорного корсета».

Нарушения осанки возникают и прогрессируют чаще всего в связи со снижением двигательной активности в период интенсивного роста ребенка. При всех формах нарушениях осанки затрудняется в той или иной степени работа сердца, легких, диафрагмы. Нагрузка на позвоночник распределяется неправильно, а в дальнейшем могут появиться боли. Раннее выявление нарушений осанки важно, чтобы своевременно начатое комплексное лечение могло дать положительные результаты.

**Отчего может нарушиться осанка?**

1) Мебель, не соответствующая возрасту, особенно когда ребенок долгое время проводит в этой позе.

 2) Постоянное придерживание ребенка при ходьбе за одну и ту же руку.

3) Привычка ребенка стоять с опорой на одну ту же ногу. В норме правильная ходьба – это такая ходьба, когда масса тела равномерно распределяется на обе ноги

 **Стопа** – опора нашего тела, и любой дефект развития может отражаться на осанке. В дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного роста, ее формирование не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений. Недостаточное развитие мышц и связок стоп плохо сказывается на развитие многих движений, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием к оздоровлению. Отсюда возникает необходимость разработки комплексной программы на оздоровления детей.

**Цели и задачи реализации программы**

**Цель программы:**

Формирование ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни, профилактика и коррекция заболеваний опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста.

**Основные задачи программы**:

* Оздоровления,
* сохранять и укреплять здоровье детей;
* содействовать правильному и своевременному формированиюпозвоночника и свода стопы;
* оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка;
* укреплять связочно-суставной аппарат, мышцы спины и брюшного пресса, как необходимое условие для профилактики плоскостопия и нарушения осанки;
* обучать правильной постановке стоп при ходьбе;
* развитие физические качества (быстроту, силу, гибкость, выносливость, ловкость);
* двигательные способности детей (функции равновесия, координации движений);
* дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни;
* воспитывать и закреплять навык правильной осанки и стереотипа правильной походки;
* корректировать проявление эмоциональных трудностей детей (тревожность, страхи, агрессивность, низкая самооценка);
* Воспитывать потребность в здоровом образе жизни;

**Принципы и подходы программы.**

1. Принцип активности – участие педагога и родителя приемов и методов в деятельности по оздоровленияребенка.

2. Принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных и профилактических задач в системе всего учебно-воспитательного процесса.

3. Принцип природосообразности – определение методов воспитания психолого-педагогического знания о ребенке его физиологических и психологических особенностей.

4. Принцип систематичности и последовательности взаимосвязь умений и навыков.

5. Принцип теории с практикой формирует у детей умение применять свои умения и навыки укреплению здоровья в повседневной жизни.

6. Принцип повторений умений и навыков – один из самых важнейших, так как в результате повторений в динамике.

**Этапы реаотзации программы.**

**1. Диагностическа**

Цель: Раннее выявление детей с нарушением осанки и плоскостопия - Первичная диагностика детей.

- Определение нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата. - Выявить нарушений осанки

**2.Практическая**

 Цель: Профилактика и коррекция детского плоскостопия и нарушения осанки

 - Обучение и формирование правильной осанки.

- Обучение технике выполнения движений, совершенствование двигательных умений.

- Профилактика и коррекция нарушений осанки.

 - Профилактика и коррекция плоскостопия.

**3. Заключительная**

Цель: Эффективность проводимой профилактической работы

**Организационые и методические особенности.**

Занятия проводится с детьми от 4 до 7 лет.

Данная программа рассчитана на год.

 Занятия проводятся два раза в неделю.

Это 8 занятий в месяц и 72 занятий в год с сентября по май. В начале сентября и в конце мая проводится диагностика и тестирование занимающихся. Общая продолжительность занятия в соответствии с возрастными особенностями детей и требованиями СанПин составляет: 25 минут - 30 минут.

Количество воспитанников в группе - не более 3 человек.

Увеличение количества детей в группе не рекомендовано, так как программа требует постоянного внимания и индивидуального подхода к каждому ребенку.

В реализации программы участвуют не только дошкольники, имеющие отклонения в физическом развитии (нарушение осанки, неправильное развитие сводов стопы), но и дети, стремящиеся сформировать правильную осанку и избежать плоскостопия, а также улучшить физическую подготовленность.

Набор на индивидуальнуюработу проводится на основании медицинских заключений и на свое усмотрение. Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана, во второй половине дня, когда дети не заняты на основных программных занятиях. Основным содержанием программы являются обще развивающие и специально подобранные физические упражнения, и игры, направленные на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. В программе предусмотрено отслеживание результатов упражнений физического развития. Структура образовательной деятельности

1. Вводная часть 3 - 4 мин.

2. Основная часть 15 - 16 мин.

3. Заключительная часть 5 мин.

Основными направлениями идет на нарушений опорно-двигательного аппарата у детей, формирование правильной осанки; укрепление мышц, формировании свода стопы.

Организационно - методические рекомендации.

Представление об индивидуальных особенностях ребенка, уровне его физического развития, о состоянии его двигательных навыков и умений. Физическая нагрузка на индувидуальной работе зависит от:

- физических упражнений (от простого к сложному),

 -продолжительностиупражнений,

- повторений,

-выбор положений,

-темп движений (на счет 1-4),

 -точности,

-сложности,

 -количество упражнений,

 Дозировка и нагрузка упражнений дается в соответствии с уровнем подготовленности детей и их возраста.

**Целевые орентиры.**

таршая группа (от 5 до 6 лет)

 Дети знают исходные положения, последовательность выполнения упражнений.

Соблюдают правила личной гигиены, удерживают правильную осанку. Сохраняют правильную рабочую позу при письме и чтении сидя. Выполняют различные упражнения, в разных исходных положениях и с разнообразным спортивным инвентарем. Выполняют самостоятельную дыхательную гимнастику, выполняют специальные коррекционные упражнения. Умеют ходить ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп. Умеют выполнять упражнения на перестроение.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

 Дети в исходном положение, выполненяют упражнений, понимают их значения, выполняют самостоятельно.

 Соблюдают правила безопасности и профилактики травматизма. Соблюдают правила личной гигиены и закаливания организма. Знают назначение использования спортивного инвентаря, самостоятельно выполняют упражнения. Умеют принимать и удерживать правильную осанку у стены. Сохраняют правильную рабочую позу при письме и чтении сидя. Выполнять различные упражнения, в разных исходных положениях. Выполняют самостоятельно дыхательную гимнастику. Самостоятельно выполняют специальные корригирующие упражнения. Ходят ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп. Умеют выполнять все упражнения на перестроение. Используют свои умения и навыки в повседневной жизни.

**Структура занятий**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводная часть | Основная часть | Заключительная часть |
| Проверка осанки, различные виды ходьбы, бега для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия, разогревающие упражнения, подготавливающие к основной части занятий, самомассаж с использованием массажных дорожек. | ОРУ - блок физических упражнений, направленный на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса и силы мышц торса, укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы, в том числе самомассаж. ОВД упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание, ползание - с акцентом на формирование осанки и профилактику плоскостопия. ИГРЫ – различной подвижности, помогающие формированию правильной осанки и способствующие профилактике плоскостопия | Дыхательные упражнения, релаксация. |

Методы и формы организации занятий:

-словесное объяснение;

 -показ выполнения;

-игровая форма;

 -целесообразное использование оборудования;

-использование музыкального сопровождения;

 -использование повторной наглядной и словесной инструкции.

**Используются следующие средства:**

* Теоретические сведения;
* Бег,
* ходьба,
* передвижения;
* Упражнения общего воздействия:
* ходьба и бег с включением элементов направленных на профилактику плоскостопия и нарушения осанки;
* Упражнения с предметами и без, направленные на укрепление мышц и связок, формирующих свод стопы;
* Упражнения для формирования правильной осанки с предметами и без:
* в положении стоя;
* в положении сидя;
* в положении лежа на спине и животе;
* упражнения в положении стоя на четвереньках;

 Общеразвивающие упражнения специальной направленности у гимнастической стенки и скамеек, а также с использованием каната и наклонной доски и фитболов;

 Подвижные игры для формирования правильной осанки и укрепления стопы;

**Основные методы обучения:**

Методы обучения приемы, как части метода, дополняющие и конкретизирующие его

**1. Наглядный метод**

* Наглядно - зрительные приемы: показ физических упражнений;
* использование наглядных пособий (использованиетаблиц.);
* имитация (подражание);
* зрительные ориентиры (предметы, разметка поля);
* Наглядно- слуховые приемы (музыка, песни).
* Тактильно - мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).
* Создает зрительное слуховое, мышечное представление о движении

**2. Словесный метод**

* объяснение;
* пояснение;
* указание;
* напоминание;
* подача команд,
* распоряжений,
* сигналов;
* вопросы к детям;
* образный сюжетный рассказ;
* беседа;
* словесная инструкция;

 **3. Практический метод**

* повторение упражнений с изменениями и без изменений;
* массаж;
* проведение упражнений в соревновательной форме;

 Закрепляет на практике знания, умения и навыки в основных движениях, способствует созданию мышечных представлений о движении.

**4. Игровой метод**

* проведение упражнений в игровой форме;
* использование подвижных игр;
* организация двигательной деятельности детей в соответствии с игровым сюжетом;

 Способствует дальнейшему росту физических возможностей детей, усвоению более сложных двигательных действий, овладение их техникой.

Требование бережного отношения к состоянию опорно-двигательного аппарата ребенка необходимо учитывать при обучении технике основных видов движений:

* ходьбе
* беге
* прыжков
* метании и выполнении общеразвивающих упражнений

 Методика профилактико-коррекционных занятий предусматривает выполнение следующих правил.

 Подбор и выполнение комплекса оздоровительной гимнастики, обучение основным видам движений должны реализовываться в щадящем режиме для шейного и поясничного отделов позвоночника.

**Этот режим предусматривает:**

* исключение упражнений, связанных с перезагибанием в шейном отделе позвоночника в переднее – заднем направлении;
* выполнение упражнений на развитие гибкости должно совершаться за счет медленных и плавных потягиваний;
* необходимо избегать резких сгибаний и разгибаний в суставах верхних и нижних конечностей;
* упражнения для туловища, связанные с наклонами, должны выполняться с соблюдением фронтальной, сагиттальной и горизонтальной плоскости.

**Условия реализации программы**

**Ходьба:** обычная, на носках, пятках, с высоким подниманием бедра, скрестная, перекрёстная, с перекатом с пятки на носок, на внешней стороне стопы, гимнастическим шагом, в полуприседе, спиной вперёд, выпадами; в колонне по одному, по двое, в шеренге; в разных направлениях; в сочетании с другими видами движения; по массажным дорожкам, полосе препятствия, с предметами на голове.

 **Бег:** обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая ноги вперёд, мелким и широким шагом; бег в колонне по одному, по двое, в разных направлениях, с преодолением препятствий; по доске, рифлёной и наклонной доске, бревну, скамейке, в чередовании с ходьбой, прыжками.

**Комплексы ОРУ:** с элементами ЛФК с предметами (гимнастические палки, мячи утяжелённые, массажные, платочки и т.д.) и без: на формирование осанки; по профилактике плоскостопия; игровые комплексы и упражнения с гимнастическим мячом (фитболом); комплексы ритмической гимнастики: «Воздушные шары», «Пингвины», «Эй, лежебоки», «Чунга-чанга», «Зоопарк».

 **Формирование двигательных умений и навыков:**

* ползание и лазанье
* по гимнастической стенке
* скамейке
* бревну
* матам
* пролезание в обруч
* под рейки
* дуги разными способами
* лазанье по верёвочной лестнице

 **Прыжки:** по массажной дорожке, на 2-ух ногах разными способами на месте и с продвижением, с зажатым мешочком, мячом разного диаметра между ног; на 1-ой ноге; в высоту и в длину с разбега и с места; с высоты в обозначенное место; через резинку, скакалку; по наклонной плоскости;

 бросание, ловля, метание: перебрасывание мячей разного диаметра друг другу разными способами и из разных и.п.; через сетку (верёвку); бросание мячей вверх и ловля разными способами; отбивание мяча на месте и в движении; метание на дальность, в цель, в движущуюся цель.

**Упражнение в равновесии статическом и динамическом**: ходьба по узкой и широкой рейке гимнастической скамейки, выполняя различные задания; по бревну, верёвке, канату, палке; кружение с открытыми и закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур);

 игротерапия - игры, направленные на преодоление: плоскостопия, нарушения осанки, ожирения, заболеваний сердечно- сосудистой системы, бронхолёгочных заболеваний.

**Развитие двигательных способностей**:

* спортивные игры и упражнения
* элементы футбола, баскетбола
* городки
* гимнастика и упражнения на растяжку
* подвижные игры на развитие силы
* ловкости
* гибкости
* координации
* пространственной ориентировки.

**Игровой самомассаж:** пальчиковая гимнастика; игровой самомассаж (с предметами и без) стоп, ног, спины, ушных раковин

**Дыхательная гимнастика:** дыхательно-звуковая гимнастика; брюшно-носовое дыхание.

 **Упражнение на релаксацию организма**: психогимнастика; мышечная релаксация.

**Реалзация программы**.

Основные методы обучения.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Методы обучения | Приемы, как части метода, дополняющие и конкретизирующие его | Цель |
|  | Наглядный метод | Наглядно - зрительные приемы: показ физических упражнений; использование наглядных пособий (использование фотографий, таблиц ); имитация (подражание); зрительные ориентиры (предметы, разметка поля); Наглядно- слуховые приемы (музыка, песни). Тактильно - мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя). | Создает зрительное слуховое, мышечное представление о движении |
|  | Словесный метод | • объяснение; пояснение; указание; напоминание; • подача команд, распоряжений, сигналов; • вопросы к детям; • оценка; • образный сюжетный рассказ; беседа; • словесная инструкция; | Обращен к сознанию детей, помогает осмысленно поставить двигательную задачу, раскрыть содержание и структуру движения. |
|  | Практический метод | • повторение упражнений с изменениями и без изменений; массаж; • проведение упражнений в соревновательной форме; | Закрепляет на практике знания, умения и навыки в основных движениях, способствует созданию мышечных представлений о движении. |
|  | Игровой метод | • проведение упражнений в игровой форме; использование подвижных игр• организация двигательной деятельности детей в соответствии с игровым сюжетом; | Способствует дальнейшему росту физических возможностей детей, усвоению более сложных двигательных действий, овладение их техникой. |

Правила подбора оздоровительных и коррекционных упражнений при проведении занятий.

Требование бережного отношения к состоянию опорно-двигательного аппарата ребенка необходимо учитывать при обучении технике основных видов движений: ходьбе, беге, прыжков, метании и выполнении общеразвивающих упражнений.

Методика профилактико-коррекционных занятий предусматривает выполнение следующих правил. Подбор и выполнение комплекса оздоровительной гимнастики, обучение основным видам движений должны реализовываться в щадящем режиме для шейного и поясничного отделов позвоночника.

**Этот режим предусматривает**:

• исключение упражнений, связанных с перезагибанием в шейном отделе позвоночника в переднее – заднем направлении;

• выполнение упражнений на развитие гибкости должно совершаться за счет медленных и плавных потягиваний; необходимо избегать резких сгибаний и разгибаний в суставах верхних и нижних конечностей;

• упражнения для туловища, связанные с наклонами, должны выполняться с соблюдением фронтальной, сагиттальной и горизонтальной плоскости.

• для исключения гипоксии мозга следует избегать исходных положений, в которых возможна задержка дыхания и натуживание; это в первую очередь касается упражнений на развитие силы. Примером выполнения перечисленных правил могут служить наклоны головы в стороны: медленные наклоны головой в правую (левую) сторону. Задержаться в этом положении на 30 сек. (от 3 до 5 глубоких дыхательных движений)

Перспективный календарно-тематический план работы для детей 5-6 лет.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Цели и задачи** | **Содержание занятия** | **Оборудование и инвентарь** |
| **Сентябрь** | Исследование физического развития и здоровья детей. | Проведение диагностики и тестирование. |  |
| **Сентябрь** | Значение правильной осанки для укрепления здоровья, знания о правильной осанке и постановке стоп. Обучение упражнениям для профилактики плоскостопия и нарушения осанки. | Правильная осанка, проверка осанки. Упражнения при различных передвижениях. Упражнения в положении стоя и сидя, в положении стоя на четвереньках и лежа. Ходьба с мешочком на голове. Игры на профилактику плоскостопия. Восстановление дыхания и релаксация. | Гимнастические маты, мешочки с песком, мячики-ежики, расслабляющая музыка . |
| **Сентябрь** | Параметры правильной осанки и как ее проверить, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление мышечного корсета, обучение упражнениям на растягивание мышц. | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения сидя на стульчиках. Упражнения сидя, в положении на четвереньках и лежа с гимнастическими палками. Упражнения на растяжку сидя и лежа. Игры на формирование правильной осанки. | Массажные дорожки. Гимнастические палки. |
| **Октябрь** | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание, укрепление мышечного корсета. Упражнения для расслабления мышц. | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений. Упражнения с использованием шведской стенки. Упражнения стоя с использованием массажных ковриков, упражнения сидя и лежа для мышц спины и брюшного пресса без инвентаря. Игры на формирование правильной осанки. Обучение восстановительному дыханию. | Канат, обручи, шведская стенка, массажные коврики, расслабляющая музыка. |
| **Октябрь** | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц | Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с гантельками. Упражнения стоя, сидя и лежа с гантельками. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Обучение расслаблению мышц лежа на спине | Массажные дорожки, гантели. |
| **Октябрь** | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление мышечного корсета. Растяжка. Упражнения для расслабления мышц. | Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с мячами. Упражнения на растяжку с мячами. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация | Массажные дорожки, мячи, расслабляющая музыка. |
| **Октябрь** | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц. | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения с использованием скамейки. Упражнения с использованием жгутиков. Полоса препятствий с использованием скамейки, дуг, больших и малых кубов, гимнастического мата и бревна. . | Канат, скамейки, дуги, большие и малые кубы, бревно, гимнастический мат. |
| **Ноябрь** | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.Выполнение упражнений на растяжку, укрепление мышечного корсета. Упражнения для расслабления мышц. | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с гимнастическими палками. Упражнения стоя, сидя и лежа с палками для укрепления мышц стопы, мышечного корсета и на растяжку. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация | Массажные дорожки, гимнастические палки, расслабляющая музыка. |
| **Ноябрь** | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц. | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мешочками. Упражнения на месте, сидя и лежа с использованием мешочков. Упражнения в передвижении с использованием шведской стенки и наклонной доски. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация. | Массажные дорожки, мешочки спеском, шведская стенка, наклонная доска. |
| **Ноябрь** | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц. | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с утяжеленными мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с использованием утяжеленных мячей. Броски утяжеленного мяча из положения стоя, сидя и лежа. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация | Массажные дорожки, утяжеленные мячи. |
| **Ноябрь** | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц. | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками- ежиками. Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием мячиков- ежиков. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация. | Мячики-ежики, скамейки, расслабляющая музыка. |
| **Декабрь** | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.Дыхание при выполнении упражнений, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц. | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение группировке перекатам на спине. Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Упражнения с использованием ленточных эспандеров. Релаксация | гимнастические маты, ленточные эспандеры, расслабляющая музыка |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Декабрь** | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Обучение растягиванию мышц, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц. | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с использованием кегель. Упражнения на месте с использованием плоских колец – стоя, сидя и лежа. Полоса препятствий с использованием кегель, шведской стенки, плоских колец, каната. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация | Массажные дорожки, кегли, плоские кольца, канат, расслабляющая музыка |
| **Декабрь** | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц. | Проверка осанки. Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок. Упражнения сидя на стульчиках для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов). Упражнения на мячах-фитболах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Упражнения на балансирах. Релаксация. | скакалки, стульчики, платочки, «скорлупки» от киндер -сюрпризов, балансиры. |
| **Январь** | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц. | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения сидя на стульчиках. Упражнения сидя, в положении на четвереньках и лежа с гимнастическими палками. Упражнения на растяжку сидя и лежа. Игры на формирование правильной осанки | массажные дорожки, стульчики, Гимнастические палки |
| **Январь** | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений. Упражнения стоя с использованием массажных ковриков, упражнения сидя и лежа для мышц спины и брюшного пресса без предметов. Упражнения на мячах-фитболах. Упражнения на балансирах. Игры на формирование правильной осанки. Обучение восстановительному дыханию. | канат, обручи, массажные коврики, балансиры, фитболы. Расслабляющая музыка |
| **Январь** | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление мышц рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц | Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с мячами. Упражнения на растяжку с мячами. Упражнения с использованием ленточных эспандеров.Игры на формированиеправильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация | Массажные дорожки, мячи, ленточные эспандеры, расслабляющая музыка |
| **Февраль** | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц. | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения с использованием скамейки. Полоса препятствий с использованием скамейки, дуг, больших и малых кубов, гимнастического мата и бревна. Упражнения на мячах-фитболах. Упражнения на балансирах. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация | скамейки, бревно, дуги, большие и малые кубы, маты, канат, ленточные эспандеры массажные мячи. |
| **Февраль** | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц. | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с гимнастическими палками. Упражнения стоя, сидя и лежа с палками для укрепления мышц стопы, «мышечного корсета» и на растяжку. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация. | Массажные дорожки, массажные мячи, гимнастические палки, расслабляющая музыка |
| **Февраль** | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мешочками. Упражнения на месте, сидя и лежа с использованием мешочков. Упражнения в передвижении с использованием шведской стенки и наклонной доски. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Упражнения с использованием ленточных эспандеров. Релаксация. | массажные дорожки, мешочки с песком, ленточные эспандеры, шведская стенка, наклонная доска |
| **Февраль** | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с утяжеленными мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с использованием утяжеленных мячей. Броски утяжеленного мяча из положения стоя, сидя и лежа. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Упражнения на дыхание. Релаксация. | массажные дорожки, утяжеленные мячи. |
| **Март** | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота.Упражнения для расслабления мышц | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием мячиков-ежиков. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Упражнения с использованием ленточных эспандеров. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация | Мячики-ежики, скамейки, ленточные эспандеры расслабляющая музыка. |
| **Март** | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц. | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация. | Массажные дорожки и коврики. Фитболы, расслабляющая музыка |  |  |
| **Март** | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия, восстановительное дыхание, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц. | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение группировке перекатам на спине. Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах. Упражнения на балансирах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация. | гимнастические маты, балансиры, расслабляющая музыка |
| **Март** | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с использованием кегель. Упражнения на месте с использованием плоских колец – стоя, сидя и лежа. Полоса препятствий с использованием кегель, шведской стенки, плоских колец, каната. Упражнения на балансирах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация. | Массажные дорожки, кегли, плоские кольца, канат, балансиры, расслабляющая музыка |
| **Март** | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Обучение растягиванию мышц, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц. | Проверка осанки. Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок. Упражнения сидя на стульчиках для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов). Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация | Зеркало, скакалки, стульчики, платочки, «скорлупки» от киндер- сюрпризов |
| **Апрель** | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота.Упражнения для расслабления мышц | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием мячиков- ежиков. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Упражнения на балансирах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация. | Мячики-ежики, скамейки, балансиры, расслабляющая музыка |
| **Апрель** | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц. | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация. | Массажные дорожки и коврики, фитболы, расслабляющая музыка |
| **Апрель** | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение группировке перекатам на спине. Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах. Упражнения на балансирах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация. | гимнастические маты, балансиры, расслабляющая музыка |  |
| **Апрель**  | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц. | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с использованием кегель. Упражнения на месте с использованием плоских колец – стоя, сидя и лежа. Полоса препятствий с использованием кегель, шведской стенки, плоских колец, каната. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация. | Массажные дорожки, кегли, плоские кольца, канат, расслабляющая музыка |
| **Апрель** | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц | Проверка осанки. Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок. Упражнения сидя на стульчиках для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов). Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация. | скакалки, стульчики, платочки, «скорлупки» от киндерсюрпризов |
|  | Исследование физического развития и здоровья детей. | Проведение диагностики и тестирование занимающихся | Таблицы и карты диагностики, участие медсестры. |

**Взаимодейстиве воспитаников с родителями.**

Достичь желаемого результата невозможно без взаимодействия с родителями. Без помощи со стороны семьи работа, направленная на профилактику нарушений осанки и укрепления свода стопы, организуемая в образовательном учреждении. Проблема состоит в нахождении побудительных стимулов, заставляющих родителей по иному взглянуть на здоровье и физическое развитие своих детей.

Совместная работа с семьей по данному вопросу должна строиться на следующих основных положениях:

1. Достижение цели и задачи воспитания здорового ребенка хорошо понятны не только педагогам, но и родителям, когда семья знаком с основным содержанием, методами и приемами физкультурно-оздоровительной работы в образовательном учреждении, а педагоги используют лучший семейный опыт воспитания.

 2. Систематичность и последовательность работы в течение всего года и всего пребывания ребенка в учреждении.

3. Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье.

4. Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей. Поэтому все мероприятия, направленные на профилактику осанки плоскостопия у детей, доводятся до сведения родителей. Разрабатываются комплексы коррекционнооздоровительной гимнастики для выполнения упражнений в домашних условиях.

**Способы и подержки инициативы воспитаника.**

Деятельность воспитателя по поддержке детской инициативы:

* Вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта.
* Спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание; совершенствование деталей и т. п.
* Рассказывать детям о трудностях, которые вы сами испытывали при обучении новым видам деятельности.
* Создавать ситуации позволяющие ребенку реализовывать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников.
* Обращаться к детям с просьбой, показать воспитателю и научить его тем индивидуальным достижениям, которые есть у каждого.
* Поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворения его результатами.
* Создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей. При необходимости помогать детям в решении проблем при организации игры.
* Привлекать детей к планированию жизни группы на день, неделю, месяц. Учитывать и реализовывать их пожелания и предложения.
* Создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой или познавательной деятельности по интересам.

**Уважать индивидуальные вкусы и привычки детей.**

* Поощрять желание создавать что-либо по собственному замыслу; обращать внимание детей на полезность будущего продукта для других или ту радость, которую он доставит кому-то (маме, бабушке, папе).
* Создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей. При необходимости помогать детям в решении проблем организации игры.
* Обсуждать выбор спектакля для постановки, песни, танца.
* Создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой или познавательной деятельности детей по интересам.

**Организация предметно- пространственую среду.**

Для полноценного физического развития детей, имеющих нарушения функций опорно-двигательного аппарата, важнейшее значение имеет создание благоприятной предметной среды как в ДОУ, так и в спортивном зале.

Созданная нами предметноразвивающая среда в спортивном зале включает зоны двигательно-игровой деятельности: для выполнения различных видов прыжков, метания, лазания и другой двигательной деятельности, что позволяет более эффективно осуществлять коррекцию и компенсацию нарушений в развитии детей.

Предметно-игровая среда в спортивном зале ДОУ включает в себя: Инвентарь и материалы: 

* Гимнастические скамейки;
* Стульчики;
* Гимнастическая стенка;
* Наклонная доска;
* Мячи;
* Гимнастические палки;
* Плоские кольца;
* Обручи; Утяжеленные мячи;
* Скакалки;
* Мешочки с песком;
* Гантельки;
* Фитболы;
* Кегли;
* Большие и малые кубы;
* Дуги;
* Бревно;
* Мячики-ежики;
* Массажные дорожки и коврики;
* Гимнастические маты;
* Зеркало;

**Заключений**

 Великая ценность каждого человека - здоровье. Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым - это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением.

В настоящее время проблема профилактики и коррекция 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 и коррекционной направленности непосредственно в условиях дошкольного образовательного учреждения, где ребенок находится практически ежедневно и где, следовательно, имеется возможность обеспечить своевременность и регулярность воздействий.

В процессе организации работы профилактической и коррекционной направленности в условиях ДОУ особое внимание уделяется профилактике и коррекции нарушений со стороны опорно-двигательного аппарата (дефектов осанки, плоскостопия), поскольку среди функциональных отклонений они имеют наибольший удельный вес.

Наиболее часто встречаются следующие нарушения: искривления позвоночника в виде боковых отклонений (сколиоз), чрезмерные отклонения позвоночника в грудном отделе (кифозы) и в поясничном отделе (лордозы); плоскостопие и врожденная косолапость, ассиметричное положение плеч.

Причин неправильной осанки и ее дефектов много: гиподинамия и как следствие, недостаточное развитие мышц спины, живота, шеи, бедер, груди, удерживающих позвоночник в нужном положении; ходьба с опущенной головой, сидение с опущенными плечами и согнутой спиной, а также изменение формы стопы.

Развитию дефектов осанки и развитию плоскостопия способствуют: не соответствие росту ребенка мебели, неудобная одежда и обувь (мала, узка, или наоборот велика), неправильные позы и привычки детей (например: опора при стоянии на одну ногу, чтение или рисование, лежа на боку, или животе и т.д.); однообразные движения (отталкивание одной и той же ногой при езде на самокате, при прыжках во время игр, ношение какого - либо груза в одной и той же руке).

Нарушения осанки и стоп может развиваться также из-за частых инфекционных и острых респираторных заболеваний, ослабляющих организм и ухудшающих физическое здоровье детей. Основным средством формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия являются занятия физическими упражнениями. Их благотворное значение доказывается не только научными исследованиями, но и многолетней практикой работы с детьми.

Прежде всего, необходимо использовать упражнения для развития больших мышечных групп, особенно спины, живота, ног, чтобы создать естественный мышечный корсет.

Профилактика и коррекция осанки и стопы - процесс продолжительный, требующий систематической работы. Успешное решение оздоровительных задач физического воспитания возможно на основе совместной деятельности педагогического коллектива образовательных учреждений и родителей.

Для привлечения родителей к активному участию в работе профилактической и коррекционной направленности можно использовать различные формы общения с семьей: родительские собрания, тематические консультации, педагогические беседы, дни открытых дверей, открытые занятия по физической культуре, стенды (уголки) для родителей, папки-передвижки и т.п. Это позволит обеспечить преемственность в развитии и обучении ребенка в условиях ДОУ и семьи, а также повысить осведомленность родителей в коррекционно-профилактических вопросах воспитания детей.

**Литератуа**

* 1. Авторский коллектив по д руководством Парамоновой Л.А. «Истоки: Примерная образовательная программа дошкольного образования» - 5-е изд. - М.: ТЦ Сфера, 2014.
* 2. Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. «Растим здорового ребенка. Новые стандарты» - М.: УЦ «Перспектива», 2011.
* 3. Бабенкова Е.А. «Как сделать осанку красивой, а походку легкой» - М.: ТЦ Сфера, 2008.
* 4. Волков П. и др. «Новые направления лечебно-оздоровительной работы в ДОУ». Здоровье дошкольника, №3, 2008.
* 5. Галанов А. С. «Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников» СПб.: Речь, 2007.
* 6. Картушина М.Ю. «Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сад» М.: ТЦ Сфера, 2004.
* 7. Карепова Т.Г, «Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы» - Волгоград: Учитель, 2011г.
* 8. Каштанова Г.В. «Лечебная физкультура и массаж Методики оздоровления детей дошкольного возраста» Практическое пособие -2 -е изд., испр. и доп. - М.: АРКТИ, 2007.
* 9. Клюева М.Н. «Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорнодвигательного аппарата в условиях детского сада» - СПб.: ДЕТСТВО - ПРЕСС, 2007. 10. Козырева О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников». М: Просвещение, 2006. 11. Лосева В.С. «Плоскостопие у детей: профилактика и лечение» - М.: ТЦ Сфера, 2007.
* . Никанорова Т.С., Е.М. Сергиенко «Здоровячок. Система оздоровления дошкольников» - Воронеж: ЧП Лакоценин, 2007.
* 13. Подольская Е.И. «Формы оздоровления детей 4-7 лет», М.: Учитель, 2008.
* 14. Подольская Е.И. «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников». М: «Скрипторий 2003», 2009.
* 15. Потапчук А.А. «Как сформировать правильную осанку у ребенка» СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.
* 16. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» - М.: ТЦ Сфера, 2012.
* 17. Пенькова И. «Новые подходы к профилактике нарушений осанки и сводов стоп у детей на занятиях по физическому воспитанию». Дошкольное воспитание, №9, 2010