

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида
"Сказка"

«ПРИНЯТО»
на педагогическом совете № 1
от « 24 » сентября 2014 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МАДОУ ДСКВ «Сказка»
О.В. Тернова О.В. Тернова
Пр. № 1 от « 24 » сентября 2014 г.

ПРОГРАММА

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА С ДЕТЬМИ, ИМЕЮЩИМИ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ И ПЛОСКОСТОПИЕ

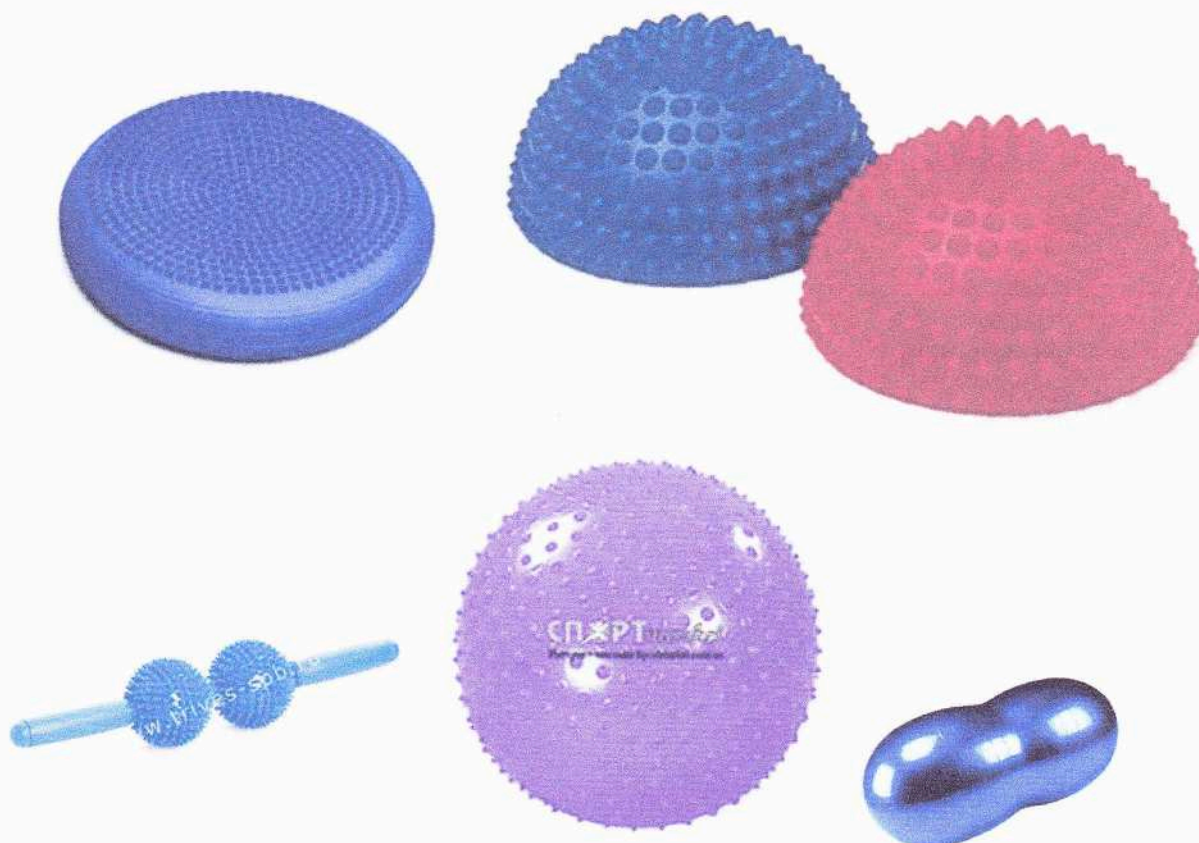


Разработка инструктора по физической культуре
Ольги Владимировны Бутовой,

город Покачи, 2014г.

Содержание

1. Пояснительная записка
 2. Цель и задачи программы
 3. Отличительные особенности программы
 4. Возрастные особенности детей 3-8 лет
- Содержание программы**
5. Осанка, её назначение, формы и средства формирования.
 6. Перспективное планирование при нарушениях осанки
 7. Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки
 8. Профилактика плоскостопия
 9. Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия
 10. Перспективное планирование при плоскостопии
 11. Родители - главные помощники
 12. Дневник здоровья
 13. Как предупредить плоскостопие (памятка).
 14. Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия (приложение)
 15. Дыхательная гимнастик
 16. Тесты для выявления нарушений осанки плоскостопия.
 17. Методические рекомендации к подбору специальных корригирующих упражнений.
 18. Заключение
 19. Прогнозируемые результаты
 20. Список использованной литературы
 21. Приложения



Пояснительная записка

В настоящее время ещё острее стала проблема в воспитании здорового поколения. Ведь именно оно, в значительной степени, определяет состояние здоровья населения России в XXI веке, сохранение генофонда народа, его профессиональную пригодность, возможность экологического и культурного развития.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников, их физическое развитие является приоритетным направлением государственной политики.

"Именно в дошкольный и начальный школьный период, - подчеркнул Д.А.Медведев, - формируется здоровье человека на всю последующую жизнь.

Очевидно, что образование сегодня должно быть здоровьесберегающим, направленным на формирование личности, здоровой, духовно и физически, развитой интеллектуально и обладающей необходимым для этих целей знаниями и навыками, типом поведения и образом мышления.

Актуальность вопросов по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей, не теряет своей остроты до настоящего времени, так как частота этих патологических состояний неуклонно возрастает. Дошкольный возраст и начальный период обучения вызывают перестройку всего образа жизни и деятельности ребёнка. Наблюдения физиологов, педиатров, ортопедов, педагогов показывают, что среди детей младшего дошкольного возраста наблюдается увеличение нарушения осанки. По данным НИИ гигиены детей и подростков, у 40% детей дошкольного возраста обнаружены заболевания опорно-двигательного аппарата, в том числе нарушения осанки и плоскостопия. Более чем у 60% младших школьников имеются нарушения осанки, и число обучающихся с такими нарушениями за время обучения в школе увеличивается.

Хорошее физическое развитие и полноценное здоровье возможно только при правильной осанке. Умение и неумение держать своё тело влияет не только на внешний дошкольника, но и на состояние его внутренних органов, здоровье ребёнка в целом. Нарушение осанки приводит к ухудшению работы органов и систем растущего организма, особенно сказывается на функциях костно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Вот почему необходимо постоянно следить за осанкой и независимо от её состояния заниматься гимнастикой, формирующей правильную осанку. Приучать ребёнка к постоянному контролю за положением своего тела необходимо как можно раньше. Исправление дефектов осанки дело всегда более трудное, чем предупреждение их. Так что, лучше предупредить любые нарушения, чем потом их исправлять.

Именно поэтому в режиме методической направленности в нашем дошкольном учреждении решается комплекс задач педагогического, психологического и, безусловно, оздоровительно-профилактического сопровождения каждого ребёнка, что предусматривает создание оптимальных условий для всестороннего полноценного развития двигательных и физических способностей, укрепления здоровья детей дошкольного возраста путём повышения физиологической активности органов и систем, в сочетании с другими формами и средствами оздоровления в ДОУ.

Включение в интенсивную работу скелетно-мышечной системы ведёт к совершенствованию всех органов и систем - к созданию резервов мощности и прочности

организма, которые, в свою очередь, и определяют меру крепости здоровья, что и является главным в разработке нашей программы.

Цель и задачи программы

Цель: формирование правильной осанки, профилактика и исправление дефектов осанки и плоскостопия, если они уже есть; воспитание, начиная с раннего возраста, физически крепкого молодого поколения с гармоническим развитием физических и духовных сил.

Задачи:

Оздоровительные задачи:

- сохранять и укреплять здоровье детей;
- содействовать правильному и своевременному формированию физиологических изгибов позвоночника и свода стопы;
- оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребёнка;
- укреплять связочно-суставной аппарат, мышцы спины и брюшного пресса, как необходимое условие для профилактики плоскостопия и нарушения осанки
- обучать правильной постановке стоп при ходьбе.

Развивающие задачи:

- развивать психофизические качества (быстроту, силу, гибкость, выносливость);
- двигательные способности детей (функции равновесия, координации движений);
- дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни.

Воспитательные задачи:

- воспитывать и закреплять навык правильной осанки и стереотипа правильной походки;
- корректировать проявление эмоциональных трудностей детей (тревожность, страхи, агрессивность, низкая самооценка);
- воспитывать потребность в ЗОЖ.

В настоящее время идёт постоянный поиск новых и совершенствование старых форм, средств и методов оздоровления детей дошкольного возраста в условиях организованных детских коллективов.

Данная программа разработана в силу своей 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, 32 часами занятий, не ограничена по годам.

Успех моей работы в целом зависит от заинтересованности данной проблемой педагогов и родителей, поэтому важно на начальном этапе изложить перед взрослыми необходимость воспитания у дошкольников навыков правильной осанки и предупреждения плоскостопия.

Отличительные особенности программы:

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

- реализация программы направлена на профилактику и коррекцию функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата у детей.
- наличие физиологического обоснования программы с учётом возрастных особенностей.
- данная программа может применяться в любом дошкольном учреждении, благодаря простоте большинства рекомендуемых средств и методов, отсутствию необходимости в приобретении дорогостоящей аппаратуры.
- знания, умения и навыки, полученные на занятиях, имеют практическую значимость.
- программа не дублирует ни один из предметов. Она закладывает основы укрепления здоровья и предусматривает активную практическую деятельность детей и воспитателя.

Содержание программы базируется на теоретических и практических работах Алямовской В.Г., Тарасовой Т.А., Страковской В.Л., Лосевой В.С, Моргуновой О.Н, Ключевой М.Н, Шармановой С.Б, Анисимовой Т. Г., Ульяновой С.А. и др.

Участники реализации программы - программа рассчитана для работы с детьми 3-8 лет жизни.

Режим и формы занятий.

Общее количество часов в год – 32 часа.

Программа рассчитана на 2 занятия в неделю. Длительность каждого занятия составляет: 20-25 минут для детей 3-5 лет и 30-35 минут для детей 5-8 лет (в соответствии с требованиями СанПиНа).

Формы организации занятий:

- а) оздоровительно-профилактическое (традиционное)
- б) мотивационно - игровые занятия;
- в) тренировочные занятия с использованием корригирующих тренажеров.

Краткое содержание программы.

Занятия проводятся в игровой форме. Каждое занятие объединено общим сюжетом. Это может быть «Путешествие в страну Неболейка», или «Зачем ножки малышам?», «Зима пришла», «Паровоз наш едет быстро» и т.д.

В сюжет занятия вводятся задания, направленные на обучение правильной постановке стоп при ходьбе; повышение тонуса коротких мышц стоп; укрепление связочно-суставного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп; улучшение кровообращения стоп и координации движений, развитие коммуникативных качеств и свойств личности.

Занятия, как правило, проводятся по общей схеме:

- вводная часть решает задачу подготовки организма к физической работе.
- основная часть включает в себя упражнения, обеспечивающие развитие общей и силовой выносливости мышц спины, брюшного пресса и грудной клетки для создания «мышечного корсета», корригирующие упражнения в сочетании с дыхательными. В конце основной части проводится подвижная игра, правила которой предусматривают сохранение правильной осанки.
- заключительная часть обеспечивает постепенное направленное снижение

физической активности, создание благоприятных условий для успешного протекания восстановительных процессов в организме ребенка и плавный переход к другим видам деятельности.

Актуальность программы обусловлены тем, что в процессе работы мы также обратили внимание на то, что в последнее время в нашем детском саду увеличилось количество детей, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата. А ведь в дошкольном возрасте осанка ещё не сформирована, поэтому неблагоприятные факторы наиболее сильно влияют на детей в период бурного роста (6-7 лет). Задача нашего дошкольного учреждения – предупредить заболевание опорно-двигательного аппарата.

Динамика за 3 года показала необходимость увеличения количества мероприятий по профилактике деформации стопы и нарушению осанки, т.к. физические упражнения, подобранные в соответствии с особенностями заболевания, оказывают многогранное физиологическое воздействие.

Назрела жизненная необходимость внедрения новых инновационных образовательных технологий, разработок, методических пособий и программ, рекомендаций по профилактике и коррекции осанки и плоскостопия, дающих возможность, средствами физической культуры, совершенствовать физическое состояние дошкольников и корректировать осанку.

Прогнозируемые результаты и способы их проверки. К показателям эффективности можно отнести:

- сохранение и укрепление здоровья детей;
- развитие гибкости и подвижности позвоночника, правильное формирование сводов стопы;
- укрепление связочно-суставного аппарата и мышечного корсета у детей;
- овладение навыком правильной походки;
- развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, силы, гибкости, ловкости, координационных способностей.
- умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать полученные знания и сформированные умения в изменяющихся условиях.

Педагогический коллектив МАДОУ ДСКВ «Сказка» понимает важность и нужность всех оздоровительных мероприятий, которые проводятся у нас с детьми, потому что уровень здоровья и здорового образа жизни воспитанников является показателем результативности.

Для успешного решения задач по оздоровлению и физическому развитию детей планируем:

- целенаправленно развивать здоровьесберегающую среду в ДОУ: оборудование занятий оздоровительной физкультуры всем необходимым материалом, с целью профилактики и исправления опорно-двигательного аппарата;

- разрабатывать и внедрять разнообразные технологии оздоровительных физкультурных занятий с применением детских тренажёров, фитбол--гимнастики с целью развития физических качеств, физической подготовленности и качества развития двигательных навыков;
- разрабатывать программы, проекты и осваивать уже имеющиеся программы и педагогические технологии.

В соответствии с вышеизложенным мы, понимая необходимость совершенствования процесса физического воспитания детей дошкольного возраста в условиях детского дошкольного образовательного учреждения, в целях наилучшей реализации оздоровительной направленности физического воспитания дошкольников разработали программу "Оздоровительная физкультура с детьми, имеющими нарушения осанки и плоскостопие" под лозунгом "Здоровье детей в руках взрослых", которая соответствует ФГОС дошкольного образования, основным требованиям процесса обучения и воспитания: соответствие физических упражнений возрастным особенностям и физической подготовленности дошкольников; применение упражнений согласно научному пониманию физиологии детского организма; рациональный подбор форм, средств, методов; рациональная организация занятий.

