Согласовано Утверждено

Методист по дошкольному Заведующий МАДОУ

образованию МАОУ «УМЦ» д/с комбинированного вида №3

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Карлюкова Т.Д./

«\_\_»\_\_\_\_\_\_\_2014г. «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014г.

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад комбинированного вида №3**

**Дополнительная образовательная программа**

**студии «КРЕПЫШ»**

**с приоритетным физкультурно-оздоровительным**

**направлением**

**(для детей дошкольного возраста)**

Ответственный составитель программы

Инструктор по физической культуре

Горелова Надежда Ананьевна

МАДОУ д/с комбинированного вида №3

г. Наро-Фоминск 2014

**Пояснительная записка**

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальнейших проблем нашего времени.

Говоря о здоровье, мы всегда используем определение, которое предлагает Всемирная организация здравоохранения, - «состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней…»

Сегодня на состояние здоровья детей оказывают существенное влияние как неблагоприятные социальные факторы, так и экологические, демографические, климатические условия, **а именно**:

Не менее серьёзное влияние на здоровье и развитие ребёнка – дошкольника оказывают отклонения в опорно-двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному лечению. Например, нарушение осанки и систем растущего организма. Дети при этом, как правило, страдают плохим зрением, заболеваниями органов дыхания, нервной системы, пищеварения. У них обычно отмечается повышенная утомляемость и плохое самочувствие.

Почему у современного ребёнка развиваются нарушение осанки?

Очевидно, к числу важнейших причин следует отнести высокий процент рождаемости ослабленных детей, заболевания в неонатальном и более позднем периодах развития ребёнка. Всё это отрицательно сказывается на состоянии скелетных мышц и позвоночника. Многое зависит и от наследственности. Это не значит, что дети наследуют от родителей искривлённый позвоночник.

Обычно они рождаются с нормальным позвоночником, однако очень часто перенимают от родителей привычки неправильно сидеть, стоять и ходить, а также вынужденные неудобные позы, например при чтении и письме. Перегружает позвоночник и избыточная масса тела.

Осанка формируется с самого раннего детства и зависит от гармоничной работы мышц, состояния костной системы, связано-суставного и нервно-мышечного аппаратов, равномерности их развития, физиологических изгибов позвоночника.

Важно как можно раньше начать профилактику дефектов осанки или коррекцию имеющегося вида её нарушения, чтобы в школе у ребёнка не возникли проблемы с повышенной утомляемостью, головными болями и мышцах туловища.

**Средства для профилактики нарушений осанки:**

Профилактика и устранение нарушений осанки – процесс длительный, требующий от ребёнка осознанного отношения и активного участия.

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 трём годам.

Стопа – фундамент, опора нашего тела, и любое нарушение её развития может отражаться на осанке ребёнка.

Детская стопа по сравнению со взрослой коротка, широка, а в пяточной области сужена. Пальцы расходятся, в то время как у взрослых они плотно прилегают друг к другу. На подошве у детей сильно выражена подкожная клетчатка, заполняющая свод стопы, что нередко приводит к диагностическим ошибкам. Кости стоп почти целиком состоят из хрящевой ткани, поэтому они более мягкие, эластичные, легко поддаются деформациям. Мышцы стопы относительно слабо развиты, но играют важную роль в укреплении сводов стопы. Суставно-связочный аппарат стоп ещё не сформирован, суставы в сравнении с суставами взрослых более подвижны, а связки, укрепляющие своды стопы, менее прочны и более эластичны. Объём движений детской стопы больше, чем взрослой, вследствие большей эластичности мышечно-связочного аппарата, поэтому детская стопа менее приспособлена к статическим нагрузкам.

Таким образом, в дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного развития, её формирование ещё не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений.

Плоскостопие чаще развивается у детей ослабленных, плохо развитый физически, перенесших рахит. Перегрузка, переутомление стопы часто возникают у детей с избыточным весом. Однако предупредить плоскостопие легче, чем его лечить. Следовательно, работа по профилактике плоскостопия должна идти по пути улучшения физического развития ребёнка.

В соответствии с вышеизложенным мы, понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушений осанки у дошкольников, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста была разработана данная программа.

Данная программа обеспечивает сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей посредством реализации современных и адаптированных к условиям дошкольного учреждения оздоровительных технологий.

Эти технологии носят сугубо профилактический характер и направлены на поддержание эмоционально положительного тонуса воспитанников.

**Цель программы**

**Профилактика нарушений осанки и плоскостопия как средство укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста.**

**Задачи программы**

**Воспитательные**

**Образовательные**

**Оздоровительные**

**- развивать двигательные способности детей и физические качества**

**(быстроту, силу, подвижность суставов, гибкость, ловкость, выносливость)**

**Воспитывать чувство уверенности в себе**

**Содействовать профилактике плоскостопия**

**Воспитывать у детей эмоционально положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности**

**Формировать правильную осанку и развивать все группы мышц**

**- формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движения.**

**Модель системы основных направлений системы НОД студии «Крепыш»**

**Содержание системы НОД**

**Профилактика**

**Сердечно – сосудистая и дыхательная системы**

**Опорно-двигательный аппарат**

**Осанка**

**Мышечный корсет**

**Стопа**

**Принципы реализации системы оздоровительных НОД студии «Крепыш»**

В процессе работы по профилактике опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста необходимо руководствоваться следующими принципами:

1. Принцип дифференциации и индивидуализации предполагает создание условий для полного проявление способностей каждого ребёнка и своевременной профилактической работы.
2. Принцип доступности предусматривает осуществление профилактической работы с учётом особенностей возраста, подготовленности, а так же 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 увеличения оптимальной физической нагрузки.
5. Принцип научности направленности обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствования физиологических и психических функций организма.

**Содержание и структура системы оздоровительных НОД студии «Крепыш»**

Система оздоровительных НОД студии «Крепыш» для детей дошкольного возраста включает 4 раздела.

1. Профилактика нарушений осанки.
2. Развитие координационных способностей, функции равновесия, мелкой моторики.
3. Профилактика плоскостопия.
4. Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Комплектование детей для занятий в оздоровительной группе проводится с учётом их общего функционального состояния, данных медицинского осмотра, рекомендаций врачей-специалистов, результатов проверки исходного уровня физической подготовленности.

В учебном процессе оздоровительные занятия хорошо вписываются в учебную и оздоровительную работу ДОУ в качестве кружковой работы или в виде обязательных еженедельных оздоровительных НОД, так ка они построены в соответствии с современными подходами к воспитанию детей дошкольного возраста и направлены на формирование поведенческих навыков здорового образа жизни. В роли организатора НОД в студии «Крепыш» может выступать инструктор по физической культуре или воспитатель группы.

В течение учебного года должны быть проведены 32 НОД. Непосредственно образовательная деятельность проводится 1 раз в неделю по 30 минут, во второй половине дня, когда дети не заняты на основных программных занятиях. При этом соблюдаются санитарно-гигиенические нормы и обеспечивается возможность полноценного отдыха и восстановления работоспособности за счёт прогулки и дневного сна (СанПиН 2.4.1.3049-13).

Численность группы 20-12 человек. Форма и тип оздоровительного НОД в основном соответствует физкультурному НОД классического типа по общепринятой методике для дошкольных учреждений.

В структуру оздоровительных НОД тесно вплетены различные виды деятельности: двигательные упражнения, основные виды движения (ходьба, прыжки, оздоровительный бег, упражнения на равновесие), дыхательная гимнастика, разнообразные виды самомассажа, упражнения на релаксацию. Синтез различных видов деятельности, соответствующий существующим научно обоснованным оздоровительным системам, подчинён одной цели- мотивации у здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста. Однако при проведении оздоровительных НОД обязательно необходимо учитывать самочувствие детей, их эмоциональное состояние.

Способ организации детей на занятии в студии «Крепыш» зависит от поставленной цели и задач каждого занятия. На за­нятиях используются три основных способа организации детей для выполнения заданий: фронтальный, групповой и индивиду­альный. План-график распределения учебного материала пред­ставлен в виде таблицы (см.табл. 1).

**План-график распределения учебного материала**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер**  **конспекта**  **Двигательные навыки** |  | **октябрь** | | | **ноябрь** | | **декабрь** | | **январь** | | **февраль** | | **март** | | **апрель** | | **май** | |
|  | **1** | **2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** | **9-10** | **11-12** | **13-14** | **15-16** | **17-18** | **19-20** | **21-22** | **23-24** | **25-26** | **27-28** | **29-30** | **31-32** |
| 1.Ходьба | | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x |
| 2.Оздоровительный бег | | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x |
| 3.Лазание, ползание | |  |  | x |  |  |  |  |  |  | x |  | x |  |  | x |  |  |
| 4.Метание | |  |  |  | x | x |  | x |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.Прыжки | |  |  | x |  |  |  |  | x |  |  | x |  |  | x |  |  |  |
| 6.Упражнения на развитие координации | |  |  | x |  | x |  |  | x | x | x | x | x | x | x | x |  | x |
| 7.Упражнения, способствующие совершенствованию равновесия | |  | x |  |  |  | x |  |  | x |  | x | x |  | x | x |  | x |
| 8.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки | | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x |
| 9.Упражнения для профилактики плоскостопия | |  | x | x | x | x | x | x | x |  | x | x |  | x | x | x | x | x |
| 10.Подвижные игры | | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x |
| 11.Дыхательные упражнения | |  |  | x | x | x |  | x | x | x | x | x | x | x |  | x | x | x |
| 12.Общеразвивающие упражнения | | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x |
| 13.Упражнения на релаксацию | | x |  |  |  | x |  |  |  | x |  |  |  |  |  | x |  | x |
| 14.Упражнения на тренажерах | | x |  |  | x |  | x |  |  | x |  | x |  |  |  | x | x |  |

Методика составления комплексов оздоровительных заня­тий состоит из трех частей. В первую — подготовительную — часть включают разные виды ходьбы, оздоровительный бег, уп­ражнения на формирование правильной осанки, дыхательные упражнения, позволяющие подготовить организм ребенка к на­грузке. Темп выполнения — медленный, умеренный и средний, дозировка — в зависимости от вида упражнения.

Во вторую — основную — часть — входят упражнения, обеспечивающие развитие общей и силовой выносливости мышц спины, брюшного пресса и грудной клетки, для создания мышечного корсета, корригирующие упражнения в сочетании с общеразвивающими. Дозировка упражнений зависит от са­мочувствия детей, в среднем 6—8 раз. Все упражнения обяза­тельно исполняются в обе стороны. Эффективность примене­ния специальных упражнений во многом зависит от исходных положений. Наиболее выгодным из них для развития и укреп­ления мышц, составляющих мышечный корсет, является такое, при котором возможна максимальная разгрузка позвоночника по оси и исключается влияние на тонус мышц угла наклона таза. К таким положениям относятся положение лежа на спи­не, животе, стоя в упоре на коленях. В конце основной части проводится подвижная игра, правила которой предусматривают сохранение правильной осанки.

Третья часть — заключительная — строится из упраж­нений на расслабление (релаксацию), выполняемых в исход­ных положениях лежа на спине, дыхательных и специальных упражнений на ощущение правильной осанки. И конечно же, в конце части — эмоциональная разгрузка — подвижные игры. С целью закаливания стоп и профилактики плоскостопия во время оздоровительных занятий дети занимаются босиком.

Следует отметить, что созданию эмоционального комфорта во время организации и проведения оздоровительных занятий двигательной активности детей способствует музыкальное со­провождение.

Очень большое значение для сохранения внимания и ин­тереса детей на протяжении всего оздоровительного занятия имеет интонационное разнообразие речи педагога. И конечно же, непременным условием работы физкультурно-оздорови­тельной группы является постоянное наблюдение педагога за самочувствием и индивидуальной реакцией детей.

Таким образом, акцент в оздоровительной работе студии «Крепыш» делается на повышении резистентности организ­ма и профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей старшего дошкольного возраста.

**Основные виды физических упражнений:**

* общеразвивающие;
* дыхательные;
* на укрепление мышц стопы;
* на формирование правильной осанки;
* для развития и укрепления мышечного тонуса;
* на напряжение и расслабление мышц.

***Основные виды движений:***

* ходьба;
* оздоровительный бег;
* прыжки;
* ползание, лазание;
* метание;
* упражнения на равновесие;
* упражнения на развитие координации движений.

НОД студии «Крепыш» проводятся инструктором по физической культуре (или воспитателем) в спортивном зале, оборудованном тренажерами и спортивным инвентарем, отве­чающем гигиеническим, анатомо-физиологическим, психиче­ским, эстетическим, эргономическим и другим требованиям.

Создание полноценной физкультурно-оздоровительной среды для работы по профилактике опорно-двигательного ап­парата у дошкольников предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующего формированию осанки, укреп­лению мышц стопы и голени и оказывающего положительное влияние на формирование сводов стопы. Это ребристые и на­клонные доски, гимнастическая стенка, обручи, мячи-хоппы, скакалки, массажные коврики, гимнастические палки, гимнас­тические маты, батуты, массажеры, специальные тренажеры.

Контроль и руководство деятельностью физкультурно-оз­доровительной студии «Крепыш» представляют собой опе­ративную систему внутрисадовского контроля за реализацией программы, профессиональное проведение которого позволяет сформулировать верные управленческие и педагогические вы­воды, эффективно осуществлять работу по выявлению и устра­нению возможных отклонений средствами физического воспи­тания, своевременно корректировать как процесс профилакти­ческой работы, так и ее содержание и методы.

С этой целью предусмотрены следующие структурные ком­поненты:

* мониторинг здоровья и физического развития детей, по­сещающих физкультурно-оздоровительную группу;
* контроль качества проведения занятий в физкультурно- оздоровительной группе;
* контроль исполнительности и дисциплинированности пе­дагогического персонала;
* самоанализ деятельности инструктора по физической культуре по реализации программы;
* анализ итоговых результатов реализации программы за учебный год.