«Чтобы сделать ребенка умным и    рассудительным,

                                               сделайте его крепким и здоровым»

Ж.Ж.Руссо

Дополнительная программа оздоровительной направленности

**Пояснительная записка**

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья человека. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к своему здоровью.

 В соответствии с важнейшим законом развития ведущей системой в организме ребенка является скелетно-мышечная («энергетическое правило скелетной мускулатуры», сформулированное физиологом, профессором И. А. Аршавским), а все остальные системы развиваются коррелятивно, т.е. в прямой зависимости от нее. Поэтому в настоящее время программы физического воспитания с комплексной коррекцией здоровья детей, учитывающих ведущие нарушения моторной сферы, медицинские показания и противопоказания по усвоению определенных движений, а также уровень общего развития детей являются очень актуальными.

В этом возрасте происходит формирования структуры костей. 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 - 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?

В большинстве случаев причины двигательных нарушений являются

приобретенными в результате:

- ослабления здоровья детей;

- уменьшения двигательной активности детей,

- ограничений пребывания на свежем воздухе,

- сидячего образа жизни;

- информационных перегрузок (игр на компьютере, просмотра

телепередач);

- асоциальной среды, окружающей детей;

- некомпетентности родителей в вопросах здоровья и др.

Настоящая программа оздоровительной направленности по ЛФК направлена на профилактику, коррекцию (исправление), нарушеий опорно – двигательного аппарата у детей старшего дошкольного возраста.

 **Цель**: Обеспечение детям дошкольного возраста возможности сохранение своего здоровья за период нахождения в детском саду, формирование физически интеллектуально и социально зрелой личности дошкольника, формирование правильной осанки.

 **Задачи:**

1. Провести диагностику исходной ситуации, выделить существующие проблемы по организации коррекционно-оздоровительной деятельности с детьми;

2. Разработать мониторинговое сопровождение Программы, в случае необходимости, своевременно корректировать физкультурно-оздоровительную деятельность;

3. Активизировать обратную связь с родителями, направленную на повышение эффективности коррекционно-оздоровительного процесса;

4. Выработать систему эффективных форм и методов коррекционно-оздоровительной и образовательной работы с воспитанниками, обеспечивающей индивидуально-дифференцированный подход;

5. Формировать потребность детей в здоровом образе жизни.

1. **Методологическая основа Программы**

В основе «Программы оздоровительной направленности по лечебной физкультуре» лежит «Программа по лечебной физкультуре для дошкольников» О.В. Козыревой.

Принципиальное значение в настоящей Программе имеют теории о сущности и формировании понятий о здоровом образе жизни (Н.А. Амосов, В.И. Белов, И.И. Брехман, Э.Н. Вайнер, М.Я. Виленский, Г.К. Зайцев),

научные исследования Л.С.Выготского, Н.А.Бернштейна, С.А.Бортфельда, Е.М.Мастюковой, Л.О.Бадаляна, Л.Т.Журба, И.С.Перхуровой, В.М. Лузинович, практические разработки и рекомендации: В.И.Дубровского, М.И. и Т.А. Фонаревых, А.Е.Штеренгерц и др. (по ЛФК и массажу); Е.М.Мастюковой, Н.Н.Ефименко, Б.В.Сермеева, В.Л.Страховской и др.

 **1.1. Основные направления Программы**

***Оздоровительно-профилактическое****,* обеспечивающее укрепление здоровья средствами физической культуры;

***Коррекционно-развивающее,*** обеспечивающее коррекцию нарушений деятельности опорно-двигательного аппарата (исправление нарушений осанки, плоскостопия;

* 1. **Принципы реализации Программы**

В основу написания Программы легли следующие принципы:

1. Принцип индивидуализации в методике и дозировке физических упражнений в зависимости от особенностей нарушений ребёнка.

2. Принцип системности воздействия с обеспечением определённого подбора упражнений и последовательности их применения.

3. Принцип регулярности воздействия, которое обеспечивает развитие и восстановление функциональных возможностей организма.

4. Принцип длительности применения физических упражнений, поскольку восстановление нарушенных функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений.

5. Принцип разнообразия и новизны в подборе и применении физических упражнений.

6. Принцип умеренности воздействия физических упражнений, продолжительность занятий 25-30 мин. в сочетании с дробной физической нагрузкой.

7. Принцип цикличности при выполнении физической нагрузки в соответствии с показаниями, чередование упражнений с отдыхом, упражнениями на расслабление.

1. **Организация оздоровительной работы для детей старшего дошкольного возраста**

Основное средство профилактики, коррекции имеющихся у детей двигательных нарушений является **лечебная физическая культура (ЛФК).**

В состав лечебной физической культуры входят:

 корригирующие упражнения при нарушениях осанки;

 упражнения на расслабление;

 корригирующие упражнения при деформации стоп;

 комплексы на коррекцию нарушений осанки.

Составной частью лечебной физической культуры является лечебная гимнастика

***В занятия ЛФК включаются*:**

 циклические упражнения (ходьба, бег, ползание, лазанье).

 упражнения у стены без плинтуса,

* упражнения на равновесие (статическое и динамическое)

 дыхательные упражнения (статические и динамические).

 упражнения на расслабление разных групп мышц из разных исходных положениях.

1. Э**тапы реализации Программы**

Реализация Программы предполагается на протяжении одного года и включает в себя несколько этапов, которые отражены в таблице

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. **Направления работы** | **Содержание деятельности** | **Срок исполнения** |
| **1. Подготовительный этап** |
| Создание развивающего пространства  | 1. Диагностика физического развития детей, выделение детей, нуждающихся в ЛФК. 2. Разработка календарно-тематического планирования занятий ЛФК с детьми3. Разработка индивидуальных маршрутов | Сентябрь.  |
| **2.Основной этап** |
| Работа с детьми  | 1.Проведение занятий ЛФК с детьми по разработанному календарно-тематическому планированию 2. Проведение мониторинга физического развития детей с целью коррекции Программы, индивидуальных маршрутов развития детей 3. Расширение двигательной активности детей с учетом индивидуально-физических особенностей и в соответствии с разработанными индивидуальными маршрутами развития  | Октябрь - май  |
| **3.Заключительный (оценочно-аналитический) этап** |
| 1. Итоговый мониторинг физических качеств детей 2. Анализ коррекционно-оздоровительной деятельности в оздоровительной группе  | май - июнь  |

1. **Перспективный план занятий**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Основные направления работы** | **Содержание работы** |
| **сентябрь**  | 1. Диагностика физического развития детей 2. Совершенствование выполнения дыхательных упражнений. 3.Укрепление мышц стоп и ног. | Беседа о здоровье. Упражнения для коррекции свода стопы Комплекс дыхательных упражнений.  Коррекционное упражнение «Поиграем с платочком»  |
| **октябрь**  |  1.Укрепление мышц спины и брюшного пресса.  |  Упражнение в исходном положении лежа на спине и животе комплекс «Будь здоров»   |
| **ноябрь** | 1.Развитие выносливости, ловкости 2.Формирование навыков правильной осанки во время выполнения комплексов  | Ходьба с правильной осанкой в разных направлениях. Комплекс упражнений по коррекции осанки.  |
| **декабрь**  | 1.Формирование навыков правильной ходьбы 2.Укрепление мышц стоп  | Комплексы для коррекции плоскостопия Упражнения на гимнастической стенке  |
| **январь**  | 1.Закрепление выполнения коррекционных упражнений для профилактики осанки  | Коррекционные упражнения для профилактики и коррекции осанки   |
| **Февраль**  | 1.Формирование навыков правильной осанки во время выполнения комплексов  | Корригирующие упражнения при нарушений осанки   |
| **март**  | 1.Формирование умения двигаться в заданном направлении с правильной осанкой 2.Упражнения в ползании, лазании  | Упражнения для коррекции нарушений осанки в ходьбе по гимнастическим снарядамползание с опорой на колени и и кисти, лазание по гимнастической стенке.  |
| **апрель**  |  1.Укрепление мышц ног  |  Комплексы упражнений для коррекции плоскостопия и нарушений осанки  |
| **май**  | 1.Итоговая диагностика физического развития детей 2.Формирование навыков правильной осанки во время выполнения комплексов 3.Закрепление выполнение комплекса дыхательных упражнений | Комплекс коррекционных упражнений при нарушении осанки Комплекс дыхательных упражнений Релаксационные упражнения  |

1. **Мониторинг отслеживания результатов**

Для определения эффективности работы по Программе оздоровительной направленности по ЛФК для детей старшего дошкольного возраста был разработан мониторинг, включающий в себя контрольные тесты, которые проводятся 2 раза в год и диагностируют следующие показатели:

 1. Для этого оценивают способность малыша к длительному напряжению *мышц****спины***. Ребенка укладывают на кушетку вниз лицом так, чтобы часть тела выше бедер находилась вне кушетки на весу, руки на поясе (ноги ребенка удерживаются взрослым). В норме дети 5-6 лет могут удержать горизонтальное положение туловища 30-60 сек.

2. Развитие *мышц брюшного пресса*, определяется числом непрерывного повторения перехода из положения лежа в положение сидя и обратно (при фиксации ног) в медленном темпе, не более 16 раз в минуту. Норма для дошкольников - 10-15 раз.

3.Упражнение на гибкость ребёнок встает на гимнастическую скамейку наклоняется вперёд - вниз тянется руками ниже уровня верхней части скамейки, ноги в коленях, не сгибая. Результат измеряется в см. на сколько ребёнок опустил руки ниже уровня своих стоп. Высокий уровень: 8-15см; средний уровень: 1-8 см, низкий уровень: 0 см.

Также для проведения диагностики предлагаются примерные вопросы к беседе с ребенком:

1. Что такое правильная осанка?

2. Назови основные правила, которые необходимо соблюдать для профилактики нарушений осанки?

3. Почему возникает плоскостопие?

4. Что нужно делать, чтобы не было плоскостопия?

**6**.**Ожидаемые результаты внедрения программы**

1. Положительная динамика в коррекции двигательных нарушений у 90 % детей;

2. Развитие и совершенствование физических качеств у 80 % детей;

3. Формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью у 100 % воспитанников.

4. Снижение уровня заболеваемости детей на 7-10 %.

5. Выработаны привычки правильной осанки;

**Предполагаемый результат:**

• развитие выносливости «мышечного корсета»;

• коррекция мышц голеностопного сустава.

**Литература**

1.Гаврючина Л.В «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ», «Сфера»,2008г;

2.Красикова И.С. Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. -СПб.: КОРОНА принт, 2001.

3.Красикова И.С. Плоскостопие у детей. - СПб.: "Учитель и ученик", 2002.

4.Козырева О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников» М – Просвещение, 2005г.

5.Кочетова Л.В «Оздоровление детей в условиях детского сада», «Сфера», 2008

6.Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. - М.: ЛИНКА - ПРЕСС, 2000.

7.Мартынова О.В. Профилактика плоскостопия // Ребенок в детском саду

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Задачи** | **Содержание деятельности** |
| **Сентябрь**  | - Провести беседу: «Что такое здоровье?» - Проверить осанку у гимнастической стенки. - Совершенствовать выполнение дыхательных упражнений. - Закреплять правильность выполнения упражнений для глаз -Укреплять мышцы стоп и ног.  | **1 неделя.** Проверка осанки у гимнастической стенки. Разные виды корригирующей ходьбы ОРУ с элементами ЛФК без предметов.Упражнения для коррекции свода стопы Коррекционное упражнение «Поиграем платочками» **2 неделя.** Проверка осанки. Разные виды корригирующей ходьбы. ОРУ с элементами ЛФК без предметов. Упражнения динамического характера по круговому методу: ребристая доска, туннель, гимнастическая скамейка, обручи, дуга. Упражнения для глаз. Коррекционное упражнение «Корзинка» **3 неделя.** Проверка осанки у гимнастической стенки, шаг вперёд сохранить осанку.ОРУ с элементами ЛФК без предметов.Различные виды корригирующей ходьбы. Упражнения для коррекции свода стопы Коррекционное упражнение «Поиграем платочками» **4 неделя.** Проверка осанки у гимнастической стенки, шаг вперёд сохранить осанку.Различные виды корригирующей ходьбы.ОРУ с элементами ЛФК без предметов Упражнения для коррекции свода стопы Коррекционное упражнение «Корзиночка»  |
|  **Октябрь** | -Провести беседу о правильной осанке -Проверить осанку в различных И.П. при выполнении упражнений. -Совершенствовать навык правильной осанки в положении лёжа при различных движениях рук и ног.Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Формирование стереотипа правильной походки  | **1 неделя.** Проверка осанки. Разные виды ходьбы ОРУ с элементами ЛФК с гимнастическими палками. Корригирующая ходьба: по канату, наклонной лестнице, тренажеру. Коррекционное упражнение «Качалочка» **2 неделя.** Проверка осанки у гимнастической стенки Корригирующая ходьба. ОРУ с элементами ЛФК - с гимнастическими палками. **3 неделя.** Проверка осанки на месте и в движении Разные виды корригирующей ходьбы. ОРУ с элементами ЛФК - с мячами. Ходьба: по верёвке прямо, боком приставным шагом. Комплекс дыхательных упражнений. Коррекционное упражнение «Кач-кач» **4 неделя.** Проверка осанки с проговариванием Различные виды корригирующей ходьбы. ОРУ с элементами ЛФК с мячами. Ходьба по наклонной лестнице.Коррекционное упражнение «Кошечка» |
| **Ноябрь** | Проверка осанки в различных исходных положениях.Формирование стереотипа правильной осанки и походки. - Укрепление мышц брюшного пресса и спины. - Закрепить приёмы массажа стоп. - Обучение правильной походке в сочетании с дыханием   | **1 неделя**Проверка осанки с проговариванием Различные виды корригирующей ходьбы. ОРУ с элементами ЛФК - с гимнастической палкой. Корригирующая ходьба: - по канату приставными шагами - по канату «ёлочкой» Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт. Лечебная гимнастика для глаз Коррекционное упражнение «Ножницы» **2 неделя.** Проверка осанки. Коррекционная ходьба. ОРУ с элементами ЛФК - с гимнастической палкой. Упражнения на дыхание. Коррекционное упражнение «Жучок на спине» **3 неделя.** Проверка осанки с проговариванием. Корригирующая ходьба на внешней стороне стопы. ОРУ с элементами ЛФК – без предметов.Ходьба по верёвке прямо. Упражнения на тренажёрах для стоп. Коррекционное упражнение «Кошечка» **4 неделя.** Проверка осанки у гимнастической стенки. Корригирующая ходьба.  ОРУ с элементами ЛФК – без предметов. Комплекс упражнений на дыхание. Массаж точечный для профилактики ОРЗ Коррекционное упражнение: «Поиграем с платочком»  |   |
| **Декабрь**  | - Продолжать обучать правильной ходьбе в сочетании с дыханием. - Обучение правильному выполнению упражнений с гимнастическими палками и мячами. - Укрепление мышц спины и брюшного пресса.   | **1 неделя.** Проверка осанки. Различные виды корригирующей ходьбы. ОРУ с Элементами ЛФК – с гимнастическими палками.Упражнения для брюшного пресса из И.П. – лёжа. Корригирующие упражнения для стоп сидя на скамейке. Коррекционное упражнение « Рыбка» **2 неделя.** Проверка осанки у гимнастической стенки. Различные виды корригирующей ходьбы. ОРУ с элементами ЛФК - с гимнастическими палками. Упражнения для коррекции. плоскостопия с предметами. Коррекционное упражнение: «Кач-кач» **3 неделя.** Проверка осанки. Различные корригирующей ходьбы. ОРУ с элементами ЛФК – с мячами. Корригирующая ходьба по наклонной доске. Коррекционное упражнение «Рыбка» **4 неделя.** Проверка осанки. Различные виды корригирующей ходьбы. ОРУ с элементами ЛФК – с мячами.Ходьба по искусственной тропе здоровья. Силовые упражнения, для мышц спины и брюшного пресса Коррекционное упражнение: «Жучок на спине» |
| **Январь**  | - Развитие координации движений, формирование правильной осанки. - Совершенствование правильному выполнению упражнений с мячами. - Укрепление мышечного корсета и мышц ног.  | **1 неделя.** Проверка осанки. Корригирующая ходьба. ОРУ с элементами ЛФК без предметов Коррекционное упражнение «Ножницы» **2 неделя**Проверка осанки. Корригирующая ходьба. ОРУ с элементами ЛФК без предметов. Упражнения для профилактики плоскостопия. Коррекционное упражнение «Колобок» **3 неделя.** Проверка осанки. Корригирующая ходьба. ОРУ с элементами ЛФК – с гимнастической палкой. Упражнения для коррекции плоскостопия с предметами. Коррекционное упражнение: «Кач-кач» **4 неделя.** Проверка осанки. Различные виды корригирующей ходьбы. ОРУ с элементами ЛФК – с гимнастической палкой.Ходьба с правильной осанкой с мешочком на голове. Комплекс дыхательных упражнений. Коррекционное упражнение «Корзинка»  |
| **Февраль** | Воспитание сознательного и активного отношения к важностиправильного положения тела. Укрепление мышечного корсета. Укрепление мышц стоп Разучивание комплекса упражнений с обручем. | **1 неделя**Проверка осанки. Различные виды корригирующей ходьбы. ОРУ с обручем. Ходьба по канату боком приставными шагами. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения для глаз. Коррекционное упражнение «Лодочка» **2 неделя.** Проверка осанки у гимнастической стенки. Различные виды корригирующей ходьбы. ОРУ с обручем.Ходьба с правильной осанкой по канату, наклонной поверхности. Коррекционное упражнение «Корзинка» **3 неделя.** Проверка осанки. Различные виды корригирующей ходьбы. ОРУ без предметов. Ходьба с правильной осанкой и мешочком на голове Ходьба по массажным коврикам. Комплекс дыхательных упражнений. Коррекционное упражнение «Кошечка» **4 неделя.** Проверка осанки. Различные виды корригирующей ходьбы. ОРУ без предметов Ходьба с правильной осанкой по наклонной поверхности. Упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия. Упражнения для глаз Коррекционное упражнение «Рыбка»  |
| **Март** | Совершенствование координации движений. Развитие гибкости и подвижности позвоночника Закрепление упражнений с мячами и гимнастической палкой. - Укрепление мышц спины и брюшного пресса - Совершенствование навыка правильной походки . | **1 неделя.** Проверка осанки у гимнастической стенки. Различные виды корригирующей ходьбы. ОРУ с мячами. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. Коррекционное упражнение «Колобок» **2 неделя.** Проверка осанки у гимнастической стенки. Различные виды корригирующей ходьбы. ОРУ с мячами Упражнения на дыхание. Коррекционное упражнение: «Поиграем с платочком» **3 неделя.** Проверка осанки у гимнастической стенки. Различные виды корригирующей ходьбы. ОРУ без предметов. Упражнения для глаз. Коррекционное упражнение «Лодочка» **4 неделя.** Проверка осанки у гимнастической стенки. Различные виды корригирующей ходьбы. ОРУ без предметовХодьба с правильной осанкой с мешочком на голове. Упражнения для профилактики плоскостопия стоя, сидя. Массаж стоп, мячами массажёрами. Коррекционное упражнение «Кошечка» |
| **Апрель** | Укрепление мышц нижних конечностей при помощи специальных корригирующих упражнений Разучивание комплекса упражнений с набивными мячами. Совершенствовать навык лазания по гимнастической стенке  | **1 неделя.** Проверка осанки у гимнастической стенки. Различные виды корригирующей ходьбы. ОРУ с элементами ЛФК с набивными мячами. Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия в разных и.п. Коррекционное упражнение «Самолёты» **2 неделя.** Проверка осанки у гимнастической стенки. Различные виды корригирующей ходьбы. ОРУ с элементами ЛФК с набивными мячами.Комплекс дыхательных упражнений. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт Коррекционное упражнение «Рыбка» **3 неделя.** Проверка осанки. Различные виды корригирующей ходьбы. ОРУ без предметов  Ходьба по наклонной леснице.Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт Упражнения для глаз Массаж стоп на массажерах **4 неделя**Проверка осанки. Различные виды корригирующей ходьбы. Бег змейкой. ОРУ без предметовКоррекционное упражнение: «Ножницы» Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт Упражнения для глаз Массаж стоп на массажерах  |
| **Май** | Продолжать формировать навык правильной осанки Укрепление мышц верхнего плечевого пояса и спины. Упражнять в ходьбе по наклонной доске, лазанье по гимнастической стенке Совершенствовать выполнение упражнений с мячами и гимнастической палкой.  | **1 неделя.** Проверка осанки у гимнастической стенки. Различные виды корригирующей ходьбы. ОРУ с гимнастической палкой. Ходьба по наклонной доске. Массаж стоп массажными мячами Коррекционное упражнение «Рыбка» **2 неделя** Проверка осанки. Различные виды корригирующей ходьбы. ОРУ с мячами. Упражнения динамического характера по круговому методу: -ходьба по ребристым доскам -ходьба по канату - ходьба по тренажерамКоррекционное упражнение «Самолёты» **3 неделя.** Проверка осанки. Различные виды корригирующей ходьбы. ОРУ с мячами.Ходьба с правильной осанкой с мешочком на голове Упражнения для глаз Коррекционное упражнение «Кошечка» **4 неделя.** Проверка осанки у гимнастической стенки. Различные виды корригирующей ходьбы. ОРУ с мячами. Ходьба с правильной осанкой по лестнице. Упражнения дыхательные. Упражнения на профилактику плоскостопия сидя на скамейке, на коврике.Коррекционное упражнение «Корзинка»  |

Индивидуальный образовательный маршрут инструктора по физкультуре и лечебной гимнастике Тушенцовой Галины Васильевны для ребенка старшей группы (первый год обучения) по профилактике плоскостопия. В ходе диагностики, выяснилось, что ребенок испытывает значительные трудности в сохранении правильной осанки, которые могут привести к серьезным заболеваниям позвоночника и внутренним органам, ухудшению кровоснабжения головного мозга и, как следствие, к плоскостопию.

Для коррекции имеющихся у ребенка трудностей в развитии предлагается данный  индивидуальный образовательный маршрут по профилактике плоскостопия.

Маршрут рассчитан на 35 недель: с сентября по май. Занятие проводится два раза в неделю. Длительность занятия 30 минут.

**Индивидуальный образовательный маршрут**

Фамилия, имя ребёнка Петров Александр\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Возраст 6 лет\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Характеристика нарушений развития плоскостопие\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Основные направления работы** | **Содержание работы** | **Результат** |
| **сентябрь**  | 1. Диагностика физического развития; 2.Совершенствование выполнения дыхательных упражнений; 3. Укрепление мышц стоп и ног и опорно - двигательного аппарата.  | Беседа о здоровье.  Упражнения для коррекции свода стопы  Комплекс дыхательных упражнений.  Массаж ног резиновыми мячиками.  Коррекционное упражнение «Поиграем платочком» | Контроль за положением головы, вертикальным, симметричным положением туловища с опорой на полную ступню (у гимнастической стенке)   Стоять, сохраняя равновесие. Опора на полную ступню. |
| **октябрь**  | 1.Укрепление мышц стопы и голеностопного сустава2. Развитие внимания 3. Укрепление мышц спины и брюшного пресса.  |  Упражнения на укрепление мышц стопы и голеностопного сустава Игровое упражнение «Подними платок»  Упражнения на тренажёрах. | 1. Перенос тяжести тела с ноги на ногу.3. Поочередно стоять на одной ноге.4. Поочередное выставление правой и левой ступни на нижнюю планку гимнастической     стенки с постепенным подъемом  на следующую планку.5. Сохранение равновесия у гимнастической стенки с открытыми и закрытыми глазами поочередно. |
| **ноябрь**  | 1. Развитие выносливости, ловкости 2. Формирование навыков правильной осанки во время выполнения комплексов ОРУ |  Ходьба с правильной осанкой и постановкой стопы в разных направлениях. ОРУ с элементами ЛФК | 1. Ходьба по ребристой доске.2. Ходьба по массажной дорожке.3. Ходьба с препятствиями, перешагивая через палочки. |
| **декабрь**  | 1. Формирование навыков правильной ходьбы 2. Укрепление мышц стоп  |  Комплексы для коррекции плоскостопия  Укрепление «мышечного корсета». | 1. Ходьба по прямой с мешочком на голове, сохраняя правильное положение тела.2. Ходьба по следочкам (на коврике).3. Ходьба по ребристой поверхности.  |
| **январь** | 1.Закрепление выполнения коррекционных упражнений для профилактики осанки 2.Упражнение в профилактике плоскостопия |  Коррекционные упражнения для профилактики и коррекции осанки  Коррекционные упражнения для профилактики плоскостопия.  | 1. Шаговые движения по канату, наклонной лестнице. Наклонной доске.2. Отработка движений в ходьбе на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок.3. Самостоятельная ходьба с минимальной страховкой. |
| **Февраль**  | 1. Укрепление мышц голеностопного сустава.2.Укрепление «мышечного корсета». |  Корригирующие упражнения при плоскостопии  Корригирующие упражнения на наклонной доске, наклонной лестнице, канате. |  1. Степень выраженности положительного эффекта лечебной гимнастики в ДОУ 2.Мотивации к становлению движений, наличия функциональных или органических контрактур в суставах конечностей (особенно голеностопных),  |
| **март**  | 1. Формирование умения двигаться в заданном направлении с правильной осанкой 2. Упражнение в различных видах ходьбы, ползании, лазании.  |  Упражнения для коррекции нарушений осанки в ходьбе  Упражнения в профилактике плоскостопия по наклонной доске и пособиям. | Оценка эффективности производится по объективным и субъективным критериям: клиническим признакам улучшения здоровья (улучшение настроения, самочувствия, повышение эмоционального тонуса); происходит нормализация осанки, коррекция движений; увеличение показателей роста стоя и сидя; увеличение объема движений в конечностях (гониометрия); увеличение мышечной силы (динамометрия); появление и развитие ранее отсутствующих движений; приобретение новых навыков  самообслуживания. |
| **апрель**  | 1. Развитие подвижности позвоночника2. Укрепление мышц голеностопного сустава.  |  Упражнения на гимнастической палке Комплексы упражнений для коррекции плоскостопия.  | 1. 1. Внедрение в практику заданий, которые позволяют достичь положительных результатов в коррекционной работе.
2. 2. Внедрение комплексного подхода оздоровления дошкольников.
 |
| **май**  | 1. Итоговая диагностика физического развития детей. 2. Формирование навыков правильной осанки во время выполнения комплексов ОРУ. 3. Закрепление выполнение комплекса дыхательных упражнений.  |  Комплекс коррекционных упражнений при плоскостопии; Комплекс дыхательных упражнений;  Релаксационные упражнения.  | 1. 1. Полученные ребенком знания и представления о себе, своем здоровье и физической культуре позволят найти способы укрепления и сохранения здоровья.
2. 2. Данная программа позволит сформировать умения детей произвольно управлять телом.
 |

 Работа по коррекции плоскостопия проводилась в период с сентября 2014 г. по сентябрь 2015 года. В этот период разработана индивидуальная образовательная программа по коррекции нарушений ребенка. Созданы условия, подобраны и систематизированы упражнения по укреплению мышечного корсета.

У воспитанника сформирована потребность в ежедневной двигательной активности и способности ее регулировать. Посредством коррекционных упражнений укрепился свод стопы ребенка.

 Достигнутые результаты убедили меня в том, что формирование правильной осанки возможно при проведении воспитательно - оздоровительной работы с в комплексе, при условии строго научного подхода к ее планированию и проведению. Кроме того, профилактическая работа нашла свое отражение в поведении ребенка. Александр старается следить за постановкой стоп, своей осанкой во время занятий и игр. Конечно, за короткий срок трудно исправить дефект, для этого необходима постоянная и длительная работа, направленная на коррекцию. Поэтому я буду продолжать профилактическую и коррекционную деятельность и оформлю методические рекомендации родителям и воспитателям.