

Согласовано

на педагогическом совете

« 7 » 09 2016

Утверждаю:

заведующий МАДОУ

«ЦРР – детский сад № 252» г. Перми

О.Н. Оносова

2016



Программа дополнительного образования

«Здоровячок»

Разработала:

Педагог Качалина Г.С.

Пермь, 2016

## Концептуальные основы программы

Проведение занятий оздоровительной гимнастикой в условиях дошкольного учреждения позволяет своевременно и эффективно устранять различные причины на ранних этапах формирования нарушений осанки и свода стопы. Именно своевременность использования физических упражнений с целью оздоровления является наиболее значимым фактором внедрения гимнастики в практику коррекционной работы дошкольных учреждений. Применяемые в оздоровительной гимнастике физические упражнения просты и доступны для выполнения, не вызывают побочного воздействия, а проводимые в игровой форме становятся более привлекательными, повышают эмоциональное состояние ребенка, его физические возможности и устраняют имеющиеся нарушения опорного аппарата. Родители после предварительной консультации с врачом и обучения инструктором могут в домашних условиях закреплять полученные ребенком навыки.

Оздоровительная физическая культура - это дисциплина, изучающая теоретические основы и методы использования средств физической культуры для профилактики различных заболеваний и коррекции формирования опорно-двигательного аппарата. Ведущей особенностью данной физкультуры является применение в качестве оздоровительного средства физических упражнений. Физические упражнения оказывают разнообразное действие в зависимости от их подбора, методики выполнения и степени нагрузки.

Оздоровительная физкультура является политерапевтическим методом оздоровления, который объединяет взаимосвязанные средства: лечение положением, физические упражнения, массаж, естественные факторы природы, упражнения в воде. Разнообразное сочетание отмеченных средств, способствует восстановлению нарушенных функций и оказывает оздоровительное воздействие на весь организм, уменьшает неблагоприятные последствия вынужденной гипокинезии.

Физкультура - метод естественно-биологического содержания, в основе которого лежит использование основной биологической функции организма - движения. Функция движения является основным стимулятором процессов роста, развития и формирования организма. Функция движения стимулирует активную деятельность всех систем организма, поддерживает и развивает их, способствуя повышению общей работоспособности (В. А. Епифанов).

Оздоровительное действие физических упражнений многообразно и проявляется комплексно.

Реабилитация детей с нарушением осанки, плоскостопием, профилактика различных заболеваний и функциональных нарушений в условиях дошкольного учреждения большей частью соответствуют 3 этапу общей системы физической реабилитации - поликлиническому (1 этап -

стационарный, 2 этап - санаторный). Оздоровительная физкультура на этом этапе направлена на полное восстановление сниженных функций, устранение дефектов опорно-двигательного аппарата.

Назначение занятий оздоровительной гимнастикой и контроль за их проведением осуществляет врач. Проводит занятия, составляет комплексы лечебной гимнастики инструктор физкультуры.

Оздоровительная физкультура дает возможность получать реабилитационный эффект при различных заболеваниях и показана всем детям, имеющим постоянные или временные отклонения в состоянии здоровья.

Противопоказания имеют лишь временный характер. К ним можно отнести общее недомогание, высокую температуру.

### **Общие задачи оздоровительной физкультуры**

1. Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка. Укреплять мышцы тела, связочно-суставной аппарат
2. Осуществлять своевременную коррекцию имеющегося патологического и предпатологического состояния.
3. Укреплять связочно-мышечный аппарат стопы и голени. Улучшать форму и функцию стопы.
4. Формировать и закреплять навыки правильной осанки. Укреплять ослабленные мышцы спины и живота. Устранять нарушения в работе физиологических механизмов, вызванных неправильной осанкой.
5. Повышать неспецифическую сопротивляемость организма.
6. Выбатывать общую и силовую выносливость мышц туловища и повысить уровень физической работоспособности.

### **Оздоровительные задачи**

1. Способствовать укреплению суставно-связочного аппарата, мышц брюшного пресса, спины.
2. Обеспечить укрепление суставно-связочного аппарата и мышц стопы;
3. Укреплять дыхательную и сердечно-сосудистую систему;
4. Формировать правильную осанку.
5. Содействовать оздоровлению функциональных систем организма: дыхательной, сердечно-сосудистой.
6. Способствовать развитию функции равновесия, укреплять вестибулярный аппарат, иммунитет.

### **Образовательные задачи**

1. Развивать умение расслаблять и напрягать мышцы. Способствовать психомышечному расслаблению.
2. Способствовать развитию познавательного интереса к способам формирования правильной осанки.

3. Способствовать формированию представлений о движениях, способствующих развитию правильной осанки и формированию правильного свода стопы;

4. Способствовать созданию правильного представления о нормальной установке стоп в положении сидя, стоя и в ходьбе.

#### **Воспитательные задачи**

1. Воспитывать самоконтроль и положительное отношение к своей осанке.

2. Обеспечить проявление и практикование субъективного опыта ребенка.

3. Развивать творчество в двигательной деятельности,

4. Развивать умение контролировать движения в динамике;

5. Способствовать воспитанию ответственности, самоконтроля;

6. Воспитывать дружелюбие, целеустремленность, старательность.

#### **Коррекционные задачи**

1. Коррекция имеющегося дефекта осанки;

2. Уравновешивание мышечного тонуса переднезадней половины туловища (при отклонении в сагиттальной плоскости), правой и левой половин туловища (при изменениях во фронтальной плоскости – сколиотическая осанка);

3. Укрепление гипотоничных мышц туловища;

4. Увеличение подвижности позвоночника;

5. Формирование стойкого навыка правильной осанки;

6. Коррекция имеющейся деформации стопы;

7. Укрепление мышц, формирующих свод стопы;

8. Формирование и закрепление навыка правильной ходьбы.

#### **Основные принципы реализации программы**

В оздоровительной физической культуре для детей старших и подготовительных групп соблюдаются следующие принципы:

1) Сознательности, обеспечение осознанного усвоения материала, включающего сообщение знаний о значимости составных элементов движения, их взаимосвязи, знакомство с закономерностями выполнения двигательных действий;

2) Активности, в двигательной деятельности, ребенок целенаправленно упражняется в разного рода действиях;

3) Наглядности;

4) доступности и систематичности;

5) последовательности;

6) индивидуализации в методике и дозировке физических упражнений в зависимости от особенности заболевания и общего состояния ребенка;

7) системности воздействия с обеспечением определенного подбора упражнений и последовательности их применения;

8) регулярности воздействия, которое обеспечивает развитие и восстановление функциональных возможностей организма;

9) длительности применения физических упражнений, поскольку восстановление нарушенных функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений;

10) постепенного нарастания физической нагрузки в процессе курса лечения: в первые 7-10 занятий нагрузка постепенно нарастает, затем выходит на определенное плато и в последние 7 занятий плавно снижается;

6) разнообразия и новизны в подборе и применении физических упражнений, целесообразно через каждые 2-3 недели обновлять 20-30% упражнений;

7) умеренности воздействия физических упражнений, продолжительность занятий 20 -30 мин в сочетании с дробной физической нагрузкой;

8) соблюдения цикличности при выполнении физической нагрузки в соответствии с показаниями, чередование упражнений с отдыхом, упражнениями на расслабление;

9) всестороннего воздействия на организм ребенка с целью совершенствования механизмов регуляции и адаптации к физическим нагрузкам;

10) учета возрастных особенностей - при комплектовании групп детей с одинаковой патологией возрастной шаг должен составлять один год.

---

**Срок реализации программы: 3 года (180 часов)**

Возраст детей	Количество занятий в			Продолжительность занятий
	неделю	месяц	год	
4-5 лет	2	8	60	20 минут
5-6 лет	2	8	60	25 минут
6-7 лет	2	8	60	30 минут