

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 103 комбинированного вида»
(МДОУ «Детский сад № 103»)

ПРИНЯТА:
Педагогическим советом № 1
МДОУ «Детский сад № 103»
от 31 августа 2023 г.
Протокол заседания № 1

УТВЕРЖДЕНА:
приказом заведующего
МДОУ «Детский сад № 103»
от 31.08.2023 г. № 01-10/90

**Костраба Диана
Александровна**

Подписано цифровой подписью:
Костраба Диана Александровна
Дата: 2023.08.31 14:49:56 +03'00'

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Корректирующая гимнастика»**

Возраст воспитанников: 5 - 7 лет
Срок реализации: 1 год
Направленность: физкультурно -
спортивная

Составитель:
Нищенко Анастасия Викторовна,
инструктор по физической культуре

г. Ухта, 2023 г.

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Цель и задачи.....	5
3. Календарный учебный график	6
4. Принципы построения занятий	6
5. Методика проведения.....	7
5. Рекомендации педагогам и родителям	8
6. Заключение	10
7. Методическое обеспечение.....	11

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Корректирующая гимнастика» имеет физкультурно - спортивную направленность (далее - Программа)

В последние годы все реже встречаются практически здоровые дети. Наиболее часто встречаются патологии нервной системы, опорно-двигательного аппарата, патологии дыхательной системы, патологии органов зрения.

ОСАНКА – это умение человека держать свое тело в различных положениях, привычная поза непринужденно стоящего человека. На характер осанки человека большое влияние оказывает позвоночник, так как он является основным костным стержнем и связующим звеном костей скелета.

ПЛОСКОСТОПИЕ. Стопа – орган опоры и передвижения. Обнаружение плоскостопия требует особого и своевременного внимания, даже в самых начальных формах. Проявление плоскостопия может сопровождаться жалобами ребенка на боль в ногах при ходьбе, быструю утомляемость во время длительных прогулок. Уплотнение стоп может приводить к нарушению осанки и искривлению позвоночника.

Причины и факторы, способствующие нарушениям осанки:

1. Нерациональный режим (раннее усаживание ребенка раннего возраста в подушки, ношение ребенка постоянно в одной руке, преждевременное (минуя стадию ползания) начало обучения ходьбе, привычка во время прогулок постоянно держать ребенка за одну и ту же руку.

2. Частые хронические заболевания, продолжительная болезнь ребенка (гипотония мышц, рахит, пороки развития позвоночника, близорукость, косоглазие, туберкулез и т.д.).

3. Неправильная поза, с использованием инвентаря, не отвечающего возрастным особенностям детей, при выполнении различных видов

деятельности (рисование, работа на земельном участке и т.д.). Неправильный подбор мебели, сильно высокий или низкий стол.

4. «Вредные привычки»:

- сидеть горбясь,
- стоять с упором на одну ногу,
- ходить с наклоненной вниз головой, опущенными и сведенными вперед плечами,
- рисовать, рассматривать картинки, читать лежа на боку (особенно при длительном постельном режиме в период болезни).

5. Неправильная организация ночного сна детей (узкая, короткая кровать, мягкие перины, высокие подушки); привычка спать на одном боку, свернувшись «калачиком», согнув тело, поджав ноги к животу, влечет нарушение кровообращения и нормального положения позвоночника.

6. Однообразные интенсивные движения:

- отталкивание одной и той же ногой при езде на самокате;
- прыжки на одной и той же ноге (игра в «классики»);
- длительная езда на велосипеде, особенно при занятии таким видом спорта (человек сидит за рулем велосипеда с резко согнутым корпусом и наклоненной вперед головой);
- занятия только боксом без общей физической подготовки – поднимаются плечи, корпус несколько нагибается вперед, в результате чего образуется сутулая осанка;
- при распашной гребле и гребле на каноэ.

7. Перетягивание живота в верхней его части тугими резинками, поясами – этим вызываются изменения во внутренних органах брюшной полости, нарушается правильное, глубокое дыхание, координированное движение многих мышц, поддерживающих позвоночник и препятствующих его деформации.

8. Понижение слуха на одно ухо (человек, желая лучше слышать,

все время склоняет или поворачивает голову к говорящему).

9. Нарушение обмена в соединительной ткани, к которым часто имеется наследственная предрасположенность.

Отличительной особенностью данной программы является то, что в процессе обучения происходит профилактика нарушений осанки и плоскостопия, укрепление мышечного корсета, способствующего стабилизации позвоночника, формирование правильного свода стопы, развитие координации, увеличение двигательной активности.

Адресат программы: дополнительная общеобразовательная программа «Корректирующая гимнастика» рассчитана для детей от 5 до 7 лет без предъявления требований к физической подготовке.

Объем Программы: общее количество учебных часов, запланированных на весь период реализации Программы, составляет 64 часов (октябрь-май).

Режим занятий: Проведение дополнительной общеобразовательной программы планируется 8 раз в месяц (2 раза в неделю), продолжительностью 25 минут.

Форма организации: групповая.

Виды занятий: физкультурно-оздоровительные, игровые.

Срок освоения Программы: 31 неделя, 8 месяцев

Цель:

Профилактика нарушений осанки и плоскостопия, укрепление мышечного корсета, способствующего стабилизации позвоночника, формирование правильного свода стопы, развитие координации, увеличение двигательной активности.

Задачи:

1. Диагностировать ранние нарушения опорно-двигательного аппарата.

2. Формировать и закреплять на занятиях корректирующей гимнастики

навыки правильной осанки, правильного положения стопы.

3. Стимулировать устойчивый интерес к систематической двигательной активности и положительной мотивации на здоровый образ жизни.

Содержание:

На занятиях корригирующей гимнастикой используются следующие методы и приёмы:

- Объяснение, показ упражнений инструктором, ребенком, использование наглядных пособий, имитация, звуковые ориентиры, индивидуальная работа, игровые методы, ритмическая гимнастика для повышения интереса к занятиям.

Календарный учебный график

Дата начала учебного года	Дата окончания учебного года	Количество учебных недель	Продолжительность каникул	Сроки контрольных процедур
09.10.2023 г.	31.05.2023 г.	31 неделя	Каникулы не предусмотрены	с 13.05.23 г. по 24.05.23 г.

Принципы построения занятий:

1. Индивидуальный подход в методике и дозировке физических упражнений.
2. Подбор физических упражнений по анатомическому признаку.
3. Подбирать упражнения из разных исходных положений: стоя, сидя, лежа.
4. Выполнение упражнений с различной амплитудой.
5. Разнообразие и новизна в подборе упражнений (10-15% упражнений обновляется, а 85-90% повторяются для закрепления).

6. Соблюдение цикличности при выполнении физической нагрузки – физические упражнения чередуют с отдыхом.

Занятие по корригирующей гимнастике проводится 2 раза в неделю, длительностью 20 - 30 минут. Состоит оно из 3 взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей:

1) *Вводная часть* (разминка, направлена на то, чтобы размять и разогреть мышцы спины и конечностей), составляет 15-20% времени.

2) *Основная часть* (физические упражнения по оздоровительной гимнастике) по времени занимает 65-70%.

3) *Заключительная часть* (восстановление, постепенное снижение физической и психологической нагрузки), занимает 10-20% времени.

На занятиях широко используются физические упражнения через игровые приемы, подвижные игры, ритмическая гимнастика. Занятие проводится под четким руководством инструктора.

К концу прохождения курса занятий по корригирующей гимнастике у детей среднего дошкольного возраста должен быть сформирован правильный свод стопы, навыки правильной осанки, а также знания и умения использования оздоровительных упражнений в повседневной жизни, понятия о личной гигиене и закаливании.

Методика проведения:

В методике и дозировке физических упражнений в зависимости от особенностей заболевания и общего состояния ребенка необходимо использовать принцип индивидуализации. Необходима системность определенного подбора упражнений и последовательности их применения. Занятия корригирующей гимнастикой должны проводиться регулярно, способствуя развитию и восстановлению функциональных возможностей организма. А также длительное, упорное повторение упражнений способствует восстановлению нарушенных функций организма.

Основными средствами являются: корригирующая гимнастика,

психогимнастика, самомассаж, специальные физические упражнения, точечный массаж, элементы дыхательной гимнастики, релаксация.

Проведение таких занятий позволяет своевременно и эффективно устранять формирования нарушений развития опорно-двигательного аппарата у детей. На первых занятиях дети знакомятся с предлагаемыми упражнениями и осваивают их правильное выполнение, адаптируются к возрастающим физическим нагрузкам. Далее физическая нагрузка на занятиях возрастает и сохраняется на достигнутом уровне. В конце года делается диагностика на основе медицинского осмотра.

Необходимо обеспечить:

- *нарастание физической нагрузки:* в первые 7 – 10 дней нагрузка постепенно нарастает, затем выходит на определенное плато и в последние 7 дней плавно снижается.

- *разнообразие и новизну в подборе и применении физических упражнений:* целесообразно через каждые 2 – 3 недели обновлять

– 30% упражнений.

- *умеренность воздействия физических упражнений:* продолжительность занятий 20-30 минут в сочетании с дробной физической нагрузкой;

- *цикличность при выполнении физической нагрузки в соответствии с показаниями:* чередование упражнений с отдыхом, упражнения на расслабление;

- *всестороннее воздействие на организм ребенка с целью совершенствования механизмов регуляции и адаптации к физическим нагрузкам.*

Рекомендации педагогам и родителям:

1. Укрепление мышц, поддерживающих свод стопы (ходьба босиком по неровному, но мягкому грунту (песок, земля). В ежедневную утреннюю гимнастику вводят ряд упражнений (ходьба на носках, пятках,

внешнем крае стопы и т.д., плавание).

2. Ношение рациональной обуви:
 - соответствие обуви длине и ширине стопы;
 - иметь широкий носок и широкий каблук (для дошкольников 0,8 см, для младших школьников 1-2 см);
 - иметь эластичную подошву;
 - двух – трехлетним менять обувь на большую 2-3 раза в год, каждый раз на номер больше, четырех-шестилетним – два раза;
 - не допускать, чтобы ребенок ходил постоянно в кедах, кроссовках, резиновой обуви; стелька – супинатор.
3. Ограничение нагрузки на нижние конечности.
4. Воспитание правильной походки (при ходьбе и стоянии носки смотрят прямо вперед, нагрузка приходится на пятку, 4 и 5 пальцы, внутренний свод не опускается).

Профилактика нарушений осанки

1. Необходима правильная организация общего и двигательного режима.
2. Контроль за осанкой ребенка в течение всего дня (использовать коррекционные стены в группах).
3. Воспитывать правильные привычные позы при занятиях игрушками и во время сна (опасна поза «калачиком»). Правильная поза во время сна – прямое симметричное положение туловища.
4. Постель должна быть жесткой, подушка плоской.
5. Менять позы во время проведения занятий (стоя, сидя, лежа).
6. Физминутка – одно из ценных мероприятий в борьбе с утомляемостью детей и длительной нагрузкой на позвоночник.

Исправление различных видов нарушений осанки – процесс длительный, поэтому легче предупредить заболевание, чем лечить. По данным НИИТО, 30-40% дошкольников имеют нарушения осанки, а среди

школьников – 90%. Значит, именно в детском саду надо начинать профилактику и лечение нарушений осанки и плоскостопия.

При комплексном применении всех средств физического воспитания достигается наибольший результат коррекции, т.к. каждое из них по-разному влияет на организм ребенка.

Заключение:

Физическое развитие детей, направленное на коррекцию и профилактику плоскостопия и нарушения осанки у дошкольников, сегодня как никогда востребовано именно в ДОУ.

Применение общеукрепляющих и корригирующих упражнений в период формирования опорно-двигательного аппарата в процессе роста имеет особенно важное значение, так как в силу больших пластических возможностей детского организма исправление недостаточности доступнее, а эффективность коррекции большая. Поэтому в практике ортопедических упражнений одно из ведущих мест должна занимать физическая культура, особенно в профилактике и физической реабилитации.

Систематические занятия физической культурой вообще и специальными физическими упражнениями в частности способствуют укреплению и развитию мышц, связок и суставов, участвующих в формировании опорно-двигательного аппарата ребенка.

Методическое обеспечение

1. О. Н. Моргунова «Практическое пособие для воспитателей, инструкторов по физической культуре, специалистов, занимающихся коррекцией осанки в ДОУ», Воронеж, 2013.
2. А. А. Потапчук, М. Д. Дидур «Осанка и физическое развитие детей», С. – Пб.: Речь, 2001.
3. В. А. Епифанов «Лечебная физическая культура», Справочник, 1987.
4. Г. К. Зайцев, К. Г. Зайцев «Твоё здоровье», 1997.
5. Р. Демертер «Бегай, ползай, прыгай», 1972.
6. В. К. Велитченко «Физкультура для ослабленных детей», 1987.