муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 180 «Журавлик»
города Чебоксары Чувашской Республики

РАССМОТРЕНА
на заседании педагогического совета
Протокол № 1
от 27 августа 2020 года

УТВЕРЖДЕНА
приказом
МБДОУ «Детский сад № 180» г. Чебоксары
от 28 августа 2020 года № 115

Рабочая программа

по коррекционной гимнастике
для детей с 4 до 7 лет
на период с 01.09.2020 по 31.05.2021

разработана в сответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный номер № 30384)

Составила: Цыганова И. Н.

Чебоксары
2020

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155 и с учетом пособия для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей Козыревой О. В. «Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата)».

Разработка Программы регламентирована нормативно-правовой и документальной основой, куда входят:

- Федеральный закон 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» и приложение к нему;
- Конституция РФ, ст. 43, 72;
- Конвенция о правах ребенка (1989 г.);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва от «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Зарегистрировано в Минюсте России 29 мая 2013 г. № 28564);
- Устав МБДОУ «Детский сад № 180» г. Чебоксары.

Проблема профилактики заболеваний детей является одной из самых актуальных. Именно поэтому утверждение здорового образа жизни подрастающего поколения должно сегодня рассматриваться в практике работы детских садов, как одно из приоритетных направлений гуманизации образования, т.к. от того, насколько успешно удается сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни в раннем детстве, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека. Важной педагогической задачей должно являться воспитание у детей потребности в здоровье, формировании стремления к здоровому образу жизни.

Основная цель:

Развитие психически и физически здоровой личности, формирование и раскрытие творческой индивидуальности ребенка, укрепление его здоровья.

Задачи:

- профилактика нарушений осанки и плоскостопия у детей;
- воспитание у детей потребности в здоровье;
- формирование стремления к здоровому образу жизни;
- поддержка здоровья детей.

Принципы и подходы к формированию Программы:

1. Принцип индивидуализации - предполагает дозировку физических упражнений в зависимости от особенностей заболевания и общего состояния ребенка.
2. Принцип длительности – восстановление нарушенных функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений.
3. Принцип нарастания физической нагрузки.
4. Принцип систематичности и последовательности заключается в непрерывности, регулярности, планомерности процесса, в котором реализуются задачи коррекционно-развивающей работы.
5. Принцип разнообразия и новизны – каждые 2-3 недели обновляется 20-30% упражнений.
6. Принцип умеренности.
7. Принцип цикличности – чередование упражнений с отдыхом, упражнениями на расслабление.
8. Принцип всестороннего воздействия.
9. Принцип учета возрастных особенностей.

Характеристика особенностей развития детей

Лечебная физическая культура в период детства от 4-х до 7-ми лет направлена на воспитание и закрепление навыка правильной осанки, укрепление мышц спины и брюшного пресса, улучшение крово- и лимфообращения, укрепление мышц, формирующих свод стопы. При нарушении осанки и плоскостопии страдают рессорная функция позвоночника и функции внутренних органов. Правильно подобранные и точно дозированные физические упражнения позволяют нормализовать деятельность основных систем организма: нервной, сердечнососудистой, дыхательной и опорно-двигательного аппарата.

Планируемые результаты

Воспитание здорового во всех отношениях человека. Занятия закалят и укрепят физическое и психическое здоровье детей, будут способствовать сплочению детского коллектива в первую очередь. Также данные занятия повысят работоспособность, создадут хорошее настроение, поспособствуют общению между детьми, уменьшат количество детей с отклонениями в состоянии здоровья.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Обязательная часть

Задачи Программы:

1. Нормализовать трофические процессы.
2. Создать благоприятные условия для увеличения подвижности позвоночника.
3. Способствовать правильному взаиморасположению частей тела.
4. Систематически закреплять навык правильной осанки.
5. Выработать общую и силовую выносливость мышц туловища и повысить уровень физической работоспособности.

Содержание программы:

Занятия ориентированы на детей, не имеющих противопоказаний к занятиям физкультурой, с учётом желания родителей. Наполняемость группы - 10-15 человек. Ведущей формой организации детей является групповая. Полезно использование специальных индивидуальных заданий и упражнений. Допускается ограничение поставленных задач для детей, испытывающих затруднения. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям и способствует удержанию желания детей. Возраст детей участвующих в реализации, данной дополнительной образовательной программы 4-7 лет. Программа рассчитана на 1-2 года, в зависимости от необходимости занятий ребёнка по данному направлению. Продолжительность занятий составляет 20 - 30 минут, 1 раза в неделю, 36 занятий в год.

Структура занятий

Каждое занятие имеет свою оздоровительную направленность и включает в себя:

1. Беседы познавательного характера.
2. Упражнения и подвижные игры для профилактики и коррекции плоскостопия и нарушений осанки.
3. Упражнения на развитие равновесия и координации.
4. Дыхательная гимнастика.
5. Упражнения на релаксацию.

Для успешного решения оздоровительных задач важно постепенное нарастание трудностей. Сначала необходимо ребенка заинтересовать, показать, объяснить, а затем закрепить двигательные упражнения. Каждое занятие имеет определенную структуру: начинается с подготовительной части, затем следует основная часть и в конце - заключительная.

Подготовительная часть по продолжительности занимает 5-10 минут и имеет собственные задачи:

Задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.)

Задачи педагогического аспекта - формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной

амплитудой и степенью мышечного напряжения. Для решения этих задач в подготовительную часть включают различные средства: беседы, строевые упражнения, разновидности передвижений, вольные упражнения с элементами на координацию движений, несложные общеразвивающие и корректирующие упражнения, соответствующие нарушениям осанки и плоскостопию. Темп выполнения - медленный, умеренный и средний. Дозировка повторения упражнений - 6 - 8 повторений.

Основная часть занятия занимает 10 - 12 минут и содержит следующие задачи:

1. Формирование жизненно необходимых и специальных двигательных навыков.

2. Развитие волевых и физических качеств детей. В основную часть входят упражнения из положения лежа на спине, на боку и на животе. Дозировка упражнений зависит от самочувствия, в среднем - 8 -12 раз. Все упражнения обязательно исполняются в обе стороны. Выполняются упражнения, подвижные игры и игровые упражнения.

Заключительная часть занимает 2 - 3 минут.

Основными ее задачами являются подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия. В заключительной части занятия обычно используются упражнения на расслабление (релаксация), выполняемые в исходном положении лежа на спине, отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, выполняемые с музыкальным сопровождением), дыхательные и специальные упражнения на ощущение правильной осанки, малоподвижные игры.

Программа физической реабилитации детей дошкольного возраста с нарушением осанки в условиях ДОУ

Место проведения	Целевые установки	Средства ЛФК	Формы ЛФК	Методические рекомендации	Методы функционального контроля
ДОУ	Всестороннее укрепление мышечной системы ребенка.	Лечение положением (коррекционное и.п. при выполнении упражнений и релаксации).	Утренняя гигиеническая гимнастика 2-3 специальных упражнения, 5-7 мин.	Выполняются специальные коррекционные упражнения, выученные ребенком.	Двигательные тесты для определения силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса. Выполняются 2 раза в год - в сентябре и мае.
	Создание благоприятных условий для становления правильных физиологических изгибов позвоночника.	Физические упражнения: общеразвивающие упражнения - 20% времени занятия; специальные упражнения - 60% времени занятия; дыхательные	Занятия лечебной гимнастикой 25- 30 мин.	Преобладают и.п. лежа на спине, животе, стоя на четвереньках.	

		упражнения - 5% времени занятия; упражнения на расслабление - 15% времени занятия.			
	Уравновешивание мышечного тонуса переднезадней половины туловища (при отклонениях в сагиттальной плоскости), правой и левой половин туловища (при изменениях во фронтальной плоскости - сколиотическая осанка).	Естественные факторы природы: воздух, солнце.	Самостоятельные занятия (под контролем воспитателей, родителей) - 3-5 специальных упражнений.	Ребенок выполняет в группе в ортопедическом (физкультурном) уголке или дома.	
			Дозированная ходьба 100-200 м со скоростью 60- 70 м/мин. Игры.	Проводится на участке. Угол восхождения может быть различным.	

Программа профилактики плоскостопия детей дошкольного возраста в условиях ДОУ

Место проведения	Целевые установки	Средства ЛФК	Формы ЛФК	Методические рекомендации	Методы функционального контроля
ДОУ 1курс 2-3 мес. 2 курс 2-3 мес. 3 курс 3-4 мес.	Общее укрепление мышечно-связочного аппарата; создание правильного представления о нормальной установке стоп в положении сидя,	1. Физические упражнения (общеразвивающие и специальные).	Утренняя гигиеническая гимнастика.	Обязательные условия проведения занятий лечебной гимнастикой - босые ноги ребенка.	Внешний осмотр исходных положений в ходьбе.
		2. Массаж: - классический массаж нижних конечностей и стоп с включением	Занятие лечебной гимнастикой длительностью 25-30 мин.	Следить за качеством выполнения, сохраняя амплитуду и заданную ось	

	стоя, в ходьбе; устранение имеющегося вида плоскостопия. Укрепление мышц голеностопного сустава и стопы; формирование навыка правильной походки; закрепление правильно формирующегося свода стопы. Тренировка мышц стопы; закрепление навыка правильной походки; сохранение правильного свода стопы при выполнении упражнений в различных исходных положениях.	пассивных движений стопами и пальцами; - самомассаж стоп на массажных коврике, ребристых досках, ортопедических дорожках.		движения.	
		3.Естественный фактор природы.	Самостоятельные занятия: специальные упражнения в режиме дня 4-5 упражнений под контролем воспитателя или родителей.	При выполнении упражнений в исходном положении сидя следить за осанкой (голова «не проваливается» в плечи), лопатки сведены	
			Дозированная ходьба 100-200м со скорость 60-70 шагов в минуту. С родителями: Терренкур - в выходные дни по 2 - 3 спуска /подъема в начале года шагом, в конце года на подъеме бегом (в игровой ситуации).		Чередовать исходные положения при выполнении упражнений верхними конечностями и туловищем, упражнения в статическом напряжении с расслаблением.

III. Организационный раздел

Материально-техническое обеспечение Программы

1. Дидактический материал:

- плакаты

2. Оборудование:

- коврики для релаксации
- детские стульчики
- мячи разного цвета
- гимнастические палки
- ленточки

Материально-технические условия реализации Программы соответствуют:

- санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам, описанным в СанПиН 2.4.1.3049-13;
- правилам пожарной безопасности;
- требованиям к средствам обучения и воспитания в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями развития детей;
- требованиям ФГОС ДО к предметно-пространственной среде;
- требованиям к материально-техническому обеспечению программы (учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы)).

Учебно-методический комплект:

Основная программа: Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» / под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. – М.: Мозаика-Синтез, 2014.

Методическое обеспечение и оснащение педагогического процесса соответствует Примерной основной общеобразовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой М., 2014 г.

Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата): Пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей /О.В. Козырева. - М.: Просвещение, 2003.

Тематический план занятий

Темы бесед	Содержание занятий	Срок реализации
«Что я знаю о себе» «Скелет» «О позвоночнике» «Мышцы и их значение» «О предупреждении нарушения осанки»	1. Комплекс № 1 (нарушение осанки) 2. Комплекс № 1 (плоскостопие) *Подвижные игры:* 1 занятие - «Хитрая лиса» 2 занятие - «Пожарные на учениях» 3 занятие - «Кот и мыши» 4 занятие - «Солнечные ванны для гусеницы» *Пальчиковая гимнастика: «Капуста», «Дружные ребята».*	**С Е Н Т Я Б Р Ь**
«Кожа» «Заражение» «Ранение» «Уход за руками» «Уход за ногтями» «Уход за лицом» «Уход за волосами»	1. Комплекс № 2 (укрепление мышечного корсета) 2. Комплекс № 3 (плоскостопие) Подвижные игры: 1 занятие - «Перелет птиц» 2 занятие - «Гуси - лебеди» 3 занятие - «Коза» 4 занятие - «День - ночь» *Пальчиковая гимнастика: «Ручки в зеркало гляделись», «Этот пальчик мой танцует».*	**О К Т Я Б Р Ь**
«Беседа о людях с физическими недостатками» «Прием пищи» «Мойте овощи и фрукты» «Полезный совет» «Аппетит» «Принцесса сказочной страны»	1. Комплекс № 3 (осанка) 2. Комплекс № 2 (плоскостопие) Подвижные игры: 1 занятие - «Лохматый пес» 2 занятие - «Воронята» 3 занятие - «Салки с мячом» 4 занятие - «Охотники и утки» *Дыхательная гимнастика - комплекс № 1*	**Н О Я Б Р Ь**
«Мое сердце» «О значимости сердца в организме» «Великий Труженик и волшебные речи» «Правила здорового сердца» «Доброе» и «злое»	1. Комплекс № 10 (нарушение осанки) 2. Комплекс № 7 (плоскостопие) Подвижные игры: 1 занятие - «Лягушки и цапли» 2 занятие - «Лиса и зайцы»	**Д Е К**

	3 занятие - «Воск во рву» 4 занятие - «Хитрая лиса» *Дыхательная гимнастика - комплекс № 1* *Пальчиковая гимнастика - «Дружат мальчики и девочки»*	**А** **Б** **Р** **Ь**
«Нервная система» «Дрожь» «Боль»	1. Комплекс № 4 (нарушение осанки) 2. Комплекс № 5 (плоскостопие) Подвижные игры: 1 занятие - «Два мороза» 2 занятие - «Колдун» *Релаксация «Закроем дети глазки»* *Пальчиковая гимнастика: «Поехали, поехали».*	**Я** **Н** **В** **А** **Р** **Ь**
«Легкие и их значение в жизнедеятельности» «Дыхание носом» «Обоняние»	1. Комплекс № 5 (нарушение осанки) 2. Комплекс № 6 (плоскостопие) Подвижные игры: 1 занятие - «Лохматый пес» «Защитные свойства» 2 занятие - «Зайцы и волк» 3 занятие - «Птички в гнездышках» 4 занятие - «Ловишки с ленточкой» *Пальчиковая гимнастика: «Мы делили апельсин»* *Дыхательная гимнастика - комплекс № 2*	**Ф** **Е** **В** **Р** **А** **Л** **Ь**
«Чихание» «Уши и уход за ними» «Осязание» «Опасно - не опасно»	1. Комплекс № 6 (укрепление мышечного корсета) 2. Комплекс № 7 (плоскостопие) Подвижные игры: 1 занятие - «Лягушки и комары» 2 занятие - «Хитрая лиса» 3 занятие - «Лохматый пес» 4 занятие - «Перелет птиц» *Пальчиковая гимнастика: «Дружные ребята»* *Дыхательная гимнастика - комплекс № 3*	**М** **А** **Р** **Т**
«Зубы» «Молочные зубы» «Эмаль» «Полоскание рта»	1. Комплекс № 7 (нарушение осанки) 2. Комплекс № 8 (плоскостопие) Подвижные игры: 1 занятие - «Солнышко и дождик» 2 занятие - «Охотники и обезьяны»	**А** **П** **Р**

«Уход за зубами»	3 занятие - «Воронята» 4 занятие - «Пчелы в ульях» *Дыхательная гимнастика - комплекс № 3* *Пальчиковая гимнастика - «Семья»*	**Е** **Л** **Ь**
«Загар» «Гигиена сна» «Гигиена одежды и обуви» «Гигиена жилища»	1. Комплекс № 8 (нарушение осанки) 2. Комплекс № 9 (плоскостопие) Подвижные игры: 1 занятие - «Кот и мыши» 2 занятие - «Салки с мячом» 3 занятие - «Охотники и утки» 4 занятие - «Третий лишний» или «Бездомный заяц» *Дыхательная гимнастика - комплекс № 3* *Пальчиковая гимнастика - «Капуста»*	**М** **А** **Й**

Список литературы

1. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: Из опыта работы/Авт. - сост. О. Н. Моргунова. - Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.
2. **Лосева В. С.** Плоскостопие у детей 6-7 лет: профилактика и лечение. - М.: ТЦ Сфера, 2004.
3. **Галанов А. С.** Игры, которые лечат (для детей от 3 до 5 лет). - М.: Педагогическое общество России, 2005.
4. **Ефименко Н. Н.** Материалы к оригинальной авторской программа «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста». - М.: ЛИНКА - ПРЕСС, 1999.
5. Коррекционно - педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников с задержкой психического развития: Пособие для практических работников ДОУ / Под общ. ред. д.м.н. Е.М. Мастюковой. - М.: АРКТИ, 2002.
6. **Кудрявцев В. Т., Егоров Б. Б.** Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно - методическое пособие. - М.: ЛИНКА - ПРЕСС, 2000.
7. **Сулим Е. В.** Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. - М.: ТЦ Сфера, 2010.
8. **Утробина К. К.** Занимательная физкультура в детском саду для детей 3 - 5 лет. Конспекты нетрадиционных занятий и развлечений в спортивном зале; Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. - М.: «ГНОМ и Д», 2003.
9. **Чистякова М. И.** Психогимнастика / Под ред. М.И. Буянова. - 2-е изд. - М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995г.
10. **Козлова С. А., Шукшина С. Е.** Тематический словарь в картинках. Мир человека: Я и мое тело. – М.: Школьная пресса, 2012

ПРИЛОЖЕНИЕ

Тестирование силовой выносливости мышц брюшного пресса и спины

Для определения силовой выносливости мышц туловища (Н.А. Гусакова, 1996) рекомендуются следующие тестовые задания (двигательные тесты).

Тест для определения силовой выносливости мышц брюшного пресса. Ребенок ложится на спину, на кушетку или на пол. Руки спокойно лежат вдоль туловища. Необходимо медленно поднять обе ноги до угла 45° (включается секундомер) и удерживать их в таком положении максимально возможное время. Если после подъема ног отмечается тремор, секундомер выключается. Такая ситуация свидетельствует о несостоятельности мышц брюшного пресса у данного ребенка. В других случаях секундомер выключается после касания нижними конечностями поверхности пола (кушетки). Норма для детей 4-6 лет в пределах 30 сек - 1 мин, для детей 7-11 лет 1-1,5 мин. Для повышения мотивации дошкольников в тестирование необходимо вводить игровую ситуацию (Н.Н. Ефименко). Игровая ситуация для девочек и мальчиков: «Осень, дует сильный ветер, а на дереве остался один - единственный листочек, и все животные в лесу приходят на него посмотреть. Опустятся ножки, и упадет этот листочек. Постарайся его удержать как можно дольше». Во время теста инструктор следит за дыханием ребенка, оно должно быть ровным, произвольным, без задержки.

Тест для определения силовой выносливости мышц спины. Ребенок ложится на живот на кушетку так, чтобы верхняя часть туловища до гребней подвздошных костей находилась за пределами края кушетки. Ноги фиксирует инструктор. Ребенок ставит руки на пояс, прогибается (включается секундомер). Время останавливается, когда туловище касается условной линии. Норма для детей 4-6 лет 20 сек - 1 мин, для детей 7 - 11 лет 1 - 2 мин. Для повышения мотивации дошкольников в тестирование необходимо вводить игровую ситуацию (Н.Н. Ефименко). Игровая ситуация для мальчиков: «Маленький тюлененок высунулся из воды и ждет, когда дрессировщик даст ему очередную рыбку». Игровая ситуация для девочек: «Божья коровка взлетела, плавно летит и ищет цветок, на который можно было присесть и отдохнуть». Дыхание произвольное.