

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение – детский сад комбинированного вида № 586 «Остров детства»
Адрес: 620073, город Екатеринбург, ул. Крестинского, д. 51-а. Телефон: 8 (343) 218-11-33, 218-11-30.
Сайт: <http://586.tvoysadik.ru/info/275>

Принято
на педагогическом совете
Протокол № 1 от «31» августа 2021 г.



И. В. Ланских
заведующий МА ДОУ № 586
Приказ № 100 «01» сентября 2021 г.

Дополнительная образовательная программа «Физкультурно-спортивная секция»

Екатеринбург, 2021

Содержание.

1. Пояснительная записка дополнительной общеобразовательной программы «Физкультурно спортивная секция»	3
2. Цель и задачи программы	Ошибка! Залкада не определена.
3. Отличительные особенности программы	5
4. Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа	7
5. Режим и формы занятий	9
6. Прогнозируемые результаты и способы их проверки	10
7. Список литературы.....	13

1. Пояснительная записка.

Обоснование необходимости разработки и внедрения данной **программы**:

Сегодня жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения и укрепления здоровья. В настоящее время общество стремится к тому, чтобы все дети, начиная с раннего возраста, росли здоровыми и гармонически развитыми.

Вместе с тем результаты научных исследований свидетельствуют о том, что уже в дошкольном возрасте здоровых детей становится все меньше и меньше. По данным опубликованным в Государственном докладе о состоянии здоровья населения РФ, 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Все чаще и чаще в детском саду стали встречаться дети с **плоскостопием**, а значит и с нарушением **осанки**, так как эти заболевания взаимосвязаны. **Плоскостопие** чаще всего встречается среди ослабленных детей с пониженным физическим развитием и слабым мышечно-связочным аппаратом. Нередко нагрузка при ходьбе, беге, прыжках для сводов стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп расплющиваются, опускаются, и возникает **плоскостопие**: продольное, поперечное или продольно – поперечное. Наиболее **часто** встречающейся патологией у детей дошкольного возраста является деформация свода стопы – ее уплощение. Речь идет о продольном **плоскостопии**, так как поперечное **плоскостопие** в детском возрасте встречается сравнительно редко. **Плоскостопие** - это не только косметический дефект. Оно **часто** сопровождается болями в стопах, голених, повышенной утомляемостью при ходьбе, затруднениями при беге, прыжках, ухудшением координации движений, перегрузкой суставов нижних конечностей, более ранним появлением болевых синдромов остеохондроза.

Дошкольный возраст - это важный период, когда закладываются основы здоровья, развиваются двигательные навыки, закаливается организм, создается фундамент физического совершенствования человеческой личности.

Профессор И. А. Аршанский, более тридцати лет назад дал формулу важнейшего закона развития: ведущей системой в организме ребенка является скелетно-мышечная, а все остальные развиваются в зависимости от нее. Нагружая скелетномышечную систему, мы не только делаем ребенка сильным и ловким, но тем самым развиваем и укрепляем его сердце, легкие, все внутренние органы.

Включение в интенсивную работу скелетно-мышечной системы ведет к совершенствованию всех органов и систем – к созданию резервов мощности и прочности организма, которые, в свою очередь, и определяют меру крепости здоровья. В настоящее время идет постоянный поиск новых и совершенствование старых форм, средств и методов оздоровления детей дошкольного возраста в условиях организованных детских коллективов. Вылечить совсем **плоскостопие невозможно**, но при целенаправленном педагогическом воздействии можно осуществить его **коррекцию**.

Существует ряд практических работ известных авторов по **профилактике плоскостопия и нарушения осанки** у детей дошкольного возраста. Среди них практические пособия: Моргуновой О. Н. «*Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ*»; Анисимовой Т. Г, Ульяновой С. А. «Формирование правильной **осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников**»; Ключевой «**Корригирующая** гимнастика для детей с нарушением опорнодвигательного аппарата в условиях детского сада», Лосевой В. С. «**Плоскостопие** у детей дошкольного возраста: профилактика и лечение», Шармановой С. Б., Федорова А. И. «**Профилактика и коррекция плоскостопия** у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания».

Программа «Коррекция осанки и профилактика плоскостопия» разработана в силу особой актуальности проблемы укрепления и сохранения здоровья детей, направлена на **профилактику и коррекцию** функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата у детей и является модифицированным вариантом, так как содержание обучения базируется на практических рекомендациях известных авторов.

2. Цель и задачи программы.

Цель программы: Формирование ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни, **профилактика и коррекция** заболеваний опорно - двигательного аппарата детей дошкольного возраста.

Основные задачи программы:

Оздоровительные задачи:

- сохранять и укреплять здоровье детей;
- содействовать правильному и своевременному формированию физиологических изгибов позвоночника и свода стопы;
- оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка;
- укреплять связочно-суставной аппарат, мышцы спины и брюшного пресса, как необходимое условие для **профилактики плоскостопия и нарушения осанки;**
- обучать правильной постановке стоп при ходьбе; Развивающие задачи **программы:**
- развивать психофизические качества (*быстроту, силу, гибкость, выносливость, ловкость*);
- двигательные способности детей (*функции равновесия, координации движений*);
- дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни; Воспитательные задачи **программы:**
- воспитывать и закреплять навык правильной **осанки** и стереотипа правильной походки;
- **корректировать** проявление эмоциональных трудностей детей (*тревожность, страхи, агрессивность, низкая самооценка*);
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;

3.Отличительные особенности программы.

Комплексный подход, включающий различные компоненты, совокупность которых способствует укреплению и сохранению здоровья детей.

Реализация **программы направлена на профилактику и коррекцию** функциональных отклонений со стороны опорнодвигательного аппарата у детей.

Данная **программа** может применяться в любом дошкольном учреждении благодаря простоте большинства рекомендуемых средств и методов, отсутствию необходимости в приобретении дорогостоящей аппаратуры.

В структуру оздоровительных занятий тесно вплетены различные виды деятельности: двигательные упражнения, основные виды движения (ходьба, прыжки, оздоровительный бег, упражнения на равновесие и т. д., дыхательная гимнастика, разнообразные виды самомассажа, в конце занятия обязательно проводится рефлексия). Для снижения статичности и нагрузки на стопу упражнения делаются преимущественно сидя, лежа, со сменой положения ног. С целью закаливания стоп и **профилактике плоскостопия**, укрепления организма детей во время оздоровительных занятий дети занимаются босиком. Эмоциональному комфорту во время организации и проведения двигательной активности детей способствует музыкальное сопровождение **физкультурно-оздоровительных** занятий, а для поддержания интереса все комплексы проходят в сюжетной форме или форме двигательного рассказа. Доминирующую **часть занятия занимают** **корректирующие** упражнения с целью исправления данного недуга.

Знания, умения и навыки детей, полученные на занятиях, имеют практическую значимость. **Программа** не дублирует ни один из предметов. Она закладывает основы укрепления здоровья и предусматривает активную практическую деятельность детей. Содержание **программы** базируется на теоретических и практических работах Алямовской В. Г., Тарасовой Т. А., Страковской В. Л., Лосевой В. С, Моргуновой О. Н, Ключевой М. Н, Шармановой С. Б, Анисимовой Т. Г., Ульяновой С. А. и др.

Данная дополнительная образовательная **программа** составлена с учётом требований ФГОС дошкольного образования (проекта, на основе примерной основной общеобразовательной **программы** дошкольного образования «*От рождения до школы*» под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой и парциальной **программы** «*Здоровье*» В. Г. Алямовской.

4. Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа

Дошкольный возраст (*3-6 лет*) характеризуется значительной динамикой показателей физического и двигательного развития ребенка. Быстрыми темпами идет рост скелета и мышечной массы.

Характерными особенностями этого возраста является развитие верхних **частей тела**, плечевого пояса и слабость костно-мышечного аппарата. По сравнению со взрослыми костная система ребенка богаче хрящевой тканью, содержит больше органических веществ, меньше минеральных солей, поэтому кости ребенка легко поддаются искривлению и могут приобрести неправильную форму под влиянием неблагоприятных внешних факторов.

В младшем дошкольном возрасте движения у малышей несовершенные, неточные, сознательное управление движениями еще ограничено.

Маловыраженные изгибы позвоночника, своды стопы, недостаточное развитие вестибулярного аппарата, высоко расположенный центр тяжести, слабость мышц ног – все это обуславливает **частые падения ребенка**. Рост детей четвертого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений – прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения

Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

Дети 3 – 6 лет не могут сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. При выполнении упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха. Если во время бега или прыжков дети начинают дышать через рот – это сигнал к тому, чтобы снизить дозировку выполняемых заданий. Для малышей полезны упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями.

Кора головного мозга ребенка, несмотря на большие темпы развития, еще недостаточно сформирована; наблюдается незрелость анализаторов. Новые условно – рефлекторные связи создаются легко, но непрочны. Движения дети выполняют схематично, не согласованно, **часто замедленно**. Однако в этом возрасте дети способны последовательно выполнять несколько двигательных действий подряд и подчиняться заданному темпу (*в основном среднему*).

Трехлетний ребенок может подпрыгивать на двух ногах, спрыгивать с кубиков высотой 10 -15см, перепрыгивать через лежащий на полу шнур. Прыжок в высоту на уровне 5 см еще не удается. На четвертом году жизни и далее заметно расширяется двигательный опыт ребенка и развивается произвольность управления движениями. Ребенок в возрасте 4 - 6 лет умеет хорошо бегать. Он способен изменять скорость, направление или характер движения, например, перейти от бега к ходьбе по сигналу воспитателя. Умеет при ходьбе держаться прямой линии, а также бросать мяч и не терять при этом равновесия. Более отчетливо двигательные навыки начинают проявляться в 5 – 6 лет. Именно тогда отмечается наибольший прирост **частоты движений**, силы отдельных мышц, прыжка в длину.

Следует помнить, что чрезмерные нагрузки отрицательно сказываются на развитии скелета, вызывают искривление костей и, наоборот, умеренные по нагрузке и доступные для данного возраста физические упражнения – бег, лазание, прыжки – стимулируют рост костей, способствуют их укреплению.

5. Режим и формы занятий

Программа рассчитана на 2 занятия в неделю. Длительность каждого занятия – 20-25 мин. Занятия проводятся в игровой форме. Каждое занятие объединено общим сюжетом. В сюжет занятия вводятся задания, направленные на: • обучение правильной постановке стоп при ходьбе;

- повышение тонуса коротких мышц стоп;
- укрепление связочно-суставного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп;
- улучшение кровообращения стоп и координации движений;
- развитие коммуникативных качеств и свойств личности.

Занятия, как правило, проводятся по общей схеме:

- вводная **часть** решает задачу подготовки организма к физической работе.
- основная **часть** включает в себя упражнения, обеспечивающие развитие общей и силовой выносливости мышц спины, брюшного пресса и грудной клетки для создания «*мышечного корсета*», **корректирующие** упражнения в сочетании с дыхательными. В конце основной **части** проводится подвижная игра, правила которой предусматривают сохранение правильной **осанки**.
- заключительная **часть** обеспечивает постепенное направленное снижение физической активности, создание благоприятных условий для успешного протекания восстановительных процессов в организме ребенка и плавный переход к другим видам деятельности.

6. Прогнозируемые результаты и способы их проверки

- Повышение уровня развития физических качеств и способностей детей;
- снижение заболеваемости в ДОУ, а также числа **часто болеющих детей**;
- ребёнок имеет сформированные представления о ЗОЖ, соблюдает его элементарные правила;
- у ребёнка сформирован навык правильной **осанки** и правильной постановки стопы, укреплен мышечный корсет;
- у детей сформирована потребность в ежедневных физических упражнениях;
- ребёнок научится проявлять дисциплинированность, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности.

К показателям эффективности можно отнести:

- сохранение и укрепление здоровья детей;
- развитие гибкости и подвижности позвоночника, правильное формирование сводов стопы;
- укрепление связочно-суставного аппарата и мышечного корсета у детей;
- овладение навыком правильной походки;
- развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, силы, гибкости, ловкости, координационных способностей;

- умение активно **участвовать** в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать полученные знания и сформированные умения в изменяющихся условиях.

Периоды обучения

Подготовительный период ЗАДАЧИ

Сентябрь Диагностика, набор детей

Октябрь – Ноябрь Воспитание сознательного отношения к занятиям.

Обучение навыкам принимать и фиксировать правильную **осанку**.

Обучение специальным **корректирующим упражнениям**.

Общее укрепление мышечно-связочного аппарата.

Развитие силы мышц (захваты и прокаты стопой предметов различной формы, сгибание – разгибание пальцев ног).

Создание правильного представления о нормальной постановке стоп в положении сидя, стоя, в ходьбе.

Обучение правильному выполнению упражнений для формирования **осанки** и укрепления свода стопы.

Обучение массажу стоп мячами – массажерами.

Основной период Декабрь – Февраль

1. Совершенствование навыка правильной **осанки** и выработка стереотипа правильной походки.
2. Развитие гибкости и подвижности позвоночника.
3. Обучение упражнениям, укрепляющим мышечный корсет с применением гимнастического инвентаря (*гимнастические палки, мячи, обручи, мячи – массажеры и т. д.*).

4. Укрепление мышц голеностопного сустава и стопы.
5. Развитие силы стопы. (Упражнения выполняются в исходном положении стоя, добавляется ходьба на носках, на наружном, внутреннем своде стопы).

Заключительный период Март – Май

1. Укрепление мышц ног и верхнего плечевого пояса с применением наклонной доски, массажеров, с использованием упражнений: покачивание на носках, ходьба на носках на месте, ходьба с высоким подниманием колена, бег на месте на носках, прыжки на двух ногах с продвижением вперед по амортизирующему покрытию (*матах*).
2. Развитие общей и силовой выносливости.
3. Формирование навыка рациональной техники ходьбы, бега и прыжков. 4. Закрепление достигнутых навыков стереотипа **правильной осанки и походки**

7. Список литературы

1. **Корригирующая** гимнастика для детей с нарушением опорно – двигательного аппарата в условиях детского сада. / авт. сост. Ключева М. Н--- СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2007.
2. Бабенкова Е. А. Как сделать **осанку красивой**, а походку легкой. - М.: ТЦ Сфера, 2008. Галанов А. С. Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников. СПб.: Речь, 2007.
3. Потапчук А. А. Как сформировать правильную **осанку у ребенка**. СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.
4. Лечебная **физкультура** и массаж Методики оздоровления детей дошкольного возраста. Практическое пособие/Г. В. Каштанова, Е. Г. Мамаева, О. В. Сливина, Т. А. Чуманова; под общей редакцией Г. В. Каштановой. -2 –е изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2007.
5. Алямовская В. Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении.
6. Здоровячок. Система оздоровления дошкольников /авт. сост. Т. С. Никанорова, Е. М. Сергиенко. – Воронеж, 2007.
7. Полтавцева Н. В., Стожарова М. Ю., Краснова Р. С., Гаврилова И. А. Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни. – М.: ТЦ Сфера, 2012.
8. Лосева В. С. **Плоскостопие у детей: профилактика и лечение**. – М.: ТЦ Сфера, 2007.
9. Тарасова Т. А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2005. (Приложение к журналу «Управление ДОУ»).
10. Бабенкова Е. А., Параничева Т. М. Растим здорового ребенка. Новые стандарты. – М. УЦ«Перспектива», 2011

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575798

Владелец ЛАНСКИХ ИРИНА ВИКТОРОВНА

Действителен с 19.04.2022 по 19.04.2023