

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Дельфин» комбинированного вида
городского поселения посёлка Чистые Боры Буйского муниципального района Костромской области

Рассмотрено
на Педагогическом совете
Протокол № 1 от 28.08.2019г.

Согласовано
ОГБУЗ «Буйская центральная районная больница»
_____ И.А. Нефедов



Утверждено
Приказ № 171 от 01.11.2019г.
Заведующий МДОУ детский сад «Дельфин»
_____ В.Н. Шпакова

**Дополнительная общеразвивающая программа дошкольного образования
«Тропинка здоровья»**

**Срок реализации программы: 1 год
Возраст детей 5-7 лет**

Авторы- составители:
Дребезгова Варвара Николаевна, воспитатель
Григорьева Валентина Михайловна, медицинская сестра

г. п. п. Чистые Боры

Содержание:

Программа дополнительного образования детей включает следующие структурные элементы:

- Пояснительную записку
- Учебно-тематический план
- Содержание изучаемого курса
- Методическое обеспечение образовательной программы
- Список литературы

Пояснительная записка

Направленность программы

Программа направлена на профилактику плоскостопия и нарушения осанки, укрепления здоровья детей, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста.

Новизна, отличительные особенности программы

Существует множество программ имеющих физкультурно-оздоровительную направленность. Новизна данной программы заключается в нестандартном подходе построения занятий, в подборе материалов и атрибутов, ориентированных на профилактику и коррекцию осанки и плоскостопия у детей. Но главной особенностью реализации дополнительной общеразвивающей программы «Здоровые дети» является сетевая форма взаимодействия при использовании ресурсов детского сада и центральной районной больницы.

Актуальность программы

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальных проблем нашего времени.

Говоря о здоровье, мы используем определение, которое предлагает Всемирная организация здравоохранения, «состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней...»

Сегодня на состояние здоровья детей оказывает существенное влияние, как неблагоприятные социальные факторы, так и экологические, демографические, климатические условия, а именно:

- Наследственность;
- Неблагоприятная экологическая обстановка;
- Электронно-лучевое и «металло-звуковое» облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, постоянно звучащая музыка);
- Образ жизни.

Не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка – дошкольника оказывают отклонения в опорно-двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному лечению. Например, нарушение осанки сочетается с нарушением работы многих органов и систем растущего организма.

Дети при этом, как правило, страдают плохим зрением, заболеванием органов дыхания, нервной системы, пищеварения. У них обычно отмечается плохое самочувствие и повышенная утомляемость.

Почему у современного ребенка развивается нарушение осанки?

Очевидно, к числу важнейших причин следует отнести высокий процент рождаемости ослабленных детей. Все это отрицательно сказывается на состоянии скелетных мышц и позвоночника. Многие зависят и от наследственности. Это не значит, что дети наследуют от родителей искривленный позвоночник. Обычно дети рождаются с нормальным позвоночником, однако очень часто перенимают от родителей привычки неправильно сидеть, стоять и ходить, а также вынужденные неудобные позы, например при чтении и письме. Перегружает позвоночник и избыточная масса тела.

Правильной осанкой принято называть привычную позу непринужденно стоящего человека, с небольшими естественными изгибами позвоночника: в шейном и поясничном отделах – вперед, в грудном и крестцовом – назад.

При правильной осанке физиологические изгибы позвоночника хорошо выражены, имеют равномерный, волнообразный вид, лопатки расположены параллельно и симметрично, плечи развернуты, ноги прямые. Правильная осанка имеет не только эстетическое, но и физиологическое значение: она способствует нормальной деятельности внутренних органов, так как отклонения в осанке отражаются на их функциях.

Осанка формируется с самого раннего детства и зависит от гармоничной работы мышц, состояния костной системы, связочно-суставного и нервно-мышечного аппаратов, равномерности их развития, физиологических изгибов позвоночника.

Наиболее частыми нарушениями осанки у детей дошкольного возраста являются отстающие лопатки, сведенные плечи, асимметрия надплечий, сутуловатость.

Большая часть этих нарушений носит чисто функциональный характер и связана в основном с нарушением симметрии мышечного тонуса (слабость мышечного тонуса). Причинами этих функциональных нарушений осанки могут быть общая ослабленность организма, нерациональная организация режима, нарушение зрения, понижение слуха, недостаточность общего физического развития и слабая двигательная активность.

Важно как можно раньше начать профилактику дефектов осанки или коррекцию имеющегося вида ее нарушения, чтобы в школе у ребенка не возникли проблемы с повышенной утомляемостью, головными болями и болями в мышцах туловища.

Профилактика и устранение нарушения осанки – процесс длительный, требующий от ребенка осознанного отношения и активного участия всех сторон: родителей, дошкольного и медицинского учреждений.

Нарушением опорно-двигательного аппарата также является - плоскостопие – деформация стопы, характеризующаяся уменьшением или отсутствием внутреннего свода стопы и наклоном пятки внутрь.

Стопа – фундамент, опора нашего тела, и любое нарушение ее развития может отражаться на осанке ребенка.

Детская стопа по сравнению со взрослой коротка, широка, а в пяточной области сужена. Мышцы стопы относительно слабо развиты, но играют важную роль в укреплении сводов стоп. Суставно-связочный аппарат стоп еще не сформирован, суставы в сравнении с суставами взрослых более подвижны, а связки, укрепляющие своды стопы, менее прочны и более эластичны. Объем движений детской стопы больше, чем взрослой, поэтому детская стопа менее приспособлена к статическим нагрузкам.

В дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного развития, ее формирование еще не завершено. Одним из частых симптомов плоскостопия является боль в стопе. Главной причиной его возникновения является слабость мышечно-связочного аппарата стопы. Врожденное плоскостопие встречается очень редко. Перегрузка, переутомление стопы часто возникает у детей с избыточным весом. Предупредить плоскостопие легче, чем его лечить. Следовательно, работа по профилактике плоскостопия должна идти по пути улучшения физического развития детей.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы

- Физическое воспитание
- Социально-коммуникативное развитие
- Речевое развитие
- Познавательное развитие
- Художественно-эстетическое развитие

Постановка проблемы

Проблема сохранения здоровья дошкольников и привития навыков здорового образа жизни, очень актуальна сегодня. В дошкольном возрасте необходимо приложить все усилия для того, чтобы здоровье детей не ухудшилось, а укрепить организм, развить физические данные ребенка, приобщить его к соблюдению здорового образа жизни. Исходя

из особенностей психического и физического развития детей в дошкольном возрасте, возможно и необходимо заложить основы здорового образа жизни, т.к. именно в этот период накапливаются яркие, образные, эмоциональные впечатления; закладывается фундамент правильного отношения к своему здоровью. В соответствии с вышеизложенным, понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушения осанки у дошкольников, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста, я разработала программу кружка «Кружок корригирующей гимнастики по профилактике плоскостопия и нарушения осанки».

Цель данной программы - профилактика нарушения осанки и плоскостопия, как средство укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста.

Задачи:

• Оздоровительные

- формировать правильную осанку и развивать все группы мышц
- содействовать профилактике плоскостопия

• Образовательные

- развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, подвижность в суставах, гибкость, ловкость, выносливость)
- формировать у детей умение и навыки правильного выполнения движений

• Воспитательные

- воспитывать у детей эмоционально положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности
- воспитывать чувство уверенности в себе

Методы работы

- Словесные (беседы, вопросы, объяснение, напоминание, поощрение и т.д.)
- Наглядные (показ, демонстрация, плакаты, рисунки и схемы)

- Практические - повторение упражнений с постепенным усложнением условий и повышением нагрузки
- Креативные – творческий подход

Приемы работы

- ✓ Упражнения для коррекции осанки
- ✓ Корригирующая гимнастика
- ✓ Релаксационные упражнения
- ✓ Различные виды массажа
- ✓ Пальчиковая гимнастика
- ✓ Дыхательная гимнастика
- ✓ Ходьба по массажным дорожкам
- ✓ Различные виды игр

Формы работы

- Традиционные
- Круговые тренировки
- Игровые
- Занятия – путешествия
- Обучающие
- Познавательные

Материалы и оборудование

- Гимнастические скамейки
- Гимнастические палочки
- Мячи
- Канат
- Ребристая доска

- Гимнастическая стенка
- Платочки
- Мешочки с песком
- Веточки сосны
- Батут
- Стулья
- Коврик
- Гимнастическая стенка
- Мячи – хоппы
- Скакалки
- Мягкие модули

Этапы

1. Диагностический
2. Основной
3. Заключительный (открытое мероприятие)

Организация кружковой работы

Занятия проводятся с детьми старшего дошкольного возраста во вторую половину дня, продолжительность занятий: 1 раз в неделю, длительность занятий (5-7 лет) – 25-30 минут. Работа по реализации программы осуществляется в сотрудничестве с медицинской сестрой. Совместно корректируется план работы, проводятся занятия в сотрудничестве, где медицинский работник ведет контроль состояния здоровья детей: измеряет частоту пульса до занятия, после вводной части, общеразвивающих упражнений, основных видов движений, общей подвижной игры.

Сроки реализации программы: 1 год (с октября по май)

Учебно-тематический план

Октябрь

Недели	Программное содержание	План занятия
1 неделя Занятие №1	<ol style="list-style-type: none">1. Закрепить основные правила поведения в спортивном зале.2. Познакомить детей со спортивным инвентарем для занятий, способами его использования, правилами хранения.3. Вызвать интерес к занятиям в физкультурно-оздоровительной группе.4. Укреплять и развивать силу мышц ног, спины, живота, рук.	Ходьба по залу, с высоким подниманием коленей, с захлестом голени. Бег с сочетанием ходьбы. ОРУ (на мячах – хоппах) Игра малой подвижности «Это что за маскарад...» Упражнение на релаксацию «Спинка отдыхает».
2 неделя Занятие №2	<ol style="list-style-type: none">1. Содействовать укреплению здоровья и правильному физическому развитию.2. Воспитывать эмоционально положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям в физкультурно-оздоровительной группе.	Ходьба по залу, с высоким подниманием коленей, с захлестом голени. Бег с сочетанием ходьбы. ОРУ (на мячах – хоппах) Упражнение для профилактики плоскостопия «коврик». Упражнение «Поймай мячик в колпачок» Игра малой подвижности «Это что за маскарад...»

<p>3-4 неделя</p> <p>Занятие №3</p> <p>Занятие №4</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать у детей правильную осанку. 2. Укреплять и развивать силу мышц ног, спины, живота, рук. 3. Развивать координацию движений, ловкость, прыгучесть. 	<p>Проверка «правильной» спины у стены. Ходьба с изменением направления, на носках, на пятках, передвижение на внешних сводах стопы, перебаты с пятки на носок. Медленный бег в сочетании с ходьбой.</p> <p>ОРУ без предметов</p> <p>Лазание по гимнастической стенке.</p> <p>Игра «С пенька на пенек».</p> <p>Ходьба с мешочком на голове. Упражнение для профилактики плоскостопия «коврик».</p>
---	--	--

Ноябрь

Недели		План занятия
<p>1-2 неделя</p> <p>Занятие №5</p> <p>Занятие №6</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить детей начинать и заканчивать упражнение по сигналу, сохраняя заданный темп. 2. Упражнять детей в ходьбе и беге с ускорением и замедлением темпа движения. 3. Развивать ловкость, внимание, меткость, координацию движений. 	<p>Ходьба, руки в замок перед грудью, Ходьба с попеременным подниманием правого и левого плеча, ходьба по ребристой доске, медленный бег, дыхательные упражнения.</p> <p>ОРУ с мячом</p> <p>Метание мяча в горизонтальную цель.</p> <p>Игра «Приглашение».</p> <p>Игра малой подвижности «Передай шарф»</p>
<p>3-4 неделя</p> <p>Занятие №7</p> <p>Занятие №8</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить детей правильно занимать исходные положения при общеразвивающих упражнениях, выполнять движения согласованно, качественно, с правильной осанкой. 2. Учить правильно, держать осанку, напрягать 	<p>Ходьба на носках, на внешних сводах стопы, по канату. Бег медленный в сочетании с ходьбой.</p> <p>Упражнение для активизации дыхания.</p> <p>ОРУ в парах без предметов.</p> <p>Упражнения на гимнастической стенке.</p> <p>Подвижная игра по выбору детей.</p>

	и расслаблять мышцы. 3. Развивать общую выносливость.	Упражнения для профилактики плоскостопия. Ходьба с потряхиванием расслабленными кистями над головой.
--	--	---

Декабрь

Недели		План занятия
1-2 неделя Занятие №9 Занятие №10	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в сохранении равновесия. 2. Укреплять мышцы связок с целью предупреждения плоскостопия. 3. Способствовать развитию самоконтроля и самооценки в процесс организации разных форм двигательной активности. 	<p>Построение в колонну по два. Ходьба парами, ходьба с высоким подниманием бедра, ходьба с захлестом голени. Медленный бег. Дыхательное упражнение «Веселая пчелка».</p> <p>ОРУ комплекс «Веселый зоосад».</p> <p>Игра «Передача мяча в колонне».</p> <p>Игра малой подвижности «Ель, елка, елочка».</p>
3-4 неделя Занятие №11 Занятие №12	<ol style="list-style-type: none"> 1. Укреплять мышцы рук, брюшного пресса, спины и ног. 2. Совершенствовать навык выполнения упражнения в паре, координируя свои движения с движениями партнера. 3. Развивать навык самомассажа. 	<p>Ходьба в колонне по одному. Бег в разных направлениях, бег с высоким подниманием бедра, бег с преодолением препятствий. Дыхательное упражнение «Погреемся».</p> <p>ОРУ без предметов.</p> <p>Передача мяча друг другу от груди и одной рукой от плеча.</p> <p>Игра – упражнение «Оттолкни и поймай мяч»</p> <p>Игровой самомассаж «Здравствуйте, пальчики» для ступней ног</p>

Январь

Недели		План занятия
--------	--	--------------

<p>1-2 неделя Занятие №13 Занятие №14</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать осанку, укреплять мышечную систему. 2. Продолжать укреплять здоровье детей. 3. Воспитывать у детей интерес и желание выполнять физические упражнения. 	<p>Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег «змейкой». Упражнение «Боксеры». Упражнение «Мельница». Непрерывный бег 3 минуты. Дыхательное упражнение «Сердитый ежик».</p> <p>ОРУ без предметов для укрепления мышечного корсета.</p> <p>Ходьба по ребристой дорожке.</p> <p>Подвижная игра «Голодная акула».</p> <p>Массаж рук и ног «Черепашка».</p>
<p>3-4 неделя Занятие №15 Занятие №16</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Укреплять дыхательную систему. 2. Развивать координацию движений, мышечную систему путем выполнения упражнений на мячах. 3. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. 	<p>Ходьба на носках, на внешнем своде стопы, ходьба на пятках. Бег в среднем темпе - 1 минута. Дыхательное упражнение «Трубач», «Каша кипит».</p> <p>ОРУ на мячах – хоппах.</p> <p>Игра средней подвижности «Быстрая черепаха».</p> <p>Упражнения на релаксацию, лежа на спине на полу.</p>

Февраль

Недели		План занятия
<p>1-2 неделя Занятие №17 Занятие №18</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать двигательные способности детей и физические качества. 2. Формировать правильную осанку. 3. Воспитывать чувство уверенности в себе. 	<p>Ходьба в колонне по одному, на пятках, на внешних сводах стопы. Подскоки. Бег в среднем темпе 1,5 – 2 минуты.</p> <p>ОРУ у гимнастической стенки.</p> <p>Комплекс «Загадки» (на укрепление мышц стопы и голени)</p> <p>Подвижная игра «Крабики».</p> <p>Игра «Прогоним петуха»</p>

<p>3-4 неделя Занятие №19 Занятие №20</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Укреплять мышцы стопы и голени, способствовать формированию свода стопы. 2. Продолжать совершенствовать координацию, равновесие, умение следить за положением своего тела в разнообразных упражнениях. 3. Развивать навыки самомассажа. 	<p>Ходьба в колонне по одному, с высоким подниманием колена. Подскоки. Бег в среднем темпе 1,5 минуты. Дыхательное упражнение «Лягушонок».</p> <p>ОРУ с резиновым массажным мячом.</p> <p>Игра малой подвижности «Скоморохи».</p> <p>Игровой самомассаж для кистей и пальцев рук.</p>
---	--	---

Март

Недели		План занятия
<p>1-2 неделя Занятие №21 Занятие №22</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать ориентировку в пространстве, быстроту реакции на сигнал. 2. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений. 3. Воспитывать выдержку, организованность, инициативность, самостоятельность. 	<p>«Лисичка» - мягкая крадущаяся ходьба на носках, «Кабанчики» тяжелая ходьба на пятках, «Мишки» неуклюжая ходьба на внешних сводах стопы, «Обезьянки» ходьба боком по канату. Бег змейкой.</p> <p>Ходьба для восстановления дыхания.</p> <p>ОРУ с гимнастической палкой.</p> <p>Игра средней подвижности «Веселые медвежата»</p> <p>Комплекс упражнений «Обезьянки»</p> <p>Игра малой подвижности «Великаны»</p> <p>Дыхательные упражнения «Великаны и карлик».</p>
<p>3-4 неделя Занятие №23 Занятие №24</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Укреплять мышечный тонус путем интенсификации двигательной активности. 2. Развивать способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. 3. Воспитывать выносливость, ловкость, умение соблюдать правила игры. 	<p>Спокойная ходьба с выполнением дыхательных упражнений. Ходьба по следам, по ребристой дорожке. Бег трусцой. Перестроение в колонну по два.</p> <p>ОРУ без предметов для профилактики плоскостопия.</p> <p>Игровое упражнение «Кошка»</p>

Подвижная игра «Мыши водят хоровод».
Упражнение на релаксацию «Отдыхающая кошка».

Апрель

Недели		План занятия
1-2 неделя Занятие №25 Занятие №26	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать мышцы спины, внимание, быстроту реакции на сигнал. 2. Поддерживать стремление детей к улучшению результатов выполнения физических упражнений. 3. Развивать самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним. 	<p>Ходьба в полуприседе, с перекатом с пятки на носок, приставным шагом. Легкий бег с высоким подниманием коленей. Обычная ходьба со сменой положения рук.</p> <p>ОРУ без предметов</p> <p>Упражнения с большим мячом.</p> <p>Подвижная игра – соревнование «Кто быстрее добежит до флажка».</p> <p>Игра малой подвижности «Солнечные ванны для гусеницы»</p>
3-4 неделя Занятие №27 Занятие №28	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать навык держать осанку, укреплять мышечную систему. 2. Развивать культуру движений и телесную рефлексия. 3. Способствовать созданию у детей бодрого приподнятого настроения, объединенным единым ритмом и темпом действия участников, повышению качества выполнения движения. 	<p>Подъем шнура пальцами ног. Проверка осанки.</p> <p>Ходьба на внешнем своде стопы, на носках, на пятках. Бег на носках. Дыхательное упражнение «Конькобежец».</p> <p>ОРУ на мячах - хоппах.</p> <p>Броски мяча от груди на носках.</p> <p>Подвижная игра «Выше ноги от земли».</p> <p>Упражнения на релаксацию.</p>

Май

Недели		План занятия
--------	--	--------------

<p>1-2 неделя Занятие №29 Занятие №30</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение соблюдать темп в ходьбе и беге. 2. Развивать физические качества (силу, быстроту, выносливость). 3. Развивать навыки самомассажа. 	<p>Ходьба в колонне по одному, с высоким подниманием бедра, с доставанием руками пяток ног, широким шагом. Упражнение на внимание. Быстрый бег. Ходьба. Перестроение в колонну по два.</p> <p>ОРУ со скакалкой для профилактики нарушения осанки.</p> <p>Игра средней подвижности «Быстрая черепаха».</p> <p>Упражнения с набивным мячом.</p> <p>Игровой самомассаж.</p>
<p>3 неделя Занятие №31</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать учить напрягать и расслаблять отдельные группы мышц. 2. Развивать умения управлять своим телом (равновесие, координация движений). 3. Воспитывать чувство уверенности в себе. 	<p>Упражнения у стены с принятием правильной осанки. Ходьба на носках, пятках. Бег с высоким подниманием бедра. Дыхательное упражнение «Мельница».</p> <p>ОРУ с мешочком.</p> <p>Упражнения для профилактики плоскостопия «Коврик»</p> <p>Подвижная игра «Космонавты»</p> <p>Игра малой подвижности «Гуси».</p> <p>Упражнения на релаксацию.</p>
<p>4 неделя Занятие №32</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье. 2. Способствовать развитию интереса к различным видам двигательной деятельности. 3. Создавать атмосферу радости и эмоционального благополучия. 	<p>Физкультурный досуг.</p>

Методическое обеспечение программы

Подвижные игры для формирования правильной осанки

«Китайские пятнашки», «Ласточка», «Лягушонок», «Часики», «Удержи кольцо», «Не потеряй кольцо», «Разноцветные кольца», «Чья лошадка быстрее», «Почтальон», «Голодная акула», «Быстрые лангусты», «Гордая цапля», «Веселые медвежата», «Мыльные пузырьки», «Растущие пузырьки», «Большой пузырь», «Морской хищник», «Рыбки и хищники», «Прогони морского хищника», «Быстрая черепаха», «Не расплескай воду», «Цветочная поляна» и т.д.

Подвижные игры, упражнения для профилактики плоскостопия

«Барабан», «Сидя по-турецки», «Платочки», «Медузы», «Танец медуз», «Великан и другие», «Футболисты», «Ловкие ноги», «Передай ногами», «Дружные пальчики», «Не урони шарф», «Ловкие ноги» и т.д.

Игры малой подвижности

«Это что за маскарад», «Передай шарф», «Ель, елка, елочка», «Прогоним петуха», «Скоморохи», «Великаны».

Упражнения на релаксацию

«Спинка отдыхает», «Отдыхающая кошка».

Дыхательные упражнения

«Подуем на плечо», «Веселая пчелка», «Погреемся», «Каша кипит», «Трубач», «Великан и карлик», «Конькобежец», «Мельница», «Гусеница».

Игровой самомассаж

«Здравствуйте пальчики», «Черепаха», «Разотру ладошки сильно», «Солнечные ванны для гусеницы», «Все будет весело кругом».

Диагностические материалы

Методы исследования:

- Метод педагогического наблюдения
- Тестирование
- Медицинский контроль

Диагностика осанки

Визуальная диагностика осанки – ребенок осматривается совместно с медсестрой. Оценивается прямота позвоночника: при осмотре со стороны спины позвоночник должен выглядеть прямым, а остистые отростки образовывать ровную линию.

Диагностика свода стопы

Визуальная оценка – ребенок осматривается совместно с медсестрой. Определяется постановка стопы при ходьбе – походка должна быть правильной, не косолапой, без характерного «загребания», с сохранением симметрии стоп при каждом шаге. Оценивается нет ли О – образной и Х – образной постановки стоп. Оценивается обувь ребенка – при плоскостопии в первую очередь снашивается внутренняя поверхность подошвы и каблука. Оценка отпечатка стоп – проводится совместно с медсестрой с помощью пантографа. Оценивается наличие отклонения от отпечатка нормальной стопы в сторону уплощения или вальгусной стопы в соответствии с возрастом ребенка.

Для выявления проблем в физическом развитии детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет) разработаны критерии результативности, со шкалой оценивания:

Сформирован – 2 балла

В стадии формирования – 1 балл

Не сформирован – 0 баллов

Способы получения информации о степени проявления критериев:

- Наблюдение за ребенком в ходе НОД
- В процессе игры
- Изучение медицинской карты ребенка
- Работа с медицинской сестрой
- Опрос родителей

Диагностическая карта

для отслеживания проблем в физическом развитии детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)

Приложение №1.

Фамилия, имя ребенка	№ группы	Диагноз	Группа здоровья

Приложение №2.

Фамилия, Имя ребенка	Сила мышечных групп спины		Сила мышечных мышц живота		Равновесие (координация движений)		Гибкость позвоночника	
	октябрь	май	октябрь	май	октябрь	май	октябрь	май

Проявляет самоконтроль и самооценку		Уверенно и точно, в заданном темпе и ритме выполняет упражнения		Проявляет интерес к физическим упражнениям	
октябрь	май	октябрь	май	октябрь	май

Группа подбирается с учетом их общего функционального состояния, данных медицинского осмотра, рекомендации врачей – специалистов, результатов проверки исходного уровня физической подготовленности.

Содержание программы

Главная роль в занятии отведена педагогу, а медицинский работник ведет контроль за состоянием здоровья детей: измеряет частоту пульса по окончании вводной части.

Все занятия строятся по одному плану. На каждом занятии используются дополнительные предметы: мячи, обручи, гимнастические палки, веточки ели, платочки, пуговицы, и т.д. Подготовка к занятию (установка на работу).

Вводная часть (подготовка детей к успешному выполнению физических упражнений и подготовка организма к основной части тренировки) 3-4 минуты: включают различные виды ходьбы, оздоровительный бег, упражнения на формирование правильной осанки, дыхательные упражнения, позволяющие подготовить организм ребенка к нагрузке. Темп выполнения – медленный, умеренный и средний, дозировка – в зависимости от вида упражнения.

Основная часть (максимальная нагрузка на организм) 17-20 минут. Входят упражнения, обеспечивающие развитие общей и силовой выносливости мышц спины, брюшного пресса и грудной клетки, для создания мышечного корсета, корригирующие упражнения в сочетании с общеобразовательными. В конце основной части проводится игра, правила которой предусматривают сохранение правильной осанки. Ведущая роль принадлежит и педагогу, и медицинскому работнику. Педагог разучивает с детьми упражнения, а медицинская сестра ведет контроль за точным выполнением упражнений и за общим состоянием здоровья детей: измеряет частоту пульса после общей подвижной игры.

Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма 3-6 минут: строится из упражнений на расслабление, выполняемых в исходных положениях лежа на спине, дыхательных и специальных упражнений на ощущение правильной осанки. В конце занятия проводится эмоциональная разгрузка – релаксационные упражнения, различные виды массажа, дыхательная гимнастика. В заключительной части занятия медицинский работник не только контролирует общее состояние детей, но и обучает их совместно с педагогом массажу стопы, дыхательной гимнастике и другим средствам здоровьесбережения.

Ожидаемые результаты

В результате проведения систематических занятий по корригирующей гимнастике у детей повышается выносливость мышц, усиливается их тонус и увеличивается сила, что приводит к созданию мышечного корсета и

укреплению мышц ног; повышается уровень физической подготовленности; формируется осознанная потребности в выполнении упражнений дома.

Таким образом, объединение усилий педагога детского сада и медицинского работника учреждения здравоохранения приводит к положительной динамике физического развития детей с различными патологиями развития и дает возможность формировать потребность у детей старшего дошкольного возраста в сохранении и укреплении своего здоровья.

Список использованной литературы

1. Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6-7 лет. – Москва, 2004г.
2. Саркисян А., Овакимян Г. Детское плоскостопие и косолапость, ж. «Дошкольное воспитание» 1991г. №7, 19-25 стр.
3. Журнал «Инструктор по физкультуре» №1 2016 год Москва стр. 64-73.
4. И.С. Красикова «Плоскостопие у детей. Профилактика и лечение» Санкт-Петербург 2002 год.
5. Л.Ф. Асачева, О.В. Горбунова «Система занятий по профилактике нарушения осанки и плоскостопия» Санкт Петербург 2013 год.