

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ И ПЛОСКОСТОПИЯ
У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
«ЗДОРОВЯЧОК».
Кружковая работа**

пгт. Большая Мурта 2020-2021 уч. г.

В России за последнее десятилетие отмечается значительное ухудшение состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности детей, что обусловлено действием ряда неблагоприятных факторов экологического, социально-экономического характера с реальным уменьшением объема профилактической деятельности в здравоохранении и образовании. По медикостатистическим данным, более 75% детей страдают нарушениями опорнодвигательного аппарата, около 50% - различными хроническими заболеваниями. Для этих детей, как правило, характерно и отставание в физическом развитии, физической подготовленности. Наряду с этим дефицит специалистов по физическому воспитанию и медицинскому контролю значительно снижает эффективность реализации программ по физической культуре. Используемая нами программа направлена на предупреждение и коррекцию заболевания опорно-двигательного аппарата.

Средства: физические упражнения, подвижные игры, массаж. Корректирующая гимнастика - это наиболее эффективное средство реабилитации, одно из важнейших направлений воспитательной работы в дошкольном учреждении.

Критерии здоровья — это гармония физических и духовных сил, уравновешенность нервной системы, способность противостоять различным вредным влияниям. Здоровый ребенок быстрее осваивает необходимые умения и навыки, лучше приспосабливается к смене условий, легче воспринимает предъявляемые к нему требования.

Здоровье — важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, сильной воли, природных способностей. Осанка показатель здоровья. Ликвидация дефектов осанки и выработка правильной — процесс длительный. Нарушение осанки при своевременно начатых оздоровительных мероприятиях не прогрессирует и является обратным процессом. Только активные упражнения, укрепляющие мышцы спины и брюшного пресса, постепенно создают мышечный корсет и формируют правильный динамический стереотип. Программа рассчитана на детей 4-7 лет, сроком на один год. Занятия проводятся один раз в неделю, длительность занятия 25-30 минут. Оздоровительная профилактическая гимнастика подразделяется на 4 этапа:

- вводный;
- подготовительный;
- основной;
- заключительный.

Цель:

Содействовать укреплению здоровья, улучшению и нормализации физического развития ребенка, формированию ответственного отношения к своему здоровью.

Задачи:

Раскрыть зависимость состояния здоровья от нормального положения позвоночника. Способствовать нормализации трофики мышц туловища, выработке общей и силовой выносливости этих мышц. Содействовать исправлению (коррекции) имеющегося дефекта осанки.

Способствовать укреплению мышц свода стопы, снятию утомления в отдельных мышечных группах, восстановлению функции стопы, ее рессорного свойства.

Повысить общий тонус организма, уровень физической работоспособности. Создать условия для воспитания и закрепления навыка правильной осанки. Способствовать более активному взаимодействию детей и родителей в контексте укрепления здоровья.

Форма организации:

- групповая.

Методы и приемы:

- вербальные и наглядные; практические; музыкальные сопровождения.

Формы контроля:

- тесты (контрольные упражнения для оценки гибкости, статистической выносливости мышц живота, динамической выносливости мышц брюшного пресса).

Содержание программы

1. Правильная осанка - путь к здоровью ребенка:

Актуальность оздоровительно-профилактической гимнастики; влияние оздоровительно-профилактической гимнастики на организм.

2. Тестирование (контрольные упражнения для оценки гибкости, силы).

3. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки: ощущение положения собственного тела в пространстве, получаемое ребенком за счет импульсации в ЦНС многочисленных рецепторов, заложенных в мышцах.

4. ОРУ с предметами и без них: стимулируют и нормализуют функции мышц пояса, верхних конечностей. Тазового пояса, брюшного пресса и т.д.

5. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника (при заболеваниях позвоночника).

6. Корректирующие упражнения: обеспечивают исправление деформации позвоночника за счет подбора упражнений и мышечной тяги в противоположном дефекту направлении.

Упражнения для выработки мышечного пресса и боковых мышц туловища.

Упражнения в растягивании: активные упражнения для воздействия на патологически измененный суставно-связочный аппарат с потерей эластичности.

8. Упражнения с мячом без партнера, с партнером.

9. Упражнения при плоскостопии (сидя на стуле, на полу, стоя): укрепляют мышечно-связочный аппарат, снимают боль, утомление.

10. Подвижные игры: обеспечивают комплексное воздействие на организм ребенка и высокую эмоциональную насыщенность.

11. Формы контроля: тесты (контрольные упражнения для оценки гибкости и силы мышц брюшного пресса).

месяц	темы	Подвижные игры	Кол-во занятий	Кол-во часов
Октябрь	Вводный этап 1. Тестирование 2. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки	«Тише едешь - дальше будешь»	1 3	0,5 1,5
Ноябрь Декабрь Январь	Подготовительный этап 1. ОРУ с предметами и без них 2. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника 3. Корректирующие упражнения. Упражнения в расслаблении.	«Выпрямление», «Пятнашки елочкой», «Совушка», «Змейка на четвереньках», «Не урони мешочек»	4 4 4	2 2 2
Февраль Март Апрель	Основной этап 1. Упражнения для выработки мышечного корсета. Упражнения в растягивании мышц спины. 2. Упражнения с мячом без партнера; с партнером	«Мяч в кругу», «Ножной мяч в кругу», «Кошки и мышки», «Попади мячом в булаву», «Мы веселые ребята».	8 4	4 2
Май	Заключительный этап 1. Упражнения при плоскостопии 2. Тестирование	«Бездомный заяц, эстафета 1,2	3 1	1,5 0,5
	Итого: 4 этапа	Итого:	32	16

Заключительное тестирование. Результаты кружковой работы.

Наименование	Описание упражнения	Требования к выполнению
Гибкость	Наклон вперед сидя на полу, руками тянуться вперед.	Выполняются 3 наклона, 4-й - основной. Результат фиксируется (измеряется линейкой по кончикам пальцев).
Динамическая выносливость мышц брюшного пресса	Сгибание туловища: и.п. - лежа на спине, руки «в рамке» за головой, ноги фиксируются	Подсчитывается количество подъемов туловища в сидячее положение за одну минуту (норма 15-20 раз)
Статистическая силовая выносливость мышц живота	Поднимание ног: и.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища	Оценивается по времени удержания прямых ног под углом 45 градусов (время удержания 40-60 сек)