

**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города  
Ростова-на-Дону «Детский сад № 292»**

**«ПРИНЯТО»**

Решением педагогического  
совета МБДОУ № 292  
протокол № 1  
от 27.08.2021

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Заведующий МБДОУ № 292  
\_\_\_\_\_ М.Б. Крутькова  
Приказ № 85 от 27.08.2021

**Программа**  
**Оздоровительная физкультура**

Педагог дополнительного образования

Пульнова Оксана Викторовна

2021- 2022 год.

## Пояснительная записка

### **Программа коррекционной физической реабилитации детей дошкольного возраста в условиях детского сада.**

1. Продолжительность освоения программы - учебный год.
2. Возраст детей: разновозрастная группа 4-7 лет.
3. Направление деятельности - физкультурно - оздоровительное.
4. Форма организации коррекционной работы - подгрупповая.
5. Продолжительность занятия: 20 - 30 мин.
6. Количество занятий в неделю - 2.
7. Место проведения: спортивный зал.

## Актуальность проблемы

Как известно, фундамент здоровья закладывается в юные годы. В настоящее время диапазон отклонений в состоянии здоровья дошкольников столь значителен, что вызывает серьезную обеспокоенность медиков и педагогов, которая звучит в совместных приказах Министерства здравоохранения и Образования РФ (№ 2715/227/166/19 от 16.07.2002 г.)

"О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации". Данный приказ ставит задачу своевременного выявления патологии и профилактики заболеваний.

Ортопедические заболевания занимают особое место в детской патологии, влияя на характер детской и подростковой инвалидности. Нарушения функции стопы и осанки – сложнейшая медицинская и социальная проблема. Внимание к ней не ослабевает на протяжении многих лет. Число детей с ортопедической патологией продолжает расти. Особое внимание по коррекционным занятиям отводится так – же с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта.

В моей работе используются: дыхательные упражнения, предпочтения отдаётся горизонтальным ОРУ в медленном и среднем темпе, строгое соблюдение нагрузки двигательной активности, чередование с отдыхом, расслаблением, использование малоподвижных игр, рассеивание нагрузки на крупные мышцы, противопоказаниями являются: бег, прыжки, натуживание, ограничение максимальной амплитуды движений.

Профилактические мероприятия с первых месяцев жизни ребенка до завершения подросткового возраста являются основой в борьбе с распространением этого недуга и предупреждении инвалидности.

Проведение занятий коррекционной гимнастики в условия дошкольного учреждения позволяет своевременно и эффективно устранять причины развития заболеваний на ранних этапах. Именно своевременность использования физических упражнений с коррекционной целью, является наиболее значимым фактором внедрения оздоровительной гимнастики в практику коррекционной работы дошкольных учреждений. Используемые физические упражнения просты и доступны для выполнения, не вызывают побочного воздействия, а проводимые в игровой форме становятся более привлекательными, повышают эмоциональное состояние ребенка, его физические возможности и устраняют имеющиеся нарушения опорно-двигательного аппарата. Родители после

предварительной консультации с врачом и инструктором ЛФК могут в домашних условиях закреплять полученные ребенком навыки.

### **Требования к проведению коррекционных занятий следующие:**

- комплекс упражнений должен охватывать, возможно, большее количество мышечных групп;
- постепенное, но постоянное и адекватное увеличение нагрузки с последовательным включением в активную деятельность всех основных мышечных групп;
- доступность комплекса возрастным и индивидуальным особенностям ребенка;
- правильность дозирования физических упражнений путем соответствующей продолжительности занятий, выбора темпа, ритма, амплитуды движений, чередования упражнений и отдыха; - систематичность.

Использование коррекционной физкультуры дает возможность получать реабилитационный эффект при различных заболеваниях и показана всем детям, имеющим постоянные или временные отклонения в состоянии здоровья.

Противопоказания имеют лишь временный характер. К ним можно отнести общее недомогание, высокую температуру.

Обязательной частью занятий, являются игровые задания, подвижные игры малой и средней активности; служат дополнением к двигательной нагрузке оздоровительного комплекса, носят разнообразие в занятии.

Занятия по коррекционной работе проводятся в спортивном зале, 2 раза в неделю продолжительностью – 20 - 30 минут.

## **Основными целями данной работы является:**

- Создание условий для укрепления физического и психического здоровья детей, улучшения их двигательного статуса.
- Оздоровительная направленность упражнений должна обеспечить максимум эффективности в формировании правильного двигательного аппарата ребёнка.
- Вооружить необходимыми теоретическими знаниями и практическими навыками в вопросах физической реабилитации родителей детей, имеющими различные виды отклонений в здоровье.
- Пополнить необходимый «багаж» знаний и умений дошкольников специально подобранными физическими упражнениями, направленными на устранение имеющегося коррекционного заболевания.

Различают общие и частные задачи оздоровительной физкультуры.

### **При нарушении осанки:**

1. Нормализовать трофические процессы.
2. Создать благоприятные условия для увеличения подвижности позвоночника.
3. Способствовать правильному взаиморасположению частей тела.
4. Систематически закреплять навык правильной осанки.

### **При патологии стоп:**

1. Общее укрепление организма ослабленного ребенка.
2. Укрепление мышц, формирующих свод стопы.
3. Формирование и закрепление навыка правильной ходьбы.

### **При сердечно - сосудистых заболеваниях и ЖКТ:**

Расширение сосудов, нормализовать приток кровотока, насыщение кислородом всех периферических отделов организма ребёнка, путём использования дозированной ходьбы и коррекционных упражнений; в сочетании с дыхательными. Освоение ОВД в щадящем режиме, формирование навыков правильного дыхания, закрепить познания о здоровом образе жизни.

## Ожидаемые результаты программы:

1. Осознание взрослыми и детьми понятия «здоровье», и влияния образа жизни на состояние здоровья.
2. Овладение навыками самооздоровления.
3. Снижение уровня заболеваемости.

Для полноценной реабилитации детей в ДОО и укрепления его здоровья необходимо, чтобы оздоровительные мероприятия проводились не только в детском саду, но и в домашних условиях. Поскольку существенной положительной динамикой показателей здоровья можно достичь только совместными действиями педагогов, медиков, психологов и родителей.

Необходимо предусмотреть непосредственное участие родителей в оздоровительном процессе.

### Формы работы с родителями.

<b>Блоки</b>	<b>Основные задачи</b>	<b>Формы реализации</b>
1. Просветительская работа.	Повышение педагогической, психологической и медицинской грамотности родителей по личности своего ребёнка.	Лекции, практические занятия, анкетирование, индивидуальные консультации.
2. Включение родителей в коррекционно-физкультурную деятельность ребёнка.	Создание условий для участия родителей в физкультурно-оздоровительной деятельности своего ребёнка.	Совместное разучивание комплексов упражнений, тесное участие в оздоровительных мероприятиях.

# Календарно - тематическое планирование

## Сентябрь - Октябрь

1. Разучивание дыхательной гимнастики.
2. Разучивание комплекса упражнений для профилактики искривления осанки и плоскостопия. Упражнения с палками.
3. Разучивание точечного самомассажа.
4. Разучивание игровых упражнений с мячом средней интенсивности.

## Ноябрь - декабрь

1. Закрепить разученные комплексы упражнений при нарушении осанки, на укрепление мышц спины, при плоскостопии.
2. Точечный массаж.
3. Игры средней подвижности на координацию движений.
4. Работа в парах с мячом.

## Январь – досуг «Ловкие ручки»

## Февраль - март

1. Совершенствование разученных комплексов упражнений, под музыку.
2. Комплекс упражнений с мешочками.
3. Точечный массаж.
  1. Подвижные игры с мячом.
  2. Дыхательная гимнастика.

## Апрель - Май

1. Дыхательная гимнастика.
2. Закрепить навыки правильности упражнений при нарушении осанки, сколиозе, разновидностей плоскостопия, косолапости.
3. Игровые упражнения и малоподвижные игры с участием родителей.
4. Проведение мониторинга.

## Список литературы

1. Лиане Шефер-Гапп Правильная осанка просто и весело. - ИД «Весь», 2003.
2. Ковалько В. И. Азбука физкультминуток для дошкольников. - «Вако», 2005.
3. Мулаева Н. Б. Конспекты-сценарии – «Детство – пресс» Санкт-Петербург, 2005.
4. Зайцев Г. К. Твоё здоровье: Укрепление организма. – «Детство – пресс», Санкт-Петербург, 2000.
5. Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения, для занятий с детьми 3-7лет. – Мозайка -синтез, 20014.
6. Фросин В. Н. Тело человека. – Санкт-Петербург, 1999.
7. Подольская Е. И. Формы оздоровления детей 4-7 лет. – Волгоград, 2009.
8. Велитченко В. К. Физкультура для ослабленных детей. – Москва, 2000.
9. Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников. – М.:Просвещение, 2005.
10. Веракса Н.Е., Комарова Т.С .Васильева М.С. От рождения до школы.-М., Мозайка-Синтез,-2012.
11. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Система работы в старшей группе.- М.,-Мозайка-Синтез,- 2014.