

[illegible]

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №121»
О.В. Постовалова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**
физкультурно – спортивной направленности
ЛФК «Здоровячок»

Автор - составитель:
Лысенко Надежда Анатольевна,
Черноземцева Инга Валерьевна

г. Курган, 2024 г.

Содержание

Паспорт программы	3
1. Комплекс основных характеристик программы	4
Пояснительная записка	4
Цели и задачи программы. Планируемые результаты	7
Рабочая программа	8
2. Комплекс организационно – педагогических условий	16
Календарный учебный план	16
Формы текущего контроля, промежуточной аттестации	17
Условия реализации программы	17
Методические материалы	18
Оценочные материалы	19
Список литературы	21

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

<i>Ф.И.О. автора/авторов, составителя</i>	Лысенко Надежда Анатольевна Черноземцева Инга Валерьевна
<i>Учреждение</i>	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Кургана «Детский сад № 121»
<i>Наименование программы</i>	ЛФК «Здоровячок»
<i>Объединение</i>	ЛФК «Здоровячок»
<i>Направленность</i>	Физкультурно-спортивная
<i>Вид программы</i>	Авторская
<i>Возраст учащихся</i>	5 - 7 лет
<i>Срок обучения</i>	72 часа
<i>Объем часов по годам</i>	72 часа
<i>Уровень освоения программы</i>	Ознакомительный
<i>Цель программы</i>	Содействовать гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья, профилактике нарушений осанки и плоскостопия детей дошкольного возраста.
<i>С какого года реализуется программа</i>	С 2024 года

1. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Вырастить здоровых, физически развитых детей - непростая задача. С каждым годом медицинские работники выявляют все больше детей с плоскостопием и нарушением развития опорно-двигательного аппарата. Причин, способствующих этому, много. Одной из них является сокращение двигательной активности детей из-за того, что основное внимание, как правило, уделяется «интеллектуальным» занятиям, следствием чего является снижение мышечного тонуса и общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно – спортивной направленности ЛФК «Здоровячок» направлена на развитие различных функций и систем организма ребенка дошкольного возраста, профилактику нарушений осанки и плоскостопия, а также формированию потребности в систематических занятиях физической культурой оздоровительной направленности.

Актуальность программы

Правильная осанка является одним из важных показателей здоровья. Именно она создает условия для нормального функционирования таких основных систем, как дыхательная, сердечно-сосудистая и другие. В частности, правильная осанка создает условия для нормального дыхания через нос, что способствует меньшему охлаждению верхних дыхательных путей и предупреждает респираторные заболевания. В связи с этим становится актуальной проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности, дающие стойкий результат и не имеющие негативных побочных эффектов.

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью программы является проведение занятий в сюжетно-игровой форме, в основе которой лежит партнерская позиция взрослого и непринужденная форма организации. Игровые приемы обеспечивают динамичность процесса обучения, максимально удовлетворяют потребности ребенка, что способствует формированию интереса к занятиям и наилучшему усвоению материала, следовательно, оптимальному воздействию упражнений на организм. Комплексный подход, включающий различные компоненты, совокупность которых способствует укреплению и сохранению здоровья детей. Реализация программы направлена на профилактику и коррекцию функциональных отклонений со стороны опорно – двигательного аппарата у детей. Наличие физиологического обоснования программы с учетом возрастных особенностей детей. Данная программа может применяться в любом дошкольном учреждении благодаря простоте большинства рекомендуемых средств и методов, но нуждается в приобретении спортивных тренажеров.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей дошкольного возраста 5 - 7 лет. Вне зависимости от пола и физических данных. Данную программу могут осваивать воспитанники с ограниченными возможностями здоровья. Использовать программу ЛФК можно и в других возрастных группах, меняя дозировку, нагрузку, подбирая упражнения и игры с учетом психофизиологических особенностей обучающихся. Занятия лечебной физкультурой дают возможность обучающимся компенсировать недостатки физического развития.

Объем и срок реализации Программы

Срок реализации Программы 1 год. Общее количество часов в год – 72 часа. Занятия проводятся в соответствии с учебным планом 2 раза в неделю по 25 – 30 минут.

Формы обучения, особенности образовательного процесса

Основная форма обучения – очная, подгрупповая, количество детей подгруппе - от 5 до 10 человек. Формирование подгрупп детей осуществляется через заключение договора с родителями (законными представителями) об оказании платных образовательных услуг на основе медицинской справки-допуска к «ЛФК» и учёта возрастных особенностей детей.

В разных жизненных ситуациях, согласно ст. 17 Закона об образовании, Программа может быть реализована с использованием дистанционных образовательных технологий: онлайн – занятия, видео – занятия.

Программа составлена в соответствии с ФГОС ДО, опираясь на методические пособия: Козырева О.В. «ЛФК для дошкольников (при нарушениях ОДА)», Моргунова О.Н. «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ», а также программы кружка для детей 5 – 7 лет «Крепыш» Зайцевой М.А.

Программа разработана в соответствии с нормативно – правовой базой:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

- Указ Президента РФ «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года», определяющий одной из национальных целей развития РФ предоставление возможности для самореализации и развития талантов;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановлением Правительства РФ от 15 сентября 2020 г. №1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;

- приказ Правительства Курганской области Департамента образования и науки Курганской области от 29.06.2020г. №619а «Об утверждении региональной модели воспитания»;

- региональный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден протоколом Проектного комитета Курганской области от 13.12.2018 г. №15).

Организации, осуществляющие образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам, самостоятельно разрабатывают и утверждают образовательные программы. Педагогические работники, непосредственно осуществляющие образовательную деятельность, имеют право на участие в разработке образовательных программ. (пп.6 п.3 ст. 28, пп.5 п.3 ст. 47 ФЗ «Об образовании в РФ»)

При разработке Программы учитывались требования Положения о дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программах МБДОУ «Детский сад № 121».

Наличие детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

Дети с ограниченными возможностями (ОВЗ) - это дети, имеющие различные отклонения психического или физического плана, которые обуславливают нарушения общего развития, не позволяющие детям вести полноценную жизнь. В данную группу можно отнести как детей-инвалидов, так и не признанных инвалидами, но при наличии ограничений жизнедеятельности.

Понятие «дети с ограниченными возможностями» охватывает категорию лиц, жизнедеятельность которых характеризуется какими-либо ограничениями или отсутствием способности осуществлять деятельность способом или в рамках, считающихся нормальными для человека данного возраста.

В группу входят дети с различными нарушениями: речи, опорно-двигательного аппарата, интеллекта, с выраженными расстройствами эмоционально-волевой сферы, с задержкой и комплексными нарушениями развития.

Дети с ОВЗ - это определенная группа детей, требующая особого внимания и подхода к воспитанию.

Характеристика детей с ОВЗ зависит от многих показателей, из которых определяющим является сам дефект. Ведь именно от него зависит дальнейшая практическая деятельность индивидуума.

Дети с тяжелыми нарушениями речи (ТНР).

Особенности речевого развития детей с ТНР оказывают влияние на формирование личности ребенка, на формирование всех психических процессов. Дети имеют ряд психолого-педагогических особенностей, затрудняющих их социальную адаптацию и требующих целенаправленной коррекции имеющихся нарушений. Особенности речевой деятельности отражаются на формировании у детей сенсорной, интеллектуальной и аффективно-волевой сфер

Дети с задержкой психического развития (ЗПР).

Внимание этих детей характеризуется неустойчивостью, отмечаются периодические его колебания, неравномерная работоспособность. Трудно собрать, сконцентрировать внимание детей, удержать на протяжении той или иной деятельности. Очевидна недостаточная целенаправленность деятельности, дети действуют импульсивно, часто отвлекаются. Установлено, что многие из детей испытывают трудности и в процессе восприятия (зрительного, слухового, тактильного).

Дети с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Детский церебральный паралич - болезнь, развивающаяся вследствие поражения головного мозга - внутриутробно, при родах или в период новорожденности, характеризуется двигательными расстройствами, а также нарушениями психоречевых функций.

Дети с ограниченными возможностями – это дети, которые имеют какие-либо отклонения от нормального физического или психического развития, препятствующие общему развитию.

Уровни сложности содержания программы

Ознакомительный, базовый - 1 год, рекомендуемое количество часов не более 70.

2.Цели и задачи программы. Планируемые результаты

Цель программы: Содействовать гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья, профилактике нарушений осанки и плоскостопия детей дошкольного возраста.

Задачи программы:

- 1.Формирование правильной осанки и правильного развития свода стопы.
- 2.Укрепление мышц свода стопы, голеностопного сустава и способствовать рессорной функции стопы.
- 3.Усиление мышц туловища, т.е. создание плотного мышечного корсета.
4. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма.
5. Развитие равновесия и координационных способностей.
- 6.Формирование потребности использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.
7. Повышение эмоционального тонуса.

Планируемые результаты

В качестве планируемых результатов Программы рассматриваются как знания, умения и навыки воспитанников, так и приобретенный детьми опыт деятельности и сформированность в осознанной потребности в выполнении упражнений.

1. Укрепление мышц стопы и голени ног.
2. Повышение уровня физической подготовленности.
3. Сформированность в осознанной потребности в выполнении упражнений в домашних условиях.
4. Благоприятное влияние сохранение опорно-двигательного аппарата и укрепление здоровья.

Предполагается, что освоение данной программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем, создаст необходимый двигательный режим и научит детей использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Также предполагается, что результатом внедрения программы ЛФК будет уменьшение процента детей, имеющих нарушение опорно-двигательного аппарата, укрепление мышечной системы, снижение частоты респираторных заболеваний, повышение мышечной памяти ребенка, снижение агрессивности и повышение эмоционального благополучия. Уметь выполнять упражнения лечебной физкультуры не только на занятиях в детском саду, но и самостоятельно в домашних условиях.

Рабочая программа

Учебный план

№	Раздел программы	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие	1	1	2	Беседа. Тестирование
2	Занятия направленные, на формирование стереотипа правильной осанки.	10	24	34	Практические задания, беседы. Педагогическое наблюдение, медицинский контроль.
3.	Занятия, направленные на укрепление мышц стопы	10	24	34	Практические задания, беседы. Педагогическое наблюдение, медицинский контроль.
4.	Итоговое занятие	1	1	2	Беседа. Итоговое тестирование
	Всего:	22	50	72	

Содержание программы

Составляют специальные упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия, упражнения для укрепления дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма ребенка.

Общеразвивающие упражнения позволяют подготовить организм к предстоящей деятельности.

Упражнения в расслаблении служат основой закаливания и оздоровления детского организма, способствуют снятию напряжения и раскрепощенности различных мышечных групп.

Подвижные игры предусматривают закрепление пройденного материала в игровой форме, повышают интерес к занятиям.

Количество часов: теория – 22 занятие, практика – 50 занятие.

Теория: Знания о спортивно-оздоровительной деятельности.

Правила поведения на занятиях лечебной физической культуры, гигиенические требования. Техника безопасности во время занятий. Беседы познавательного характера. Что такое лечебная физическая культура и ее роль в физическом развитии дошкольников, имеющих отклонения в здоровье. Что такое правильная осанка. Значение занятий на открытом воздухе, температурный режим. Правила приема воздушных и солнечных ванн. Правила проведения подвижных игр.

Практика: Физические упражнения.

Упражнения общей направленности.

Включают строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения на растягивание и расслабление мышц, упражнения на дыхание и массаж. Комплексы упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной силы, выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решают задачи общей физической подготовки занимающихся, оказывают профилактическое воздействие на опорно-двигательный аппарат ребёнка.

Строевые упражнения являются средством организации занимающихся и целесообразного их размещения на площадке. Они способствуют формированию правильной осанки, формируют навыки коллективных действий.

Общеразвивающие упражнения вызывают улучшение кровообращения и дыхания, способствуют развитию быстроты и выносливости, развивают двигательные способности, формируют правильную осанку. ОРУ используются для всех мышечных групп, регулируя общую нагрузку занятия. Они могут выполняться без предметов и с предметами (гимнастической палкой, мячами, мешочками, обручем, скакалкой). А также с использованием простейших тренажеров (гантелей, резиновых колец, диска «Здоровье»).

Упражнения на растягивание и расслабление мышц способствуют формированию свободного движения, что улучшает качество двигательного навыка. Применяются при снижении физической нагрузки, содействуют хорошему кровообращению в мышцах и их питанию, улучшают самочувствие.

Упражнения на дыхание - специальные упражнения для развития дыхательной мускулатуры. Эти упражнения в разной степени связаны с общеразвивающими упражнениями.

Массаж включает приемы самомассажа со вспомогательными средствами –роликовые массажеры, массажные дорожки, массажные мячи, которые используются в сочетании с физическими упражнениями. Массажер для ног –средство эффективного массирования. Оказывает достаточно мощное тонизирующее общеразвивающее действие.

Упражнения специальной направленности.

Включают упражнения для формирования и закрепления правильной осанки, профилактики плоскостопия. Это специальные упражнения для укрепления мышц стопы, голени, бедра, таза, спины, брюшного пресса, грудной клетки. Они выполняются как с предметами (гимнастической палкой, мячами разных размеров и назначений, мешочками, обручем, скакалкой), так и без предметов из исходного положения, лежа на спине, животе, сидя прямыми и согнутыми ногами, стоя на четвереньках.

Подвижные игры и элементы спортивных игр. Особое место в программе занимают подвижные игры и элементы соревнования. Они помогают решать важные задачи воспитания, обучения детей, прививают умение правильно управлять своими движениями, дисциплинированного и сознательного отношения к занятиям. Непременным условием победы в игре, соревновании должна быть хорошая осанка всех членов команды или её большинства. Правильный подбор подвижных игр элементов соревнования позволяет эмоционально скрасить деятельность детей и поднимает интерес к систематическим занятиям.

3. 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. Точечный массаж и самомассаж.
6. Упражнения на релаксацию.

Для успешного решения оздоровительных задач важно постепенное нарастание трудностей. Сначала необходимо ребенка заинтересовать, показать, объяснить, а затем закрепить двигательные упражнения.

Структура занятия. 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, самомассаж, 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 выполняются в обе стороны. Выполняются упражнения на тренажерах, 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, задание на дом.

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.

Тематическое планирование

№ п/п	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия (содержание)	Форма контроля
СЕНТЯБРЬ				
1.	2	Мониторинг Вводное занятие, входящая диагностика	Беседа. Тесты мониторинга см. Приложение	Тестирование, педагогическое наблюдение
2.	2	«Как стать	Практические задания. Беседа.	Практические

		крепышом»	Построение. Вводная беседа. Ходьба с заданием. Ходьба по дорожкам здоровья. Комплекс упражнений без предметов. Игра «Гусеницы». Игра малой подвижности «Познакомимся». Заключительный ритуал.	задания, беседы. Педагогическое наблюдение, медицинский контроль
3.	4	«Легко ли королям носить корону?»	Практические задания. Беседа. Построение. Игровая мотивация. Различные виды ходьбы с мешочками. Ходьба по дорожкам здоровья. Беседа об осанке. Комплекс упражнений с мешочком. Подвижная игра «Голодная акула». Коррекция осанки. Заключительная беседа.	Практические задания, беседы. Педагогическое наблюдение. Вопросы
ОКТАБРЬ				
4.	4	«Как мячик осанке помогал»	Практические задания. Беседа. Построение. Беседа. Эксперимент «Неправильная осанка». Различные виды ходьбы с массажными мячами. Ходьба по дорожкам здоровья. Комплекс упражнений с массажными мячами. Подвижная игра «Не выпусти мяч из круга». Игра малой подвижности «Замри», с участием водящего, который отмечает неправильную осанку у детей.	Педагогическое наблюдение. Вопросы
5.	4	«Позвоночник - стержень здоровья»	Практические задания. Беседа. Построение. Беседа. Построение. Принятие правильной осанки. Ходьба с заданием. Ходьба по дорожкам здоровья. Эксперимент с кукольной шубкой. Беседа о позвоночнике и его физиологических изгибах. Комплекс упражнений без предметов. Подвижная игра «Жучки и птица». Игра на расслабление «Каждый спит».	Педагогическое наблюдение. Вопросы
НОЯБРЬ				
6.	4	«Спинки, как тростинки»	Практические задания. Беседа. Построение. Коррекция осанки. Эксперимент «Рост и осанка». Ходьба с заданием. Ходьба по дорожкам здоровья. Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Подвижная игра «Лежащий футбол». Беседа, закрепляющая знания о позвоночнике.	Педагогическое наблюдение. Вопросы
7.	4	«Школа юнг»	Практические задания. Беседа. Построение. Игровая мотивация. Коррекция осанки. Различные виды ходьбы с мешочками. Ходьба по	Педагогическое наблюдение. Вопросы

			дорожкам здоровья. Комплекс упражнений с лентами. Подвижная игра «Морская звезда». Игра малой подвижности «Объяснялки» с мячом.	
ДЕКАБРЬ				
8.	4	«В чудесной Расслабляндии»	Практические задания. Беседа. Построение. Самоконтроль и самокоррекция осанки. Беседа о пользе расслабления. Разминка в чередовании упражнений на напряжение и расслабление. Ходьба по дорожкам здоровья. Комплекс психогимнастических упражнений «Медвежата». Подвижная игра «Солнечный зайчик». Игровой массаж «Поезд запоздалый». Рефлексия.	Педагогическое наблюдение. Вопросы
9.	4	«Такие тренажеры нужны для крепышей»	Практические задания. Беседа. Построение. Самоконтроль осанки. Ходьба с заданием. Ходьба по дорожкам здоровья. Рассказ о тренажерах, их значение. «Путешествие по станциям». Игра малой подвижности «Фея сна». Рефлексия.	Педагогическое наблюдение. Вопросы
ЯНВАРЬ				
10.	3	«Гимнастика для истинных леди и настоящих джентльменов»	Практические задания. Беседа. Построение. Игровая мотивация. Различные виды ходьбы с мешочками. Ходьба по дорожкам здоровья. Беседа о видах нарушений осанки. Комплекс упражнений с мешочками. Подвижная игра «Волшебные елочки». Игра малой подвижности «Тише едешь, дальше будешь».	Педагогическое наблюдение. Вопросы. Медицинский контроль
11.	3	«Все любят цирк!»	Практические задания. Беседа. Построение. Самоконтроль осанки. Ходьба с заданием. Ходьба по дорожкам здоровья. Беседа «Нарушения осанки». Комплекс упражнений без предметов. Игра – эстафета «Тяни – толкай» с мячом, «Клоуны». Игра малой подвижности «Пантомима» с характеристикой осанки показанного персонажа.	Педагогическое наблюдение. Вопросы.
12.	2	«Важный и пузатый, мяч, набитый ватой»	Практические задания. Беседа. Построение. Самокоррекция осанки. Проверка осанки. Ходьба с заданием. Ходьба по дорожкам здоровья (включить ходьбу по набивным мячам). Беседа о способах	Педагогическое наблюдение. Самокоррекция осанки. Вопросы.

			поддержания правильной осанки и исправления имеющихся нарушений. Комплекс упражнений с набивными мячами. Подвижная игра «Ель, елка, елочка». Игра малой подвижности «Замри».	
ФЕВРАЛЬ				
13.	4	«Веселый день»	Практические задания. Беседа. Построение. Самокоррекция осанки. Проверка осанки. Ходьба с заданием. Ходьба по дорожкам здоровья. 1. Беседа о способах преодоления нарушений осанки, о пользе различных продуктов питания для костей. Комплекс упражнений в парах. Подвижная игра «Догонялки с домиками». Игра малой подвижности «Тишина».	Педагогическое наблюдение. Самокоррекция осанки. Вопросы.
14.	4	«Мы сами сможем так!»	Практические задания. Беседа. Построение. Самокоррекция осанки. Различные виды ходьбы со сменой водящего. Ходьба по дорожкам здоровья. Беседа - мотивация на дальнейшую работу над совершенствованием навыка правильной осанки. Упражнения (из разученных ранее) по желанию детей (показ осуществляют дети). Подвижная игра «Волшебное зеркало». Игра малой подвижности с мячом «Чтобы иметь правильную осанку, я буду...». Мастерская добрых пожеланий.	Педагогическое наблюдение. Самокоррекция осанки. Вопросы.
МАРТ				
15.	4	«Быть здоровыми хотим»	Практические задания. Беседа. Построение. Самокоррекция осанки. Проверка осанки. Ходьба с заданием. Ходьба по дорожкам здоровья. Беседа «Что такое здоровье». Комплекс упражнений без предметов. Упражнения у стены. Подвижная игра «Тише едешь, дальше будешь». Релаксация.	Педагогическое наблюдение. Самокоррекция осанки. Вопросы.
16.	4	«Малыши – крепыши»	Практические задания. Беседа. Построение. Самокоррекция осанки. Проверка осанки. Ходьба с заданием. Ходьба по дорожкам здоровья, ребристой дорожке. Комплекс упражнений без предметов. Упражнения у стены. Подвижная игра «День и ночь». Игровой самомассаж (музыкальное	Педагогическое наблюдение. Самокоррекция осанки. Вопросы.

			сопровождение).	
АПРЕЛЬ				
17.	4	«Волшебная палочка»	Практические задания. Беседа. Построение. Самокоррекция осанки. Проверка осанки. Ходьба с заданием. Ходьба по дорожкам здоровья, ребристой дорожке, рейке гимнастической скамейки. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Упражнения у стены. Подвижная игра «Море волнуется». Игровой самомассаж (музыкальное сопровождение).	Педагогическое наблюдение. Самокоррекция осанки. Вопросы.
18.	2	«Я здоровье берегу, сам себе я помогу»	Практические задания. Беседа. Построение. Самокоррекция осанки. Проверка осанки. Ходьба с заданием. Ходьба по корригирующим дорожкам, чередуя мягкую поверхность с массажной. Комплекс упражнений без предметов. Упражнения у стены. Подвижная игра «Мой домик». Релаксация (музыкальное сопровождение).	Педагогическое наблюдение. Самокоррекция осанки. Вопросы.
19.	2	«Горячий мяч»	Практические задания. Беседа. Построение. Самокоррекция осанки. Проверка осанки. Ходьба с заданием. Ходьба по дорожкам здоровья, ребристой дорожке. Комплекс упражнений с массажными мячами. Упражнения у гимнастической стены. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. Подвижная игра «Горячий мяч». Корригирующее упражнение «Качалочка» (релаксация).	Педагогическое наблюдение. Самокоррекция осанки. Вопросы.
МАЙ				
20.	2	«Хотим быть стройными»	Практические задания. Беседа. Построение. Самокоррекция осанки. Проверка осанки. Ходьба с заданием. Ходьба по корригирующим дорожкам, чередуя мягкую поверхность с массажной. Комплекс упражнений с массажными мячами. Упражнения у гимнастической стены. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. Подвижная игра «Охотники и утки». Корригирующее упражнение «Качалочка» (релаксация).	Педагогическое наблюдение. Самокоррекция осанки. Вопросы.
21.	2	«Подводный мир»	Практические задания. Беседа. Построение. Самокоррекция осанки. Проверка осанки. Ходьба с заданием.	Педагогическое наблюдение. Самокоррекция

			Ходьба по корригирующим дорожкам, чередуя мягкую поверхность с массажной. Комплекс упражнений без предметов. Упражнения у гимнастической стены. Упражнения на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Тише едешь – дальше будешь». Ходьба с правильной осанкой.	осанки. Вопросы.
22.	2	«Я б работать в цирк пошел, пусть меня научат».	Практические задания. Беседа. Построение. Самокоррекция осанки. Проверка осанки. Ходьба с заданием. Ходьба по корригирующим дорожкам с разной поверхностью. Комплекс упражнений без предметов. Упражнения у гимнастической стены. Упражнения на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу». Ходьба с правильной осанкой.	Педагогическое наблюдение. Самокоррекция осанки. Вопросы.
23.	2	Мониторинг Итоговая диагностика. Определение эффективности работы.	Беседа. Тесты мониторинга см. Приложение	Тестирование, педагогическое наблюдение. Медицинский контроль

2. Комплекс организационно – педагогических условий

Календарный учебный график

И полугодие: с 02.09.2024г. по 28.12.2024 г., 17 учебных недель

Каникулы: с 29.12.2024 г по 08.01.2025 г.

II полугодие: с 09.01.2025 г. по 30.05.2025 г., 19 учебных недель

Формы текущего контроля

Для отслеживания результатов работы по реализации Программы, определения динамики эффективности ЛФК и уровня физического развития воспитанников необходимо использовать мониторинговые исследования: методы педагогического наблюдения, тестирование, медицинский контроль.

При педагогических наблюдениях, которые осуществляются в течение всего курса, отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные в период обучения.

При повторении и закреплении материала используются формы контроля: устные ответы, показ упражнений, беседы с родителями, открытое занятие для родителей, осуществление самоконтроля и взаимного контроля.

Динамику развития физических качеств детей позволяют оценить контрольные тесты, проводимые 2 раза в год – для определения гибкости позвоночника и силы мышечных групп спины, живота, плечевого пояса, т. к. эти мышцы являются основой мышечного корсета, а он в свою очередь удерживает осанку в правильном положении.

Эффективность оздоровления, уровень состояния здоровья помогает определить медицинский контроль. Медицинский специалист проводит периодический контроль детей – 2 раза в год, дает рекомендации инструктору по ЛФК, воспитанникам, родителям.

Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение

Для проведения занятий по ЛФК предоставлен физкультурный зал. Помещение отвечает требованиям санитарных норм и правил.

Спортивный инвентарь для зала для проведения занятий по ЛФК включает в себя:

1. Шведская стенка
2. Балансиры различные
3. Ковер или индивидуальные коврики
4. Массажные дорожки
5. Приставные лесенки, доски
6. Мячи резиновые разных размеров
7. Мячи массажные (мячи - «ёжики»)
8. Гимнастические мячи («фитболы»)
9. Набивные (ортопедические) мячи (вес 1 кг)
10. Гимнастические палки
11. Обручи
12. Массажеры для ног
13. Мешочки с песком
14. Мелкие предметы для захвата пальцами ног: камушки, платочки, пуговицы, цветные палочки (диаметр 1см)
15. Кольца от серсо

16. Вербки
17. Дорожки со следочками
18. Диск «Здоровье»
19. Резиновые кольца для кистей рук
20. Эспандеры «Бабочка»
21. Гантели, утяжеленные (по количеству детей)

Процесс осуществляется с применением цифровых приборов, а именно: ноутбук, портативная колонка, мультимедиа, электронный кабинет – банк инструктора по ЛФК, который содержит: иллюстративный материал, музыкальное сопровождение, картотеки комплексов упражнений, игр, тематические презентации.

Информационное обеспечение

Интернет – ресурсы; конспекты занятий.

Кадровое обеспечение

Для реализации данной программы необходимо иметь среднее медицинское образование или среднее физкультурное образование.

Инструктор по лечебной физкультуре должен знать:

- основы физиологии и патофизиологии организма;
- методику проведения занятий по лечебной физкультуре для больных с различными заболеваниями;
- показания и противопоказания к проведению занятий по лечебной физкультуре;
- основы проведения лечебного массажа;
- правила личной гигиены, санитарно-гигиенические нормы при проведении занятий.

Методические материалы

Программа содержит в себе не только комплекс мероприятий и упражнений, направленных на устранение и профилактику данных нарушений в общем развитии дошкольников, но и на укрепление опорно-двигательного аппарата в целом.

В процессе обучения используются такие методы обучения как: словесный, практический метод и метод наглядного восприятия. В практической части занятий целесообразным является использование различных способов выполнения упражнений (поточный, поочередный и одновременный). Основными формами организации занятий в целом являются: групповая, индивидуальная и фронтальная.

Упражнения лечебной физической культуры дают результаты только тогда, когда они проводятся систематически, длительно и непрерывно. Выполнять их необходимо в соответствии с методическими указаниями. Неправильное положение тела или неверное выполнение движений часто переносит нагрузку с мышц, которые необходимо тренировать, на другие мышечные группы.

Общеразвивающие упражнения и упражнения дыхательной гимнастики, упражнения на координацию движений, на выработку навыка правильной осанки применяют независимо от индивидуальных особенностей развития ребенка. Но при проведении занятий необходимо учитывать функциональные возможности организма дошкольников, потому что в группе могут быть дошкольники различной физической подготовленности и физического развития. Поэтому с целью правильного дозирования нагрузки следует применять индивидуальный и дифференцированный подход в обучении.

Перед тем как приступать к самостоятельным занятиям дети должны уметь правильно выполнять упражнения. Это также является одной из главных задач лечебной физической культуры в детском саду. Для наилучшего усвоения содержания программы и получения положительного эффекта от физических упражнений важными элементами обучения являются: постоянная посещаемость, дисциплина, соблюдение техники безопасности и требование от дошкольников качественного выполнения упражнений.

Оценочные материалы

Для оценки эффективности реализации Программы осуществляется мониторинг уровня освоения программного материала. Мониторинг проводится 2 раза в год (сентябрь, май), в случае необходимости может проводиться с отдельными воспитанниками в середине или в течении учебного года.

Для мониторинга используется тест, который оценивает функциональное состояние мышечного корсета. Силовая выносливость мышц спины и живота измеряется в минутах и должна составлять у дошкольников не менее одной минуты.

Тестирование силовой выносливости мышц брюшного пресса и спины

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

1. 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. Опустились 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.

2. 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.

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.

Мониторинг показателей этого теста показывает, что занятия по ЛФК эффективны. Процент детей, справляющихся с тестом должен увеличиваться к концу учебного года. Результаты проведенных диагностических исследований фиксируются в сводных таблицах

Список литературы

Для педагогов:

1. Галанов А.С. Игры, которые лечат (для детей от 3 до 5 лет). - М.: Педагогическое общество России, 2005.
2. Ефименко Н.Н. Материалы к оригинальной авторской программе «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста». - М.: ЛИНКА - ПРЕСС, 1999.
3. 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.
4. 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.
5. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно - методическое пособие. - М.: ЛИНКА - ПРЕСС, 2000.
6. Курганский городской инновационный методический центр «Крепыш» (программа кружка для детей, имеющих нарушения (либо предрасположенность к нарушениям) опорно-двигательного аппарата, 2011
7. Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6-7 лет: профилактика и лечение. - М.: ТЦ Сфера, 2004.
8. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: Из опыта работы/Авт. - сост. О.Н. Моргунова. - Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.
9. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. - М.: ТЦ Сфера, 2010.
10. 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.
11. Чистякова М.И. Психогимнастика / Под ред. М.И. Буянова. - 2-е изд. - М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995г.