

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
Ханты - Мансийского автономного округа
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД ПЫТЬ-ЯХ
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Прогимназия «Созвездие»**

Принято

На заседании

педагогического совета

протокол № 1 от 26.08.2021

Приказ от 30.08.2021 336-од

**Кружковая работа
дополнительного образования**

**Физкультурно-оздоровительный кружок
по профилактике плоскостопия и нарушения осанки
«Здоровячок»**

Педагоги:
Прибыткова И.В.
Тилебова Р.Р

г. Пыть-Ях

2021г.

Пояснительная записка

В настоящее время перед ДОУ остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается.

У большинства детей имеется аномалия осанки, деформация стоп, увеличивается частота тяжелых форм сколиоза. Еще одна причина ухудшения здоровья – снижение двигательной активности. Новые подходы к содержанию физкультурных занятий способствует повышению уровня здоровья современных дошкольников.

Применяю в своей работе новые подходы к организации занятий физическими упражнениями. Современная физкультура в дошкольном учреждении должна предупреждать заболевания, то есть быть профилактической. Актуальностью данной программы является то, что в возрасте 6-7 лет свод стопы и осанка имеют неустойчивый характер и поддаются изменениям, как в худшую, так и в лучшую сторону в зависимости от физического воспитания.

Неправильная осанка и плоскостопие способствуют развитию ранних изменений в межпозвоночных дисках, создают неблагоприятные условия для функционирования внутренних органов и опорно-двигательного аппарата в целом.

Слабость мышц живота приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта и других органов брюшной полости. Такие дети предрасположены к различным заболеваниям и травмам.

Необходимым условием гармоничного развития личности ребенка является достаточная двигательная активность. Последние годы в силу высокой учебной нагрузки даже в дошкольном возрасте у большинства детей отмечается дефицит в режиме дня, недостаточная двигательная активность, обуславливающая появление гипокинезии, которая может вызвать ряд серьезных изменений в организме дошкольника.

В процессе образовательной деятельности недостаточно времени уделяется специальным упражнениям по профилактике плоскостопия и нарушений осанки у детей, а также не все родители достаточно вооружены необходимыми знаниями и практическими навыками в вопросах профилактики и коррекции данных нарушений. Своевременное внедрение комплексных занятий, направленных на укрепление и

развитие опорно-двигательного аппарата для формирования правильного свода стопы и осанки, является наиболее значимым фактором создания данной программы.

Специально подобранные физические упражнения являются основным и действенным средством профилактики плоскостопия и нарушений осанки и предупреждают нарушения опорно-двигательного аппарата: плоскостопия, сутулости, асимметрии плеч, лопаток и сколиозов.

У детей дошкольного возраста дефекты осанки выражены обычно не резко и не являются постоянными. Занятия в кружке «Здоровячок» дадут возможность получать оздоровительный эффект и показаны всем детям, как здоровым, так и имеющим в данный момент постоянные или временные отклонения в состоянии опорно-двигательного аппарата и здоровья в целом.

Данная дополнительная образовательная программа составлена с учётом требований Закона РФ «Об образовании» № 273 – ФЗ от 29.12.12, санитарных норм и правил, утвержденных совместным постановлением Министерства образования РФ и Госсанэпиднадзором от 28 сентября 2020 года N 28 СанПиН 2.4.3648-20 и Уставом МАОУ «Прогимназия «Созвездие».

Цели программы.

Основными целями данной программы являются - содействие правильному физическому развитию детей, укрепление их здоровья, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия и коррекция дефектов осанки и свода стопы (если они уже есть), а также формирование мотивации к здоровому образу жизни и стремления к соблюдению правильных навыков осанки.

Задачи программы.

1. Формирование и закрепление навыков правильной осанки;
2. Укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы;
3. Укрепление опорно-двигательного аппарата торса, рук и ног;
4. Формирование мышечного корсета;
5. Выработка силовой и общей выносливости мышц туловища;
6. Воспитание потребности самостоятельно заниматься упражнениями и развитие желания физического самосовершенствования.

Перспективное планирование

<i>месяц</i>	<i>Программные задачи</i>			
Сентябрь	Формировать у детей умения объективно оценивать свои физические возможности, чтобы грамотно действовать в необычных ситуациях с точки зрения опасности или безопасности совершения определенных действий.			
	<i>1 неделя</i>	<i>2 неделя</i>	<i>3 неделя</i>	<i>4 неделя</i>
	<p>Дать представление о том, что возможности и желания не всегда совпадают</p> <p>Основы знаний и умений, теоритические знания о важности формирования правильной осанки и правильного свода стопы.</p>	<p>Формировать представление о границах физических возможностей, умение оценивать ситуацию по принципу «опасно – безопасно».</p> <p>Параметры правильной осанки и как ее проверить. Правильная постановка стопы. Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание.</p>	<p>Продолжать формировать представление о границах своих возможностей (в прыжках в длину, высоту), умение оценивать ситуацию.</p> <p>Сведения о правилах выработки и сохранении правильной осанки. Значение для всего организма формирование правильной осанки и правильного свода стопы.</p>	<p>Формировать способность прогнозировать результаты действия других людей и оценивать их возможности.</p>
Октябрь	<ul style="list-style-type: none"> - Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка; - Формировать правильную осанку; - Развивать внимание, координацию движений. 			
	<p>Подвижные игры:</p> <p>1) подвижные игры целенаправленного характера</p> <p>2) подвижные игры тренирующего характера</p>	<p>Профилактика сколиоза.</p> <p>«Тише едешь – дальше будешь», «Мяч в кругу», «Ножной мяч»,</p>	<p>Профилактика осанки.</p> <p>«Делай так, делай эдак», «Совушка», «Не урони</p>	

	Закрепление навыков правильной осанки	«Пятнашки елочкой», «Вышибалы на четвереньках», «Делай так, делай эдак», «Совушка», «Не урони мешочек» и др.	мешочек» и др. Ходьба по массажным коврикам, канатам, катание стопой мячей-ежиков, палок, гантелей и других предм
Ноябрь	-Формировать у детей правильную походку и осанку - Научить выполнять упражнения для укрепления мышц, участвующих в формировании свода стопы.		
	Общеразвивающие упражнения при плоскостопии. Обучение правильному дыханию, дыхательные упражнения. Самомассаж стоп.	Укрепление мышц, участвующих в оформлении стопы. Самомассаж стоп.	«Веселые ножки» полезные упражнения для стопы. Самомассаж стоп.
Декабрь	Укреплять опорно-двигательный аппарат детей с использованием коррекционных упражнений.		
	Улучшение функций вестибулярного аппарата. Дыхание при выполнении упражнений брюшной и грудной тип дыхания. Полное дыхание. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, для восстановления дыхания,	Укрепление мышечного корсета позвоночника. Упражнения: «Обнимаю себя», «Насос», «Наклон назад, обнимаю себя», «Выпад, обнимаю себя», «Насос – наклон назад, обнимаю себя» и др.	Координация движений верхних и нижних конечностей.
	- Развивать и корректировать познавательную и эмоционально- личностную сферу психики ребенка с использованием элементов психогимнастики; - Развивать память, внимание, волю, воображение, развивать творческие способности.		

Январь	Каникулы	<p>«На морском берегу».</p> <p>Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия.</p> <p>-Комплекс упражнений для укрепления мышц, формирующих свод стопы.</p> <p>-Комплекс упражнений для формирования правильной постановки стопы.</p>	<p>«Лесная тропинка».</p> <p>Упражнения для стопы в ходьбе, беге, прыжках, на месте, сидя на стульчиках, скамейке, с использованием предметов и без них, с использованием шведской стенки, каната.</p>	<p>«Мы веселые зверята».</p> <p>Аутогенная тренировка, релаксация.</p>
Февраль	Школа мяча. Овладеть техникой игры с мячом.			
	Подбрасывать мяч вверх и ловить его, отбивать мяч одной рукой	Отбивать мяч правой и левой рукой на месте; вести мяч при ходьбе	<p>«Путешествие на сказочную планету».</p> <p>Упражнения в положении в ходьбе, беге, стоя и сидя, в положении на четвереньках, лежа, с предметами и без, с использованием гимнастической стенки, скамеек. Ходьба с предметом на голове.</p>	
Март	<p>- Повысить двигательную активность детей, используя тренажеры и нестандартное оборудование;</p> <p>- Совершенствовать связочно-суставный аппарат.</p>			
	<p>- Комплексы упражнений для формирования и закрепления правильной осанки:</p> <p>-комплекс упражнений для развития гибкости и растяжении мышц позвоночника.</p> <p>-комплексы упражнений на развитие силы мышц спины.</p> <p>- комплексы</p>	<p>Босохождение по мешочкам с камушками.</p> <p>Упражнения в И.П. лежа, используя образные сравнения типа : «рука отдыхает», «нога спит», «тело мягкое, как вата», «живот чужой», также представляя тяжесть и тепло в мышцах.</p>	<p>Занятия в сухом бассейне.</p> <p>- комплексы упражнения на выносливость.</p>	<p>Занятия на тренажерах</p>

	<p>упражнения на выносливость.</p> <p>- комплексы упражнений для расслабления мышц и укрепления нервной системы.</p> <p>Использование веревочного каната.</p>			
<i>Апрель</i> <i>Май</i>	-	<p>Самостоятельная деятельность детей.</p> <p>- Учить детей использовать полученные знания и сформированные умения;</p> <p>- Уметь самостоятельно заниматься физическими упражнениями, по назначению использовать спортивный инвентарь.</p>		

Методы и формы организации занятий:

- словесное объяснение;
- показ выполнения;
- игровая форма;
- целесообразное использование оборудования;
- использование музыкального сопровождения;
- использование повторной наглядной и словесной инструкции.

Используются следующие средства:

1. Теоретические сведения;
2. Бег, ходьба, передвижения;
3. Упражнения общего воздействия: ходьба и бег с включением элементов направленных на профилактику плоскостопия и нарушения осанки;
4. Упражнения с предметами и без, направленные на укрепление мышц и связок, формирующих свод стопы;
5. Упражнения для формирования правильной осанки с предметами и без:
 - в положении стоя;
 - в положении сидя;
 - в положении лежа на спине и животе;
 - упражнения в положении стоя на четвереньках;
6. Общеразвивающие упражнения специальной направленности у гимнастической стенки и скамеек, а также с использованием каната и наклонной доски;
7. Подвижные игры для формирования правильной осанки и укрепления стопы;
8. Упражнения на расслабление;
9. Дыхательные упражнения;

10. Самомассаж с использованием массажных дорожек, ковриков, мячиков-ежиков и других предметов.

Ожидаемые результаты.

Требования к уровню подготовки занимающихся к концу года:

Знания:

Ребенок должен знать параметры правильной осанки (подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но не чрезмерно, живот подтянут, но не втянут глубоко внутрь. Все это можно выразить одним словом: «Выпрямись!»). Также должен уметь ответить на вопрос, почему необходимо следить за осанкой и правильной постановкой стопы.

Навыки и умения:

Проверять осанку у стены, у зеркала; соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений; ходить на носках, на наружных сводах стопы; ходить в различных И.П.; бегать в медленном темпе; выполнять упражнения с гантелями, с обручами, палками, мячами и т.д., а также без предметов; ходить с предметом на голове; выполнять упражнения для мышц брюшного пресса и спины, отжиматься от скамейки, выполнять упражнения для развития гибкости; выполнять перекаты по позвоночнику вперед – назад в группировке, наклоны вперед – назад в различных И.П.; дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания; расслаблять мышцы в положении лежа, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит», и др. Соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на занятии.

Личностные качества:

Трудолюбие, аккуратность, дисциплинированность, зрительная память, восприятие, настойчивость, двигательная память, воображение.

Если ребенок занимается больше года, то соответственно совершенствует все эти качества, навыки и умения.

Список детей на кружок

1. Атнабаев Костя
2. Ахмедова Арина
3. Веремчук Ульяна
4. Гареев Айрат
5. Зейналов Давид
6. Зюльганова София
7. Калиниченко Савелий
8. Курбеева Ангелина
9. Умаров Муслим

Расписание кружка

Проводиться один раз в неделю - во 2 половину дня.

1 неделю в четверг - проводит воспитатель - Прибыткова И.В.

2 неделя в четверг - проводит воспитатель - Тилебова Р.Р.

3 неделя в четверг - проводит воспитатель - Прибыткова И.В.

4 неделя в четверг - проводит воспитатель - Тилебова Р.Р.

Список используемой литературы

1. Авторский коллектив по д руководством Парамоновой Л.А. «Истоки: Примерная образовательная программа дошкольного образования» — 5-е изд. — М.: ТЦ Сфера, 2014.
2. Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. «Растим здорового ребенка. Новые стандарты» — М.: УЦ «Перспектива», 2011.
3. Клюева М.Н. «Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно–двигательного аппарата в условиях детского сада» - СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2007.
4. Бабенкова Е.А. «Как сделать осанку красивой, а походку легкой» - М.: ТЦ Сфера, 2008.
5. Галанов А. С. «Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников» СПб.: Речь, 2007.
6. Потапчук А.А. «Как формировать правильную осанку у ребенка» СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.
7. Г.В. Каштанова «Лечебная физкультура и массаж Методики оздоровления детей дошкольного возраста» Практическое пособие -2 –е изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2007.

8. Картушина М.Ю. «Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сад.» М.: ТЦ Сфера, 2004.
9. Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко «Здоровячок. Система оздоровления дошкольников» – Воронеж: ЧП Лакоценин, 2007.
10. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» – М.: ТЦ Сфера, 2012.
11. Кареева Т.Г, «Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы» - Волгоград: Учитель, 2011г.
12. Страковская В.Л. «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет»- М.: Новая школа, 1994.
13. Шарманова СБ., Федоров А.И., «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста