

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 61
г. Йошкар-Олы «ТЕРЕМОК»

Программа рассмотрена и одобрена на
заседании педагогического совета
МБДОУ «Детский сад № 61 «Теремок»
Протокол № 1 от «30» августа 2013г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 61

«Теремок» _____ Э. Т. Исламова

ПРОГРАММА
КОРРЕКЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО
КРУЖКА «ҚРЕЛЫШ»
(для старшего дошкольного возраста)

Рецензент:

«__» _____ 2013

Разработала:

Инструктор по физической культуре
Мухаметгалиева Л. Э.

Йошкар-Ола, 2015

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Актуальность программы
3. Общее положение
4. Цель, задачи программы
5. Пути реализации программы
6. Принципы реализации программы
7. Структура программы
8. Информационно-образовательная работа с детьми
9. Взаимодействие с родителями
10. Ожидаемый итоговый результат реализации программы.
11. Перспективный план занятий
12. Диагностика
13. Результативность работы кружка
14. Литература

Пояснительная записка

Здоровье детей – будущее страны!

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Поэтому проблеме здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте. Основная направленность программы «Крепыш» - сохранение и укрепление здоровья детей.

Исследования, проведенные НИИ гигиены и охраны здоровья детей, научным центром здоровья детей, академией медицинских наук, показывают, что состояние здоровья детей России за последнее время резко ухудшилось, а число здоровых дошкольников составляет всего около 10%. Поэтому сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальнейших проблем нашего времени.

На состояние здоровья наших детей оказывает существенное влияние неблагоприятные социальные факторы, экологические, климатические условия, а именно:

- наследственность;
- неблагоприятная экологическая обстановка;
- электронно-лучевое и «металлослушковое» облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, постоянно звучащая громкая музыка);
- неправильный образ жизни.

Отклонения в опорно-двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней (которые впоследствии не поддаются медикаментозному лечению) оказывают не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка.

Наблюдая за детьми на физкультурных занятиях, в свободной деятельности, мы обратили внимание на то, что у некоторых детей неправильная осанка, быстро наступает усталость стоп, дети часто и долго болеют, что является развитием сколиоза и плоскостопия, нарушению функций организма. Это подтверждается врачебными диагнозами, которые фиксируются в медицинских картах детей.

На такие мелочи родители не всегда обращают внимание, им кажется, что ребенок еще слишком мал, чтобы у него была красивая осанка и правильная стопа, крепкое здоровье. Именно сейчас, когда ребенок активно растет, а нога и позвоночник испытывают нагрузки, начинается их нарушение. Сколиоз и плоскостопие у детей обнаруживается еще до школы.

Проблема неправильного процесса формирования осанки и стопы, заболевания детьми ОРВИ, существует и в нашем детском саду. Чтобы определить эти нарушения, необходим осмотр ребенка.

Понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушения осанки, укрепление здоровья у дошкольников, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста, мы разработали программу коррекционно-оздоровительного кружка «Крепыш»

Актуальность программы

Актуальность данной проблемы определяется тем, что перед дошкольным учреждением стоит задача по воспитанию физически и психически здорового ребенка, способного выдержать нагрузки начальной школы.

Общее положение

Настоящее положение разработано на основе ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (принят Госдумой РФ 21.12.2012г.), «Концепции дошкольного воспитания», письма Министерства РФ «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения» от 14.03.2000г., Уставом МБДОУ «Детский сад № 61 «Теремок».

Цель программы

Выявление тех механизмов и методов, с помощью которых можно организовать физическое воспитание таким образом, чтобы оно обеспечивало ребенку гармоничное развитие, укрепления здоровья и повышения его уровня, приобщение детей к физической культуре.

Задачи программы

Оздоровительные

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.
3. Формирование и закрепление правильной осанки, укрепление всех групп мышц.
4. Увеличение мышечного тонуса.
5. Профилактика плоскостопия.

Образовательные

1. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
2. Развивать двигательные способности детей и физических качеств (координация, быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость).
3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

Воспитательные

1. Воспитывать гигиенические навыки и навыки самоконтроля.
2. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни, физической культуре, бережное отношение к своему телу, своему здоровью.
2. Воспитывать положительные черты характера.
3. Воспитывать чувство уверенности в себе.

Пути реализации программы

- Проведение консультаций для педагогов детского сада.
- Поиск информации в специальных источниках (медицинская литература по профилактике сколиоза и нарушении плоскостопия, по оздоровлению детей; методическая литература по проведению НОД по физическому развитию детей в детском саду).
- Консультации с медицинскими работниками детского сада.
- Активное взаимодействие с родителями, получающими образовательные услуги в МБДОУ «Детский сад № 61 «Теремок».
- Индивидуальные и подгрупповые занятия с детьми.

Принципы реализации программы

- Принцип индивидуально-личностной ориентации.
- Принцип доступности.
- Принцип систематичности и последовательности.
- Принцип активного обучения, самостоятельности, творчества.
- Принцип научности и связи теории с практикой.
- Принцип эмоционального благополучия каждого ребенка.
- Принцип взаимодействия детского сада и семьи.
- Принцип оздоровительной и профилактической направленности.
- Принцип гигиенического учёта всех факторов.

Структура программы

Комплектование группы детей для занятий в физкультурно-оздоровительной кружке «Крепыш» проводится с учетом общего функционального состояния детей среднего и старшего дошкольного возраста, данных медицинского осмотра, рекомендаций врачей-специалистов (педиатра, ортопеда, хирурга, педиатра).

Программа рассчитана на 16 занятий с подгруппой 8-10 человек. Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана.

Занятия проводятся с октября по май 1 раз в неделю по 30 минут, во второй половине дня.

Место проведения: спортивный зал, оснащённый специальным оборудованием и инвентарём.

Виды занятия:

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

Методы и приёмы:

- Наглядные: показ, зрительные и звуковые ориентиры, наглядные пособия, имитация, музыкальное сопровождение, использование физического оборудования (традиционного и нестандартного), занятия на тренажёрах.
- Словесные: объяснение, уточнение, напоминание, указание, вопросы, команды, использование художественного слова.
- Практические: упражнения игровые и творческие, строго оформленные задания, показ детьми, помощь инструктора.
- Игровые: сюрпризный момент, эстафеты, использование кукол и игрушек, приглашение сказочного героя, подвижные, народные, спортивные игры, хоровод.

В структуру оздоровительных занятий тесно вплетены различные виды деятельности:

- общеразвивающие упражнения
- игровые упражнения
- основные виды движения (ходьба, прыжки, оздоровительный бег, упражнения на равновесие, метание, лазание, ползание).
- дыхательная гимнастика
- корригирующая, ритмическая, логоритмическая гимнастики
- пальчиковая гимнастика
- разнообразные виды самомассажа
- упражнения на релаксацию
- динамические и оздоровительные паузы
- хороводы, различные виды подвижных игр
- занимательные разминки

Способ организации детей на занятии в физкультурно-оздоровительной группе зависит от поставленной цели и задач каждого занятия. На занятиях используются три основных способа организации детей:

- фронтальный
- групповой
- индивидуальный

Методика составления комплексов оздоровительных занятий состоит из трех частей.

- В подготовительную часть включают общеразвивающие и корригирующие упражнения, соответствующие нарушению осанки и коррекции плоскостопия. Темп выполнения – медленный, умеренный, средний, дозировка 6-8 повторений.
- В основную часть входят упражнения из положения лежа на спине, на боку, животе, сидя и стоя. Занятия на тренажёрах. Дозировка упражнений зависит от самочувствия. Все упражнения обязательно выполняются в обе стороны. Подвижная игра.
- Заключительная часть состоит из упражнений на расслабление (релаксация, малоподвижные игры, спокойная ходьба).

С целью закаливания стоп и профилактики плоскостопия, укрепления организма детей во время оздоровительных занятий дети занимаются босиком.

Для эмоционального комфорта во время организации и проведения двигательной активности детей способствует музыкальное сопровождение физкультурно-оздоровительных занятий.

Создание полноценной физкультурно-оздоровительной среды для работы по профилактике опорно-двигательного аппарата у дошкольников, предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующего формированию осанки, укреплению мышц стопы и оказывающего положительное влияние на формирование сводов стопы (ребристые и наклонные доски, гимнастическая стенка, обручи, мячи, скакалки, гимнастические палки, батут, специальные тренажеры и другое)

Таким образом, акцент в оздоровительной работе программы кружка «Крепыш» делается на повышение сопротивляемости организма к инфекционным и другим заболеваниям, профилактику плоскостопия и нарушений осанки у детей.

Информационно-образовательная работа с детьми

1. Первичный осмотр детей медсестрой детского сада и педиатром детской поликлиники при поступлении в детский сад.
2. Осмотр детей врачами-специалистами: хирург, ортопед, невропатолог, педиатр.
3. Тестовое обследование первых признаков сколиоза и плоскостопия у детей всех возрастных категорий.
4. Взаимосвязь медработника ДООУ, врачей-специалистов, администрации д/с с воспитателями и родителями в вопросах профилактики ОРВИ, сколиоза и плоскостопия.
5. Обследование детей, предварительная и итоговая диагностика.
6. Использование специальных упражнений на занятиях.

Взаимодействие с родителями

Взаимоотношения с родителями строятся на основе родительского договора. Процесс коррекционно-оздоровительной совместной работы с семьей включает:

1. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка.
2. Результаты диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития доводятся до сведения каждого родителя. Отмечаются сильные и слабые стороны развития, намечаются пути оказания помощи в укреплении здоровья, физического развития и дальнейшего его совершенствования. К разговору с родителями привлекаются медицинские работники детского сада.

3. Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательная гимнастика, самомассаж, разнообразные виды закаливания и т. д.) .

4. Ознакомление родителей с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДООУ, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма.

5. Педагогическое и медицинское просвещение родителей воспитанников детского сада.

Работа по просвещению родителей проводится на основании опроса. В педагогическом взаимодействии с родителями используются разнообразные формы работы по укреплению и сохранению здоровья детей и повышению их физических качеств:

- информация для родителей на стендах, папках-передвижках, консультации;
- устные журналы с участием различных специалистов;
- инструктивно-методические занятия по профилактике нарушений осанки, деформации стопы;
- семинары-практикумы;
- деловые игры и тренинги;
- «открытые дни» для родителей с просмотром разнообразных занятий в физкультурном зале, закаливающих лечебных процедур;
- физкультурные досуги и праздники с участием родителей;
- демонстрация видеофильмов о работе, проводимой в ДООУ по коррекции осанки и нарушению плоскостопия, укреплению организма детей.

Ожидаемый итоговый результат освоения программы

1. Повышение уровня физического, психического здоровья детей.
2. Снижение количества дней, пропущенных одним ребенком по болезни.
3. Увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия.
4. Усвоение программы.
5. Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.
6. Положительный результат темпов прироста физических качеств.
7. Скоординированность действий педагога и специалиста в коррекционно-оздоровительной работе с детьми.
8. Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

Диагностика

Методики тестирования:

Метод тестирования нарушения осанки

а) Для контроля эффективности занятий были использованы тесты на статическую мышечную выносливость, предложенные И. Д. Ловейко

тест для мышц шеи:

И. П. - лежа на спине, руки вниз

1 - приподнять голову и шею, смотреть на носки и зафиксировать положение.

тест для мышц живота:

И. П. - лежа на спине, руки вниз

1 - поднять ноги до угла 45° и зафиксировать положение.

тест для мышц спины:

И. П. - лежа на животе, руки вверх

1 - прогнувшись и зафиксировать положение

б) Для определения подвижности позвоночника нами использована методика, разработанная научными сотрудниками научно-исследовательского института детской ортопедии им. Г. И. Турнера (г. Санкт-Петербург) О. С. Байловой и К. Ф. Зенкевич:

И. П. - стоя на скамейке, стопы параллельно.

1 - наклон вперед, не сгибая ног в коленях (измеряется с помощью линейки в сантиметрах - 0 от скамейки).

Метод тестирования для выявления плоскостопия

Для выявления плоскостопия у детей посещающих ДООУ тест проводится при помощи плантографа.

Плантограф – это деревянная рамка (высотой 2 см. и размером 30*30 см., на которую натянута полотно или мешковина) и сверху него полиэтиленовая пленка. Полотно смачивается штемпельной краской или чернилами для авторучек, на окрашенную сторону кладется лист бумаги, на котором написано Ф. И. ребенка, группа, дата обследования. Ребенок становится обеими ногами на середину рамки (на бумагу, при этом на бумаге остаются отпечатки стопы – плантограмма).

Оценка плантограммы: заключение о состоянии свода стопы делится на основании расположения двух линий, проведенных на отпечатке. Первая линия соединяет середину пятки со вторым межпальцевым промежутком. Вторая линия проводится от середины пятки до середины основания большого пальца (смотреть приложение).

1. Если контур отпечатка стопы в срединной части не перекрывает эти линии – стопа нормальная.
2. Если первая линия проходит внутри отпечатка – уплощение свода стопы.
3. Если оба контура расположены внутри контура отпечатка – стопа плоская.

Дети с неправильно сформированной стопой, направляются на консультацию к ортопеду. Плантограммы хранятся в медицинской карте ребенка.

Литература

1. Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребенка / В. Г. Алямовская. - М., 1983. – 86с.
2. Алямовская В. Г. Технология разработки базовой и профильной оздоровительной программы / В. Г. Алямовская // Дошкольное воспитание. - 2005. - № 2. – С. 14
3. Антонов Ю. Е. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология 21 века / Ю. Е. Антонов, М. Н. Кузнецова, Т. Ф. Саулина. - М.: АРКТИ, 2001. – 72с.
4. Бабаева Т. И. Программа развития и воспитания детей в детском саду «Детство» / Т. И. Бабаева, В. И. Логинова. – СПб: Детство-Пресс, 2010. – 224с.
5. Беззубцева Г. В. В дружбе со спортом: Конспекты занятий с детьми 5-7 лет в спортивном зале и сценарии спортивных праздников по мотивам детских сказок и мультфильмов / Г. В. Беззубцева, А. М. Ермошина. - М.: Издательство ГНОМид, 2003. – 48с.
6. Богина Т. Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие / Т. Л. Богина. - М.: Мозаика-Синтез, 2005. – 144с.
7. Бычкова С. С. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста / С. С. Бычкова. - М.: АРКТИ, 2002. – 56с.
8. Волошина Л. Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие / Л. Н. Волошина. - М.: АРКТИ, 2005. – 172с.
9. Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства / Л. Волошина // Дошкольное воспитание. – 2004. - № 1. – С. 12
10. Голубева Л. Г. Оздоровление и реабилитация часто болеющих детей в дошкольных учреждениях / Л. Г. Голубева, З. С. Макарова. - М.: ВЛАДОС, 2004. – 64с.
11. Доронова Т. Н. Из детства - в отрочество: Программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развитию детей 4-7 лет / Т. Н. Доронова, Л. Г. Голубева. - М.: Просвещение, 2002. – 56с.
12. Доскин В. А. Растем здоровыми / В. А. Доскин, Л. Г. Голубева. - М.: Просвещение, 2003. – 68с.
13. Евдокимова Т. А. Лечебная гимнастика при нарушении осанки и коррекции плоскостопия у детей / Т. А. Евдокимова, И. В. Милюкова. - М.: Издательство Эксмо; СПб.: Сова, 2003. – 96с.
14. Егоров Б. Оздоровительно-воспитательная работа с ослабленными детьми / Б. Егоров // Дошкольное воспитание. – 2001. - № 12. – С. 10

15. Зарипова Т. П. Планирование оздоровительной работы / Т. П. Зарипова, Т. А. Ушакова // Управление Дошкольным Образовательным Учреждением. – 2004. - № 1. – С. 32.
16. Змановский Ю. Ф. Воспитаем детей здоровыми / Ю. Ф. Заманоский. - М.: Медицина, 1989. – 122с.
17. Кожухова Н. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Схемы и таблицы / Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова, М. М. Борисова. - М.: ВЛАДОС, 2003. – 64с.
18. Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушении опорно-двигательного аппарата): пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей. - 2-е изд. / О. В. Кохырева. - М.: Просвещение, 2005. – 136с.
19. Кудрявцев В. Т. Ослабленный ребенок: Развитие и оздоровление / В. Т. Кудрявцев, Б. Б. Егоров. - М.: Институт ДО и СВ РАО, 2003. – 44с.
20. Кудрявцев В. Физическая культура и развитие здоровья ребенка / В. Кудрявцев // Дошкольное воспитание. – 2004. - № 5. - С. 66
21. Кузнецова М. Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях / М. Н. Кузнецова. - М.:АРКТИ, 2002. – 48с.
22. Моргунова О. Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: Из опыта работы / О. Н. Моргунова. - Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005. – 86с.
23. Ноткина Н. А. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников / Н. А. Ноткина. - СПб.: Образование, 1993. – 38с.
24. Панкратова И. В. Растим здоровое поколение / Н. А. Ноткина, И. И. Юдина // Управление Дошкольным Образовательным Учреждением. – 2004. - № 1. - С. 66
25. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации». – М.: Проспект, 2013. – 160с.

**Перспективный план работы
коррекционно-оздоровительного кружка
«Крепыш»**