

Дополнительная образовательная программа
по физическому развитию
«Крепыш».

Автор: Стародубова Л.Г.,
инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории.

Содержание

1. Пояснительная записка:

- 1.1 Цель и задачи программы.
- 1.2 Основные принципы образовательной работы по физическому развитию в ДОУ:
- 1.3 Отличительные особенности программы

2. Возрастные особенности развития ребенка - дошкольника

3. Организация физкультурно-оздоровительной деятельности
 - 3.1. Режим и формы занятий:
 - 3.2. Прогнозируемые результаты и способы их проверки.
 - 3.3 Перспективный план по периодам

4. Материально-техническая база

5. Литература

Пояснительная записка

Вырастить здоровых, красиво сложенных 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.

Правильная осанка является одним из важных показателей здоровья. Именно она создает условия для нормального функционирования таких основных систем, как дыхательная, сердечнососудистая 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. С этой целью была создана программа дополнительного образования «Крепыш», которая направлена на развитие различных функций и систем организма ребенка дошкольного возраста, профилактику нарушений осанки и плоскостопия.

1.1 Цель и задачи

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

Задачи программы:

- ✓ Формирование правильной осанки и правильного развития свода стопы;
- ✓ Укрепление мышц свода стопы, голеностопного сустава и способствовать рессорной функции стопы;
- ✓ Укрепление мышц туловища, т.е. создание плотного мышечного корсета;
- ✓ Развитие сердечнососудистой и дыхательной системы организма;
- ✓ Развитие физических качеств, двигательных умений и навыков;
- ✓ Развитие равновесия и координационных способностей;
- ✓ Формирование потребности использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

1.2 Основные принципы программы:

- Научности (подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками);
- доступности (использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей);
- активности (участие всего коллектива педагогов, специалистов и родителей в поиске эффективных методов оздоровления дошкольников);
- сознательности (осознанное понимание и отношение детей к своему здоровью);
- систематичности (реализация лечебно – оздоровительных, профилактических мероприятий постоянно, систематично, а не от случая к случаю);
- целенаправленности (подчинение комплекса медико-педагогических воздействий четко определенной цели);
- оптимальности (разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки).

1.3 Отличительные особенности программы

Направленность программы: оздоровительно – тренировочная.

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 на коврике как с предметами (гимнастической палкой, мячами разных размеров и назначений, мешочками, обручем, скакалкой), так и без предметов из положения лежа. Упражнения выполняются в два подхода каждое. Количество упражнений постепенно увеличиваются, заменяются и усложняются. В середине года вводятся упражнения с отягощением. После упражнений на определенную группу мышц выполняется расслабляющее упражнение и растяжка. В первый год только симметричные упражнения, во второй год включаются асимметричные упражнения на спине, животе, сидя с прямыми и согнутыми ногами, стоя на четвереньках.

Например:

1. «Велосипед». И.п. лежа на спине, ноги вытянуты рядом, руки под шею. Подтянуть ноги к животу и имитировать езду на велосипеде.

2. «Плываем брассом». И.п. лежа на животе, ноги вытянуты рядом, руки под подбородком. Приподнять туловище и выполнять движения руками как при плавании брассом.

3. «Ловись, рыбка». И.п. сидя на полу с опорой на предплечья, ноги вытянуты рядом. Согнуть стопу, поднять ногу, вернуться в и.п., расслабить ногу. То же с другой ноги.

4. «Кошечка сердится». И. п. стоя на четвереньках. Медленно выгнуть спину, смотреть на колени, вернуться в и.п.

5. «Не урони палку». И.п. лежа на спине, руки в стороны, ноги на ширине плеч, стопы на себя, палка на голеностопных суставах. Приподнять гимнастическую палку, вернуться в и.п.

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 массажа. Оказывает достаточно мощное тонизирующее общеразвивающее действие.

Срок реализации: 2 года.

Первый год: дети выполняют упражнения только на физическом уровне, без контроля дыхания и концентрации внимания. На этом этапе упражнения даются на свободном дыхании, без задержек. В дальнейшем постепенно дети учатся правильному дыханию и совершенствуют выполнение упражнений.

Второй год: к освоенной технике выполнения физических упражнений добавляется соблюдение правильного дыхания. Обращается внимание, на какие органы влияет каждое упражнение, даются рекомендации для самостоятельных занятий. Упражнения с отягощением выполняются четко, согласно счету инструктора и заданному темпу.

2. Возрастные особенности развития детей 4-7 лет

Особенности развития детей 4-5 лет:

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма.

Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. Продолжительное сохранение статической позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и привести к нарушению осанки.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются не равномерно. Масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей. Мышечная сила возрастает.

Нервные процессы – возбуждение и торможение - у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4-5 годам возрастает сила нервных процессов. Незавершенность строения нервной системы объясняет большую чувствительность у дошкольников к шуму. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения.

Особенности развития дошкольников 5-7 лет:

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения». За один год ребенок может вырасти от 7 до 10 см. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка еще не завершено. Позвоночный столб ребенка 5-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. У детей 5-7 лет наблюдается незавершенность строения стопы. К 6 годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно мышцы рук. Дети уже способны дифференцировать свои мышечные усилия. Появляется аналитическое восприятия разучиваемых движений, что ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения.

Так же интенсивно формируются сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

3. Организация физкультурно-оздоровительной деятельности

3.1. Режим и формы занятий:

Продолжительность занятия 25-30 мин.

Занятия проводятся 2 раз в неделю, в спортивном зале.

Обучение проводится с группой воспитанников 3-7 лет.

Количество воспитанников в группе 15чел.

Формы занятия:

1. на тренажерах;
2. круговые тренировки;
3. тренировки с отягощением;
4. тренировки на ковриках (сидя, лежа на спине и на животе).

Структура занятий:

Вводная часть: проверка осанки и равнения, различные виды ходьбы, бега для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия.

Основная часть: ОРУ- блок физических упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, коррекцию осанки и формирование нормального свода стопы.

Упражнения на коврике для укрепления мышц рук, ног, мышц спины и живота; упражнения для расслабления мышц, для растяжки мышц.

Заключительная часть: релаксация.

3.2 Предполагаемый результат

Первый год: 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. Укрепить мышцы рук, ног, мышц спины и живота; скорректировать осанку детей, улучшить свод стопы.

Второй год: предполагается выполнение детьми упражнений с отягощением, растяжку и упражнения на дыхание в совершенстве. Укрепить мышцы спины и пресс, тем самым улучшить осанку, убрать искривление позвоночника. С помощью тренировочных упражнений для ног улучшить свод стопы.

Программа предусматривает проведение мониторинга физического развития детей 2 раза в год (в октябре и мае), в котором отмечаются достижения детей в освоении программы

Мониторинг физического развития

Название теста	Описание теста	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Силовая выносливость мышц брюшного пресса	И.П.: лежа на спине, руки на поясе. Прямые ноги под углом 45° к полу удерживаются на весу.	30 сек.	40-45 сек.	50-60 сек.
Силовая выносливость мышц спины	И.П.: лежа на животе. Туловище поднимается на 30° и удерживается в таком положении.	20-30 сек.	45-50 сек.	50-60 сек.
Гибкость	И.П.: стоя на скамейке или кубе, ноги рядом, руки вдоль туловища. Наклониться вниз, не сгибая колени.	мальчи ки 3-6, девочек ки 6-9	мальчи ки 4-7, девочек ки 7-10	мальчи ки 5-8, девочек ки 8-12
Статическое равновесие	И.П.: пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Удерживать равновесие как можно дольше.	мальчи ки 12-20, девочек ки 15-28	мальчи ки 25-35, девочек ки 30-40	мальчи ки 35-42, девочек ки 45-60

Тест для определения силовой выносливости мышц брюшного пресса (автор Н. А. Гукасова). Ребёнок ложится на спину на пол. Руки спокойно лежат вдоль туловища. Необходимо медленно поднять 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 ребёнка. В других случаях секундомер выключается после касания нижними конечностями поверхности пола.

Игровая ситуация: «Осень, дует сильный ветер, а на дереве остался один единственный листочек, и все животные в лесу приходят на него посмотреть. Опустятся ножки, и упадет этот листочек. Постарайся его удержать как можно дольше». Дыхание должно быть ровное, произвольное, без задержки.

Тест для определения силовой выносливости мышц спины (автор Н. А. Гукасова). Ребёнок ложится на живот, ноги фиксирует взрослый. Ребёнок ставит руки на пояс, прогибается (включается секундомер). Время останавливается, когда туловище касается условной горизонтальной линии.

Игровая ситуация: «Дельфин высунулся из воды и ждет, когда дрессировщик даст ему рыбку». «Бабочка взлетела высоко вверх, летит и ищет цветок, на который можно было бы сесть и отдохнуть».

Тест для определения гибкости позвоночника (автор М. А. Рунова). Ребенок становится на гимнастическую скамейку или любой другой предмет высотой не менее 25 см. Для измерения глубины наклона линейку прикрепляют таким образом, чтобы поверхность скамейки соответствовала нулевой отметке. Если при наклоне вперед ребенок не дотягивается кончиком пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

Игровая ситуация: «Ты стоишь на мосту и видишь, как маленький мальчик роняет свою любимую игрушку в речку. Помоги ему достать игрушку из воды».

Тест для определения статического равновесия (автор М.А. Рунова). Ребенок встает в стойку: пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Смещение ног с первоначальной позиции, схождение с места, балансирование расцениваются как минус.

Игровая ситуация: «Мы с вами построим поезд. Чей поезд дальше проедет и не сойдет с рельсов!»

Оценка освоения результатов программы:

- низкий
- средний
- высокий

3.3. Перспективное планирование по периодам

1 год:

Периоды	Задачи
сентябрь	Диагностика, отбор детей по показаниям

октябрь-ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Воспитание сознательного отношения к занятиям 2. Обучение навыкам принимать и фиксировать правильную осанку 3. Обучение специальным корригирующим упражнениям 4. Общее укрепление мышечно-связочного аппарата 5. Развитие силы мышц (захваты и прокаты стопой предметов различной формы, сгибание - разгибание пальцев ног) 6. Создание правильного представления о нормальной постановке стоп в положении сидя, стоя, в ходьбе 7. Обучение правильному выполнению упражнений для формирования осанки и укрепления свода стопы 8. Обучение массажу стоп мячами – массажерами
декабрь-март	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование навыка правильной осанки и выработка стереотипа правильной походки 2. Развитие гибкости и подвижности позвоночника 3. Обучение упражнениям, укрепляющим мышечный корсет с применением инвентаря (гимнастические палки, обручи, мячи, массажеры) 4. Укрепление мышц голеностопного сустава и стопы
апрель-май	<ol style="list-style-type: none"> 1. Укрепление мышц ног и верхнего плечевого пояса с применением наклонной доски, массажеров 2. Упражнений: покачивание на носках, ходьба на носках на месте, ходьба с высоким подниманием колена, бег на месте, на носках, прыжки на двух ногах с продвижением вперед по амортизирующему покрытию (матах) 3. Развитие общей и силовой выносливости 4. Формирование навыка рациональной техники ходьбы, бега и прыжков 5. Закрепление достигнутых навыков стереотипа правильной осанки и походки

2 год:

Периоды	Задачи
сентябрь	Диагностика, отбор детей по показаниям и распределение по группам.
октябрь-январь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторение корригирующих упражнений 2. Тренировочные упражнения для мышечно-связочного аппарата 3. Закрепление удерживания правильной осанки

	4.Работа с массажерами 5.Закрепление правильной техники дыхательных упражнений
февраль-апрель	1.Выработка навыка правильной осанки 2.Тренировка с отягощением 3.Закрепление умения самостоятельно выбирать тренажер для тренировки заданной группы мышц 4.Закрепление умения самостоятельно оценивать нагрузку для себя, выбирая гантели и инвентарь
май	Диагностика. Показ своих достижений на мероприятиях ДОУ.

4. Материально-техническая база

1. Шведская стенка
2. Зеркальная стена
3. Ковер или индивидуальные коврики
4. Массажные дорожки
5. Модули
6. Мячи резиновые разных размеров
7. Мячи массажные (мячи-«ёжики»)
8. Гимнастические мячи («хопы»)
9. Гантели
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. Тренажеры
16. Веревки
17. Дорожки массажные
18. Диск «Здоровье»
19. Резиновые кольца для кистей рук

5. Библиография:

1. Бабенкова Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой. М., ТЦ Сфера, 2008
2. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников. М., «Просвещение», 2005г.
3. Козырева О.В. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников. М., «Просвещение», 2005г.
4. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. «Развивающая педагогика оздоровления», М., Линка-Пресс, 2000.

5. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М., «Мозаика-Синтез», 2000.
6. Лечебная физкультура в лечении нарушений опорно-двигательного аппарата (методические рекомендации). Составители: Степанова Н.М., Кузьмина Л.Г. Чебоксары, 2004г.