

**КРАТКАЯ ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПРОГРАММЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
(законных представителей обучающихся)**



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности (для детей с 5 до 7 лет)**

Срок реализации программы: 1 год.

Направленность: техническая.

Автор - составитель: Хлызова Анастасия Владимировна – инструктор по физической культуре.

Цель программы: Профилактика плоскостопия и нарушений осанки, укрепление опорно-двигательного аппарата у детей старшего дошкольного возраста.

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.

Срок реализации программы 8 месяцев. На полное освоение потребуется 64 часа.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса

Занятия проводятся инструктором 2 раза в неделю с использованием рекомендаций врача ортопеда. Дети разделены по подгруппам. Применяется индивидуальный подход к каждому ребенку, в зависимости от диагноза и поставленных задач. Основным способом проведения занятий с детьми является: индивидуальный, малогрупповой, так же групповой метод.

Состав групп 10-12 человек.

Занятия оказывают профилактический эффект только при правильном, регулярном, длительном применении физических упражнений. В этих целях разработаны методика проведения занятий, показания и противопоказания к их применению, учет эффективности, гигиенические требования к местам занятий.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Занятия проводятся в первой половине дня, два раза в неделю.

Учебная нагрузка соответствует гигиеническим требованиям к ней детей дошкольного возраста и составляет — 45 минут.

Программа рассчитана на 48 часов.

Педагогическая целесообразность

Проведение занятий в условиях ДОО позволяет своевременно и эффективно воздействовать на организм при формировании осанки и свода стопы. Именно своевременность использования физических упражнений с лечебной целью является значимым фактором внедрения лечебной гимнастики в практику коррекционной работы.

Практическая значимость

Содержание данной программы построено таким образом, что обучающиеся научатся выполнять упражнения лечебной физической культуры не только на занятиях в детском саду, но и самостоятельно в домашних условиях. Играть в подвижные игры.

Принципы отбора содержания

1. Подбор физических упражнений в зависимости от общего состояния организма;
2. принцип сознательности и активности плюс мотивация;
3. принцип наглядности;
4. принцип доступности;
5. принцип систематичности, система строится с учетом тренированности и длится месяцами;
6. принцип регулярности;
7. принцип цикличности;
8. принцип новизны и разнообразия: 10-15 % упражнений обновляет;
9. принцип постепенности увеличения нагрузки по мере тренированности; 10. всестороннее развитие.

Ведущим является принцип систематичности, т. е. непрерывное, планомерное, регулярное использование любых средств лечебной физкультуры в различных формах в течение лечебного курса. Благодаря этому происходит закрепление физиологических сдвигов, происходящих в организме ребенка под влиянием физических упражнений, а также закрепление компенсаторно-приспособительных реакций.

Перерывы в занятиях лечебной физкультурой приводят к утрате, ослаблению условно-рефлекторных связей, изменяют течение приспособительных реакций. Систематическое, ежедневное проведение утренней гимнастики, специальных занятий, выполнение движений и других элементов лечебной физкультуры, в том числе и самостоятельных индивидуальных назначений, способствуют успешному решению лечебных задач, а также играют большую воспитательную роль.

Ожидаемые результаты

Реализация данной программы предполагает получить следующие результаты:

- формирование правильной осанки
- укрепление здоровья детей
- укрепление мышечного корсета спины
- заинтересованность родителей в коррекции осанки детей.

Этапы реализации программы:

1 этап (Диагностический).

Цель: Раннее выявление детей с нарушением осанки и плоскостопия

-Первичная диагностика детей.

-Определение нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата.

-Выявление нарушений осанки

2 этап (Практический)

Цель: Профилактика и коррекция детского плоскостопия и нарушения осанки

-Обучение и формирование правильной осанки.

-Обучение технике выполнения движений, совершенствование двигательных умений.

-Профилактика и коррекция нарушений осанки.

-Профилактика и коррекция плоскостопия.

3 этап (Контрольный)

Цель: Эффективность проводимой профилактической работы

Список литературы

1. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников./ О.В.Козырева./- Москва, 2006.
2. Ключева М.Н. «Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно– двигательного аппарата в условиях детского сада», С-Птб.»Детство– Пресс», 2007;
3. Козырева О.В. «Оздоровительно – развивающие игры для дошкольников», М.,Просвещение, 2007.