

Принят и утвержден
на пед. совете №1
МБДОУ детский сад №49
Протокол № 1 от “31 ” августа
2016 г.

Утверждаю
_____ Г.Ю. Цветкова
заведующий МБДОУ детский сад №49
пр. от 31.08.2016г. №105

План работы кружка «Крепыш»
на 2016-2017 уч. год

Руководитель кружка:
Полторацкая Н.И., инструктор по физической культуре

Пояснительная записка

ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ. КОРРЕКЦИЯ ПЛОСКОСТОПИЯ.

Образ жизни дошкольников строится с учетом важнейших социальных потребностей:

- в эмоциональной поддержке, любви и доброжелательности окружающих;
- в познании и информационном обмене;
- в активной самостоятельной деятельности и самоутверждении;
- в разнообразном, содержательном общении со сверстниками и взрослыми;
- в признании своих достижений со стороны окружающих людей;
- в обеспечении условий для регулярного питания, активности и отдыха.

Программа «Радуга» выдвигает общие цели обеспечения счастливого детства, здорового образа жизни и полноценного физического и психического развития детей.

Развитие детей невозможно осуществить только на занятиях. Колоссальное значение в развитии ребёнка имеют правильно спланированные мероприятия вне занятий - в повседневной жизни детей.

В современных условиях всё ускоряющегося темпа жизни и возрастания напряжённости социальных отношений здоровье становится одним из основных условий успешности любого человека. Здоровье и развитие тесно взаимосвязаны, состояние здоровья обеспечивается современным естественным и полноценным развитием и, в случае необходимости, коррекцией недостатков развития детей.

Отношение ребёнка – дошкольника к своему здоровью зависит от того, насколько удовлетворены его потребности, а также от стиля семейного воспитания. Отношение родителей к здоровью ребёнка нередко носит формальный характер: хорошо питается, находится на свежем воздухе - будет здоров.

Почти никто из родителей не отмечает, что для здоровья ребёнка важно и полноценное общение с ним, и эмоциональные контакты.

Многочисленные исследования последних лет показывают, что около 25-30 % детей, приходящих в первый класс, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 4 раза, число близоруких детей увеличивается с 1 класса к выпускным с 3,9 до 12,3 %, с нарушением осанки - с 1,9 до 16,8 %.

По мере роста ребёнка родителям и воспитателям, как дома, так и в детских садах, необходимо тщательно следить за тем, чтобы ребёнок правильно ходил, сидел, двигался.

В детском саду предусматривается формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, воспитание правильной осанки, гигиенических навыков, освоение знаний о физическом воспитании. Работа по физическому воспитанию в дошкольном учреждении начинается с выработки у детей привычки к соблюдению режима, потребности в ежедневных занятиях, в развитии умения самостоятельно

заниматься физическими упражнениями, в воспитании любви к занятиям спортом, интереса к их результатам.

Особенно важно, чтобы физическое развитие ребёнка было организовано правильно. Для этого необходимо в интересной, игровой форме проделывать с детьми простейшие гимнастические упражнения, приучающие их прямо держать позвоночник и голову, укрепляющие мускулатуру туловища и улучшающие согласованность движений. Кроме того, надо проводить с ребёнком различные подвижные игры с использованием малых и больших резиновых мячей, флажков, гимнастических палок, скамеек, лесенок и т.д.

Родителям следует помнить, что значительно легче предупредить нарушения осанки в дошкольном возрасте, чем исправлять эти нарушения у школьников.

Причины нарушений правильной осанки обычно делятся на две основные группы: врождённые недостатки опорно-двигательного аппарата и приобретённые дефекты.

Врожденными недостатками чаще всего являются: расщепление отростков позвонков, клиновидная форма некоторых из них, сращение их тел; увеличение или уменьшение количества позвонков; недоразвитие рёбер или увеличение числа их, сращение их.

Наиболее распространённой причиной **приобретённых нарушений осанки** непатологического характера является слабость мышц туловища, преимущественно спины и брюшного пресса, причём решающую роль здесь играет неравномерное распределение «мышечной тяги». Отсутствие достаточно крепкого естественного «мышечного корсета» служит предрасполагающим моментом для появления различных недостатков в осанке.

К приобретённым дефектам опорно-двигательного аппарата, отрицательно влияющим на осанку, также относятся деформации, вызванные перенесёнными заболеваниями (рахитом, полиомиелитом, детским параличом, гнойным плевритом) и различными травмами (повреждениями тела). В этих случаях для восстановления нормальной осанки требуется специальное лечение.

Огромное значение для здоровья детей, формирования и закрепления у них правильной осанки имеет строгое соблюдение гигиенического режима с включением в него систематических занятий физическими упражнениями, закаливания свежим воздухом, водой и солнечными лучами, а также приучение детей к правильному стоянию, ходьбе, посадке за столом.

Необходимы комплексы специальных упражнений, направленных на укрепление мышц стопы и голени и формирование сводов стоп. Они могут применяться на различных занятиях по физической культуре, а также в процессе утренней зарядки, гимнастики после дневного сна, в качестве домашних заданий. **Наибольший эффект достигается когда упражнения выполняются босиком.**

С целью создания положительного эмоционального фона лучше выполнять упражнения под музыку. На занятиях важно использовать наглядные пособия (различные картинки, рисунки), а также загадки, песни, стихотворения, соответствующие сюжету

комплекса. Всё это способствует повышению интереса, активности детей и, следовательно, более качественному выполнению упражнений.

Успешное решение оздоровительных задач физического воспитания возможно на основе совместной деятельности педагогического коллектива образовательного учреждения и родителей. Для привлечения родителей к активному участию в работе профилактической и коррекционной направленности используются различные формы общения с семьёй: родительские собрания, тематические консультации, педагогические беседы, дни открытых дверей, открытые занятия по физической культуре, стенды (уголки) для родителей, папки-передвижки, тематический наглядный материал, выставочная библиотечка для родителей, детско-родительские мероприятия, фотомонтаж, буклеты, видеоматериалы и т.п.

Это позволяет обеспечить преемственность в развитии и обучении ребёнка в условиях ДООУ и семьи, а также повысить осведомлённость родителей в коррекционно-профилактических вопросах воспитания дошкольников.

Очень важно добиваться высокой моторной плотности.

Главное - научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье.

Только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения станут более здоровыми и развитыми не только интеллектуально, духовно, но и физически.

Данный материал разработан на основе оздоровительной системы «Крепыш» в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста «Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия». Л.Ф. Асачева, О.В. Горбунова

«Формирование правильной осанки. Коррекция плоскостопия у дошкольников» Т.Г. Анисимова, С.А. Ульянова.

«Основные направления коррекционной работы в «Театре физического воспитания и оздоровления детей дошкольного возраста» Н.Н. Ефименко, Т.Н. Измайлова.

«Комплексы лечебной гимнастики» Е.И. Подольская.

«Физкультурно-оздоровительная работа с детьми» Т.К. Ишинбаева.

ЗНАЧЕНИЕ КРУЖКОВОЙ РАБОТЫ.

КРУЖКОВАЯ работа это дополнительное образование, которое способствует расширению детского кругозора, повышает общую культуру, позволяет детям увидеть красивые предметы и явления в окружающем мире, уделить больше внимания физической культуре, позволяет создать условия, которые помогут каждому ребёнку стать телесно и психически здоровым, творчески активным, радостным, энергичным, деятельным.

Каждому воспитаннику предоставляется возможность попробовать свои силы в разных видах деятельности, а это позволяет укреплять и охранять здоровье дошкольников и успешно решать оздоровительные задачи.

Оздоровление детей ведётся в ходе непосредственно образовательной деятельности, во время игр, режимных моментов, взаимодействия с семьёй.

Для повышения интереса к занятиям предусмотрены различные варианты занятий: традиционные, игровые, сюжетные, музыкально-ритмические, занятия путешествия, игры-эстафеты.

Тематическая направленность разнообразна, поскольку определяется многообразием содержательной работы. В программе кружковой работы органически сочетаются разнообразные досуговые и образовательные формы деятельности.

Мероприятия подобраны с учётом возрастных особенностей детей, их возможностей выполнять те или иные движения, упражнения. В кружковой работе имеет место региональный компонент, Дошкольники через игру в том числе узнают историю своего региона, формируют чувство любви к своей маленькой родине с её далёким прошлым. Дети знакомятся с казачьим фольклором и диалектом, с обычаями и традициями донского казачества. с играми казачат.

Кружковая работа позволяет расширять знания и представления детей о Родном крае, соприкоснуться с богатством и разнообразием Донского края. Ребята приобретают знания и умения, способствующие формированию правильной осанки и стопы, что будет использовано с целью укрепления здоровья, физического развития уже как будущего первоклассника.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НАРУШЕНИЙ

О С А Н К И И П Л О С К О С Т О П И Я .

Конец 20 - начало 21 вв. характеризуется ухудшением здоровья детей. Постоянный рост числа детей с отклонением в развитии выдвигает диагностико-коррекционное и профилактическое направление деятельности дошкольных образовательных учреждений в ряд наиболее значимых и приоритетных. По данным, приведённым академиком РАО А.Г. Хрипковой, лишь 14%детей практически здоровы, 50% имеют функциональные отклонения, 35 – 40% - хронические заболевания.

По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз.

За период обучения в школе число здоровых детей резко уменьшается, а число близоруких детей увеличивается с 1 класса к выпускным с 3,9 до 12,3%, с н а р у ш е н и е м о с а н к и - с 1,9 до 16,8%

По мере роста ребёнка родителям и воспитателям надо системно и тщательно следить за тем, чтобы дошкольник правильно ходил, сидел, двигался. Особенно важно, чтобы физическое развитие было организовано правильно.

Огромное значение для здоровья детей, формирования и закрепления у них правильной осанки имеет строгое соблюдение гигиенического режима с включением в него систематических занятий физическими упражнениями, закаливания свежим воздухом, водой и солнечными лучами, а также приучение детей к правильному стоянию, ходьбе, посадке за столом. Не секрет, что физические упражнения активно влияют на укрепление основных групп мышц.

П л а н и р о в а н и е помогает творчески организовать педагогический процесс, учитывая возрастные возможности и индивидуальные особенности детей. Программный материал расположен в определённой системе: от более простого к более сложному.

Занятия рассчитаны на детей 5 – 7 лет, продолжительность занятий 25 минут, проводятся 2 раза в неделю. Количество детей в подгруппах - по 8 человек. Дозировка упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности дошкольников. Один комплекс в течение двух недель разучивается.

ГРАФИК КРУЖКОВОЙ РАБОТЫ «КРЕПЫШ» С ДЕТЬМИ ГРУППЫ «РАДУГА»

Работа проводится с каждой подгруппой 1 раз в неделю в форме учебной деятельности.

ВТОРНИК	11.00 -11.25	1. Подгруппа
ЧЕТВЕРГ	11.00 – 11.25	2. Подгруппа

СПИСОК ДЕТЕЙ ПО ПОДГРУППАМ.

Первая подгруппа

1. Агафилова Дом.
2. Агурова Алиса
3. Белявцева Мария
4. Васильченко Ал.
5. Дёмин Артём
6. Жукова Настя
7. Златов Саша

Вторая подгруппа

8. Князева Ульяна
9. Марченко Егор
10. Орлова Ксенгия
11. Потапов Данил
12. Мартыщенко Н.
13. Огаркова Женя
14. Скоба Дмитрий

Будьте здоровы!



ПРИНЦИПЫ РЕАЛИЗАЦИИ СИСТЕМЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ГРУППЫ «КРЕПЫШ»

В процессе работы по профилактике опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста необходимо руководствоваться следующими принципами.

1. **Принцип дифференциации и индивидуализации** предполагает создание условий для полного проявления способностей каждого ребёнка и своевременной профилактической работы.
2. **Принцип доступности** предусматривает осуществление профилактической работы с учётом особенностей возраста, подготовленности, а также индивидуальных различий в физическом и психическом развитии детей.
3. **Принцип системности:** достижение цели обеспечивается решением комплекса задач оздоровительной направленности с соответствующим содержанием, что позволяет получить прогнозируемый результат.
4. **Принцип последовательности** заключается в постепенном повышении требований в процессе оздоровительной работы и увеличении оптимальной физической нагрузки.
5. **Принцип научности** лежит в основе всех оздоровительных технологий, способствующих формированию здорового образа жизни, укреплению опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста.
6. **Принцип оздоровительной** направленности обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма посредством реализации

современных и адаптированных к условиям дошкольного учреждения оздоровительных технологий.

ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ, НАПРАВЛЕНИЯ СИСТЕМЫ ЗАНЯТИЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ И ПЛОСКОСТОПИЯ.

Цель системы занятий - профилактика нарушений осанки и плоскостопия как средство укрепления опорно – двигательного аппарата детей дошкольного возраста.

Задачи системы занятий:

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ:

- формировать правильную осанку и раз в и в а т ь все группы мышц;
- содействовать профилактике плоскостопия.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:

- развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, подвижность в суставах, гибкость, ловкость, выносливость);
- формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движения.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

- воспитывать у детей эмоционально положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- воспитывать чувство уверенности в себе.

СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА СИСТЕМЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ГРУППЫ «КРЕПЫШ».

Система оздоровительных занятий группы «Крепыш» для детей старшего дошкольного возраста включает 4 раздела.

1. Профилактика нарушений осанки.
2. Развитие координационных способностей, функции равновесия, мелкой моторики.
3. Профилактика плоскостопия.
4. Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Комплектование детей для занятий в оздоровительной группе проводится с учётом их общего функционального состояния, результатов проверки исходного уровня физической подготовленности.

В учебном процессе оздоровительные занятия хорошо вписываются в учебную и оздоровительную работу ДОУ в качестве кружковой работы, так как они построены в соответствии с современными подходами к воспитанию детей дошкольного возраста и направлены на формирование поведенческих навыков здорового образа жизни. При этом соблюдаются санитарно-гигиенические нормы и обеспечивается возможность полноценного отдыха и восстановления работоспособности за счёт прогулки и дневного сна (СанПиН 2.4. 1.2660-10).

В структуру оздоровительных занятий тесно вплетены различные виды деятельности: двигательные упражнения, основные виды движения (ходьба, прыжки, оздоровительный бег, упражнения на равновесие и др), дыхательная гимнастика, разнообразные виды самомассажа, работа на тренажёрах, упражнения на релаксацию.

Синтез различных видов деятельности, соответствующий существующим научно обоснованным оздоровительным системам, подчинён одной цели - мотивации к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста. Однако при проведении оздоровительных занятий обязательно необходимо учитывать самочувствие детей, их эмоциональное состояние. В группе «Крепыш» используются три основных способа организации детей для выполнения заданий: фронтальный, групповой и индивидуальный.

Методика составления комплексов оздоровительных занятий состоит из трёх частей. В первую - **подготовительную** - часть включают разные виды ходьбы, оздоровительный бег, упражнения на формирование правильной осанки, дыхательные упражнения, **позволяющие** подготовить организм ребёнка к нагрузке. Темп выполнения - медленный, умеренный и средний, дозировка - в зависимости от вида упражнения.

Во вторую - **основную часть** - входят упражнения, обеспечивающие развитие общей и силовой выносливости мышц спины, брюшного пресса и грудной клетки, для создания мышечного корсета. Дозировка упражнений зависит от самочувствия детей, в среднем 6 – 8 раз. Все упражнения обязательно выполняются в обе стороны. Эффективность применения специальных упражнений во многом зависит от исходных положений. Наиболее выгодными из них для развития и укрепления мышц

являются положения лёжа на спине, животе, стоя в упоре на коленях. В конце основной части проводится подвижная игра, правила которой предусматривают сохранение правильной осанки.

Третья часть - **з а к л ю ч и т е л ь н а я** - строится из упражнений на расслабление (релаксацию), выполняемых в исходных положениях лёжа на спине, дыхательных и специальных упражнений на ощущение правильной осанки. В конце части - эмоциональная разгрузка - **п о д в и ж н а я и г р а**.

С целью закаливания **с т о п** и профилактики плоскостопия во время оздоровительных занятий дошкольники занимаются босиком.

Следует отметить, что созданию эмоционального комфорта во время организации и проведения оздоровительных занятий двигательной активности детей способствует **м у з ы к а л ь н о е с о п р о в о ж д е н и е**.

Очень большое значение для сохранения внимания и интереса детей на протяжении всего оздоровительного занятия имеет интонационное разнообразие речи педагога.

Основные виды физических упражнений:

- общеразвивающие;
- дыхательные;
- на укрепление мышц стопы;
- на формирование правильной осанки;
- для развития и укрепления мышечного тонуса;
- на напряжение и расслабление мышц.

О с н о в н ы е в и д ы д в и ж е н и й:

- ходьба;
- оздоровительный бег;
- прыжки;
- ползание, лазание;
- метание;
- упражнения на равновесие;
- упражнения на развитие координации движений.

Занятия группы «Крепыш» проводятся инструктором по физической культуре в спортивном зале, оборудованном тренажёрами и спортивным инвентарём, отвечающем

гигиеническим, анатомо-физиологическим, психическим, эстетическим, эргономическим и другим требованиям.

Создание полноценной физкультурно-оздоровительной среды для работы по профилактике опорно-двигательного аппарата у дошкольников предусматривает наличия оборудования и инвентаря, способствующего формированию осанки, укреплению мышц стопы и голени. Это ребристые и наклонные доски, гимнастическая стенка, обручи, мячи - хоппы, скакалки, массажные коврики, гимнастические палки, гимнастические маты, батуты, массажёры, специальные тренажёры.

Всё это позволяет эффективно осуществлять работу по выявлению и устранению возможных отклонений средствами физического воспитания, своевременно корректировать как процесс профилактической работы, и её методы и содержание.