|  |  |
| --- | --- |
| Муниципальное бюджетное  дошкольное образовательное  учреждение детский сад  комбинированного вида № 9  г. Амурска Амурского муниципального  района Хабаровского края | УТВЕРЖДЕНА  Приказом заведующего  МБДОУ № 9 г. Амурска  от *31.08.2016*  № *478-Д* |
|  |  |

**Рабочая программа секции**

**по коррекции осанки у детей старшего дошкольного возраста «Фитбол-гимнастика»**

на 2016 – 2017 учебный год

Составила:

Енгалычева Татьяна Анатольевна, инструктор по физической культуре

Принята на заседании

Педагогического совета

Протокол № *01* от *25.08.2016*

2016

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по развитию детей старшего дошкольного возраста разработана в соответствии с Образовательной программой муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения, в соответствии с введением в действие ФГОС ДО.

Заболевания опорно-двигательного аппарата занимают одно из первых мест в структуре патологии детей и подростков, наиболее частыми из них являются различные формы нарушения осанки (от 65 до 72% популяции по данным различных авторов).

Осанка является отражением физического состояния ребенка, характеризующим общий уровень его здоровья и развития. Для правильной работы органов дыхания, кровообращения, пищеварения, для нормальной деятельности нервной системы большое значение имеет правильно сформированная в дошкольном детстве осанка.

Осанка - привычное положение тела ребенка, развивается в процессе индивидуального становления на основе наследственных факторов под воздействием воспитания. Умение держать свое тело не только придает ребенку приятный внешний вид, но и оказывает большое влияние на состояние его здоровья, на жизнедеятельность всего организма.

Кроме того, формирование осанки тесно взаимосвязано с формированием сводов стоп – неслучайно у многих детей, имеющих нарушения осанки, одновременно выявляется и плоскостопие.

Задача формирования осанки относится к важнейшим задачам физического воспитания ребенка дошкольного возраста. Предупредить возникновение неправильной осанки легче, чем проводить работу по ее исправлению.

В программе использую технологии:

- здоровьесберегающие технологии (дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, корригирующие упражнения для профилактики осанки и плоскостопия; релаксационные упражнения);

- личностно ориентированная технология;

- игровые технологии.

Реализуемая программа строится на принципе личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

Данная рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273 –ФЗ от 29.12.2012 г. на основе программы А.А.Потапчук и М.Д.Дидур «Осанка и физическое развитие детей».

Программа охватывает возраст дошкольника от 5 до 7 лет. В программе определена цель, задачи и принципы процесса формирование осанки, представлен перспективный план занятий фитбол-гимнастики на год.

В основе создания этой программы использован опыт работы, подкрепленный современными технологиями формирования правильной осанки – фитбол-гимнастика, подвижные игры и специальные упражнения, подкрепленный современными методическими пособиями, представленными в библиографии.

**Цель программы:**

Создание оптимальных двигательно-игровых условий для укрепления опорно-двигательного аппарата и повышения уровня физической подготовленности детей.

**Задачи программы:**

**Оздоровительные задачи:**

* Адаптировать организм к физической нагрузке.
* Повысить уровень физической подготовленности детей.
* Формировать у детей двигательные навыки и умения,

способствующие укреплению здоровья.

* Улучшить кровоснабжение позвоночника, суставов и внутренних органов.
* Укрепить мышечный корсет, создать навык правильной осанки.

**Образовательные задачи:**

* Развить и совершенствовать координацию движений и равновесия.
* Создать условия для реализации потребности детей в двигательной активности путём использования фитбол-гимнастики и фитболов в подвижных играх.
* Развить представления о физических свойствах фитбола, обучить выполнению упражнений на фитболах из разных исходных положений.
* Обучить самоконтролю за своей осанкой.

**Воспитательные задачи:**

* Воспитать потребность в здоровом образе жизни, потребность в физических упражнениях и играх.
* Воспитать  физические качества,  необходимые для полноценного  развития личности.
* Улучшить коммуникативную и эмоционально – волевую сферы.
* Формировать здоровый образ жизни.

При разработке программы учитывалось, что процесс формирования осанки детей должен осуществляться с учетом общедидактических и специальных принципов.

**Работа строится на принципах:**

* Непрерывности – обеспечение последовательности занятий и преемственности между ними, частоту и суммарную протяженность их во времени.
* Системного чередования нагрузок и отдыха – сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной деятельности ребенка.
* Оздоровительной направленности – сочетание физических упражнений с здоровьесберегающими технологиями повышают функциональные возможности организма.
* Возрастной адекватности процесса физического воспитания – учет возрастных и индивидуальных особенностей ребенка.
* Осознанности – воспитание у ребенка смыслового отношения к физическим упражнениям и играм.
* Научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практическими апробированными методиками.
* Доступности – подбор оборудования, упражнений и методов организации занятий в соответствии с возрастом и возможностями детей.

Занятия проводятся в течение учебного года 2 раза в неделю во второй половине дня по расписанию,длительность одного занятия 30 минут.

В начале и в конце учебного года дети, обучающиеся по данной программе, диагностируются.

**Контрольные упражнения для мониторинга**

(тесты определения подвижности позвоночника, силы и выносливости мышц)

**1.Определение подвижности позвоночника вперед (ОППВ)**

Попросить ребенка из исходного положения стоя нагнуться вперед, опустив руки вниз и не сгибая коленей. Если в норме, ребенок концами пальцев достает пол.

Если не может достать пол, расстояние от пола до средних пальцев опущенных рук измеряется линейкой.

**2. Определение силы и выносливости мышц спины (ОСиВМС)**

Попросить ребенка, лежащего на полу на животе, приподнять голову и верхнюю часть груди и руки (руки отведены назад или в «крылышках», согнуты в локтях).

По секундомеру определяется время удержания этой позы.

Средние показатели для детей:

2 - 4 года – ½ - 1 мин,

4 - 7 лет – около 2 мин,

10 – 12 лет – не менее 3 минут,

взрослому – 3-5 минут, чтобы поддерживать свой позвоночник в приличном состоянии.

**3. Определение силы выносливости мышц брюшного пресса (ОСВМБП)** переход из положения лежа на спине в положение сидя.

Ребенок должен садиться с прямой спиной, руки – на поясе.

Для того, чтобы помочь ребенку в выполнении этого сложного упражнения, необходимо удерживать его ноги в области голеней. Темп : 16-20 полных движения в минуту.

Упражнение прекращается при появлении явных признаков утомления: покраснение лица, дрожание, отталкивание от пола руками.

Средние показатели для детей:

2 - 4 года – до 10 раз,

4 - 7 лет – 10 - 15 раз,

7 - 10 лет – 15 - 20 раз,

10 - 12 лет – 20 - 30 раз.

**Ожидаемые результаты:**

* Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки.
* Снижение общей заболеваемости детей в группе.
* Повышение уровня физической подготовленности дошкольников. (Мониторинг по методике А.А Потапчук, Т.С. Овчинникова. Двигательный игротреннинг для дошкольников. Санкт-Петербург, издательство “Речь”, 2003 год).
* Формирование осознанной потребности в ведении **здорового образа жизни**.
* Приобретение детьми практических навыков контроля за своей осанкой.

**Этапы освоения упражнений**

**с использованием фитболов:**

**(А.А. Потапчук, Г.Г. Лукина, 1999)**

**1-й этап.**

**Задачи этапа и их реализация.**

1. Дать представления о форме и физических свойствах мяча.

Рекомендуемые упражнения:

— различные прокатывания мяча по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров;

— отбивание мяча двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы;

— передача мяча друг другу, броски фитбола;

— игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Вышибалы», «Докати мяч» (варианты: толкай ладонями; толкай развернутой ступней).

2. Учить правильной посадке на мяче.

Рекомендуемые упражнения:

— сидя на мяче у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);

— сидя на мяче, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса.

Например:

а) повороты головы вправо-влево;

б) поочередное поднимание рук вперед-вверх и в сторону;

в) поднимание и опускание плеч;

г) скольжение руками по поверхности фитбола;

д) сгибание руки к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны;

е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.

3. Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).

Рекомендуемые упражнения:

— Сидя в полуприседе на носках лицом к мячу, прямые руки на мяче, колени в стороны, спина прямая.

Выполняем из положения стоя лицом к мячу: 1—2 присели, проверили положение; 3—4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались врассыпную и бегают между мячами, по другому сигналу подбежали к своим мячам и присели. Это положение можно принимать парами у одного мяча лицом друг к другу.

1) И.п. — упор стоя на коленях лицом к мячу, руки на мяче.

1 - присесть на пятки, мяч прижать к коленям;

2 - вернуться в исходное положение.

2) И.п. — лежа на спине на полу, прямые ноги на мяче, опора на пятки. Покачивать мяч ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально.

3) И.п. — лежа на спине на полу, ноги прямые на мяче. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально.

4) И.п. — лежа на спине на полу, ступни ног на мяче. Делать маленькие шаги по поверхности мяча вперед-назад.

- переходы из положения упор сидя, мяч на прямых ногах, прокатывая мяч к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение;

- и.п. — лежа на спине на полу, ногами обхватить мяч. Согнуть колени и сжать мяч. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же в положении сидя;

- и.п. — лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на мяче, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем;

- и.п. — лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, мяч в руках. Передавать мяч из рук в ноги и наоборот;

- стоя на коленях на полу лицом к мячу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на мяче. Ноги и руки упираются в пол. Это упражнение лучше начинать с мяча, диаметр которого на один размер меньше необходимого для занимающихся детей;

- лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на мяче. Напрягая мышцы ног, прижать мяч к ягодицам.

**Организационно-методические указания:**

Структура занятий на этом этапе включает в себя традиционную разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног, комплексы под музыку «Весёлый мячик», «Ням-ням», «Мама-квочка», «На болоте» и др., 5—6 упражнений с фитболом, игровые упражнения в виде эстафет, упражнения на растягивание и расслабление мышц без мяча.

Занимающиеся дети с мячами должны находиться на расстоянии 1—1,5 м друг от друга и от различных выступающих предметов в зале.

Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.

**2-й этап.**

**Задачи этапа и их реализация:**

1. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

- самостоятельно покачиваться на мяче с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник мяч как бы проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины;

- в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Подобные движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на мяче. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью мяча.

Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:

- ходьбу на месте, не отрывая носков;

- ходьбу, высоко поднимая колени;

- из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;

- приставной шаг в сторону;

- из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.

**Задача:** научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации).

Рекомендуемые упражнения:

- поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на мяче;

- поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;

- то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.

Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

- наклониться вперед, ноги врозь;

- наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук;

- наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе: ноги стоят на полу, руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;

- наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;

- сохранить правильную осанку и удержать равновесие в разных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях; выполнить круговые движения руками;

- сидя на мяче, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в исходное положение;

- и.п. — лежа на мяче, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии;

- и.п. — лежа на животе на мяче, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать;

- и.п. — лежа на животе на мяче, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями. В том же исходном положении поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях;

- и.п. — лежа на спине на полу, прямые ноги на мяче. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;

- и.п. — лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой. Выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения — руки за голову.

**Задача:** научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

- сидя на полу с согнутыми ногами боком к мячу, облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;

- сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.

**Организационно-методические указания.**

При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на мяче необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола!

Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе. Можно использовать музыкально-ритмические композиции с различными перестроениями.

**3-й этап.**

**Задачи этапа и их реализация:**

1. Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.

Рекомендуемые упражнения:

- комплексы общеразвивающих упражнений в соответствии с возрастными требованиями.

2.Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.

Рекомендуемые упражнения:

- стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания;

- то же упражнение выполнять, сгибая руки;

- стоя на одном колене, спиной к мячу, другое колено - на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;

- лежа спиной на мяче, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом — на средней линии лопаток;

- сидя боком к мячу на полу, дальняя от фитбола нога согнута и упирается ступней о пол, ближняя к фитболу рука лежит на поверхности мяча, разгибая опорную ногу, «накатиться» на фитбол, удерживая равновесие;

**4-й этап.**

**Задача этапа и ее реализация:**

1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.

Рекомендуемые упражнения:

- и.п. — в упоре лежа на животе на мяче. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди руками;

- и.п. — то же, но опора на мяч одной ногой;

- лицом к мячу, стоя на коленях, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута;

- аналогичное упражнение, но опора на мяч коленом согнутой ногой, другая выпрямлена вверх;

- лежа спиной на мяче, руки на полу, одна нога вверх.

И.п. — то же, ноги вверх;

- лежа животом на мяче, поворот на спину;

- стоя правым боком к мячу, шаг правой через мяч, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к мячу;

- сидя на мяче, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе;

- лежа на животом на мяче, руки в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол;

- то же упражнение, но опора на мяч одной ногой;

- лежа на спине на полу, ноги на фитболе, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение;

- то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой.

**Список используемой литературы:**

1. Береснева З.И. Здоровый малыш – Программа оздоровления детей в ДОУ – М.: Творческий центр, 2004.

2. Голицинына Н.С., Бухарова Е.Е. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников- М.: Скрипторий, 2006.

3. Детские подвижные игры народов СССР: Пособие для воспитателя дет.сада /Сост.А.В. Кенеман; Под ред.Т.И.Осокиной. – М.: Просвещение, 1988.

4. Красикова И.С. Осанка. Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. – 3-е изд.- СПб.: Корона – Век, 2007.

5. Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 4 – 5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2004. (Серия «Вместе с детьми»)

6. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей.

– СПб.: Речь; М.: Сфера, 2001.

7.Потапчук А.А. Как сформировать правильную осанку у ребенка.

- СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.

8. Потапчук А.А, Овчинникова Т.С. Двигательный игротреннинг для дошкольников. – СПб.: Речь, 2003.

9 . Пензулаева Л.И. Подвижные игры для детей дошкольного возраста (3 – 5 лет). – М.: Гуманитизд. центр ВЛАДОС, 2003.

10. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду – М.: Изд. Гном и Д, 2004.

11. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду. Конспекты нетрадиционных занятий и развлечений в спортивном зале – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2003.

12. Чечельницкая С.М. Румянцев А.Г. Михеева А.А. Нарушенния осанки у детей. - Ростов н/Д: Феникс, 2009.