|  |  |
| --- | --- |
| Муниципальное бюджетноедошкольное образовательноеучреждение детский садкомбинированного вида № 9г. Амурска Амурского муниципальногорайона Хабаровского края |  УТВЕРЖДЕНА Приказом заведующего МБДОУ № 9 г. Амурска от *31.08.2016* № *478-Д* |
|  |  |

**Рабочая программа кружка**

**по коррекции осанки и плоскостопия у детей 4-6 лет**

**«Здоровейка»**

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**

 Оздоровление подрастающего поколения – одна из приоритетных задач современного образования. Проблема состоит в том, что зачастую выявление нарушений опорно-двигательного аппарата специалистами узкого профиля проходит в то время, когда ребенок находится на пороге школы. Поэтому ребенку уже невозможно оказать своевременную коррекционную помощь.

 Вырастить здоровых, красиво сложенных детей – непростая задача. Осанку ребенка необходимо формировать с самого раннего возраста, как в семье, так и в детском дошкольном учреждении.

 Для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата детей большое значение имеют специально подобранные корригирующие физические упражнения, улучшающие физическое развитие, а также воспитывающего у ребенка правильное положение тела и обеспечивающие частичную разгрузку позвоночника.

Основными направлениями системы физического воспитания в работе с детьми являются следующие задачи:

-знакомство с основами здорового образа жизни и воспитание потребности в нём;

-удовлетворение естественной биологической потребности ребенка в движении;

-осуществление профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата и плоскостопия;

-формирование правильной осанки;

-укрепление мышц, участвующих в формировании свода стопы;

-развитие и тренировка всех систем организма путем оптимальных физических нагрузок.

Рабочая программа разработана в рамках дополнительного компонента ДОУ в образовательной области «Здоровье». За основу было взято пособие И.С. Красиковой «Плоскостопие. Профилактики и лечение» и «Осанка. Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки». А также 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, укрепления мышц стопы и повышения уровня физической подготовленности детей.

**Задачи:**

 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.
* 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.

|  |  |
| --- | --- |
|  | Занятия проводятся в летний период для детей 4-6 лет с низким уровнем физической подготовленности, слабым мышечным тонусом.  |
|  |  |

Продолжительность занятия 25 мин.

Занятия проводятся 1 раз в неделю во второй половине дня по расписанию, в спортивном зале.

Обучение проводится с группой воспитанников 4-6 лет.

Количество воспитанников в группе 12 детей.

**Структура занятий:**

***Вводная часть:***  проверка осанки и равнения, различные виды ходьбы, бега для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия – 4 мин.

***Основная часть:*** комплекс общеразвивающих упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, коррекцию осанки и формирование нормального свода стопы, развития силы мышц туловища, рук и ног – 10-12 мин.

***ОВД*** – упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание, ползание - 5-6 мин.,игры разной подвижности – 3мин.

***Заключительная часть:*** игры малой подвижности, коррекционные упражнения, релаксация – 2-3 мин.

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

- 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.

Ожидаемые результаты:

* Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки.
* Снижение общей заболеваемости детей в группе.
* Формирование осознанной потребности в ведении **здорового образа жизни**.
* Приобретение детьми практических навыков контроля за своей осанкой.

**Список используемой литературы:**

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

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

3. Красикова И.С. «Плоскостопие. Профилактики и лечение», «Осанка. Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки». – 3-е изд.- СПб.: Корона – Век, 2007.

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

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

 – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2001.

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

 - СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.

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

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

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