

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
общеразвивающего вида «Детский сад № 36 «Красная гвоздика»

г. Черкесск

ПРИНЯТО
Педагогическим советом № 1
протокол от 31.08.2022 №1

УТВЕРЖДАЮ
заведующий МКДОУ Д/С № 36
«Красная гвоздика»
Г.А. Дюрменова
Приказ № 75-од от 31.08.2022 г.

**Программа
коррекционно-оздоровительной
гимнастики для
детей дошкольного возраста**

"Коррекционная работа как средство физического развития детей старшего дошкольного возраста".

Пояснительная записка:

*Я не боюсь ещё раз повторить:
Забота о здоровье-
это важнейший труд воспитателя.
От жизнерадостности, бодрости детей
Зависит их духовная жизнь,
Мировоззрение, умственное развитие,
Прочность знаний, вера в свои силы
В.А. Сухомлинский*

Сравнительный анализ, сделанный НИИ гигиены и охраны здоровья детей, выявил неблагоприятную тенденцию показателей здоровья детей за последние годы. Количество больных детей дошкольников увеличилось, а детей, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, снизилось до 5%. В настоящее время 60% детей дошкольного возраста имеют функциональные отклонения, ведущими среди которых являются нарушения опорно-двигательного аппарата, сердечно – сосудистой системы. Только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми.

Невольно возник вопрос, а что я могу сделать, для укрепления здоровья детей и для коррекции имеющихся нарушений, в условиях детского сада.

В поисках новых подходов в работе я изучила заболеваемость в нашем детском саду. Данные мониторинговых исследований опорно-двигательного аппарата.

Выяснила, что детей с нарушением функций опорно-двигательного аппарата, физически ослабленных, часто и длительно болеющих, насчитывается 59% от общего числа воспитанников. Дети 5-7 лет с нарушениями развития опорно-двигательного аппарата составляет 30%.

Вырастить здоровых, красиво сложенных детей - непростая задача, каждый год медицинские работники ДООУ выявляют детей с плоскостопием и нарушением осанки.

В дошкольном возрасте осанка еще не сформирована, неблагоприятные факторы наиболее сильно влияют на детей в период бурного роста (5—7 лет). Плоскостопие также является нарушением опорно-двигательного аппарата. Стопа - опора нашего тела, и любой дефект развития может отражаться на осанке. В дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного роста, ее формирование не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных

отклонений. Поэтому и возникла необходимость в разработке системы, направленной на максимальную коррекцию нарушений функций опорно-двигательного аппарата.

Мною была создана и в течение трех лет апробирована интегрированная система деятельности, ориентированная на профилактику и коррекцию нарушений функций опорно-двигательного аппарата у детей старшего дошкольного возраста с опорой на парциальные программы авторские технологии:

- В.Т.Кудрявцев, Б.Б.Егоров "Развивающая педагогика оздоровления"
- Е.Н. Вареник "Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет";
- "Программа развития двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4-7 лет" Л.Д. Глазыриной;
- О.Н. Моргунова "Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ";
- О.В. Козырева "Лечебная физкультура для дошкольников";
- Программа "Здоровье" В.Г. Алямовская;
- Т.С.Никанорова. Е.М.Сергиенко "Здоровячок" – система оздоровления дошкольников.

Работу организовывали и проводила в рамках инновационной деятельности:

- Прделала большую работа по созданию предметно - развивающей среды в спортивном зале и в групповых комнатах, направленной на физическое развитие всех детей и детей, имеющих нарушения функций опорно-двигательного аппарата;
- разработала совместно с медицинской сестрой и педагогами, оптимальный двигательный режим для детей старшего дошкольного возраста;
- подобрала необходимую методическую литературу;
- разработала перспективное планирование физкультурных занятий для детей старшего дошкольного возраста, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата;
- подобрала и адаптировала комплексы утренней гимнастики с корригирующими упражнениями;
- разработала комплексы коррекционной гимнастики после сна;
- внедрила в практику цикл коррекционных игр - упражнений направленных на исправление осанки и плоскостопия;
- систематизировала цикл релаксации с речевым сопровождением и цикл дыхательных гимнастик для детей дошкольного возраста;
- изготовила картотеки: пальчиковой гимнастики, массажа и самомассажа, подвижных игр, картотека комплексов по профилактике

плоскостопия и картотеку комплексов направленных на формирование правильной осанки.

Цель:

Оказать общеукрепляющее воздействие на организм ребёнка посредством специальных коррекционных упражнений.

Задачи:

- Развивать все системы организма путем оптимизации физической нагрузки;
- Осуществлять коррекцию имеющихся нарушений опорно-двигательного аппарата;
- Формировать правильную осанку.
- Учить детей правильному дыханию;
- Приобщать детей к здоровому образу жизни и воспитывать потребность в нём.

В своей программе использую следующие принципы:

1. **Принцип индивидуальности** - контроль за общим состоянием ребенка, за дозировкой упражнений;
2. **Принцип систематичности** - подбор специальных упражнений и последовательность их проведения;
3. **Принцип длительности** - применение физических упражнений, способствующих восстановлению нарушений функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений;
4. **Принцип разнообразия и новизны** - подбор и применение физических упражнений обновляю через 2-3 недели;
5. **Принцип умеренности** - продолжительность занятий 25-30 мин в сочетании с дробной физической нагрузкой;
6. **Принцип цикличности** - чередую физическую нагрузку с отдыхом, с упражнениями на расслабление.

Этапы освоения программы:

I этап

- Изучение литературы;
- Анкетный тест - опрос родителей;
- Оценка состояния опорно-двигательного аппарата воспитанников (совместно с врачом специалистом);
- Исследование свода стопы;
- Оценка физического развития и физической подготовленности детей.

II этап

- Разработка перспективного плана коррекционно - развивающих занятий с детьми;
- Разработка карт индивидуального развития детей;
- Внедрение в работу технологий Моргуновой, О.В. Козыревой, М.Ю. Картушиной;
- Изготовление нестандартного оборудования;
- Организация сотрудничества со специалистами поликлиники

III этап.

- Промежуточная диагностика и сравнение результатов;
- Корректировка планов коррекционно – развивающих занятий с детьми;
- Практическая работа с детьми;
- Завершающая диагностика, анкетирование родителей, обработка полученных данных.

Методы и приёмы:

Методы коррекции:

I Общий:

- Физические упражнения
- Игры
- Спорт
- закаливание

II Специальный:

- Массаж
- Специальные корригирующие упражнения

- Аутогенная тренировка расслабления – (релаксация)

- Музыкальное сопровождение

Режим движений:

Строго дозированная нагрузка с отдыхом

Формы работы:

- Утренняя гимнастика
- Оздоровительный бег
- Закаливание

- Лечебная гимнастика
- Массаж и самомассаж
- Прогулка
- Спортивные упражнения
- Игровые упражнения

Средства:

Основные средства (физические упражнения)

- В равновесии
- Корректирующие
- На растягивание
- Рефлекторные
- Дыхательные

Спортивно- прикладные

- Ходьба
- Бег
- Лазание, ползание.

Общеразвивающие

- Оздоровление и укрепление организма

Игры

- На месте
- Малоподвижные
- Подвижные
- Музыкально-подвижные.

Специальные

- При нарушении опорно-двигательного аппарата.
- С элементами коррекции.

Предполагаемый результат:

Для детей: Уменьшение % детей имеющих нарушение опорно-двигательного аппарата и стопы.

Для себя: разработать перспективный план работы с детьми, изготовить картотеку йоги, пополнить картотеку комплексов по профилактике плоскостопия,изготовить нестандартное оборудование .

Необходимое оборудование:

Гимнастические маты, гимнастические скамейки, фитболы, бумы, набивные мячи, набивные мешочки с песком, степ-платформы, гимнастические палки, цветные ленточки, гантели, шведская стенка, массажные дорожки, коврики, большие резиновые мячи, ортопедические мячи, бросовой материал пробки, баночки и др.

Коррекционно-оздоровительную работу с детьми стала осуществлять через различные виды специально организованной деятельности: утренняя гимнастика с коррегирующими элементами, гимнастика после дневного сна, физкультурно - оздоровительные занятия, занятия лечебной гимнастикой, футбол - гимнастика, самостоятельная творческая деятельность детей (под контролем воспитателя), прогулки, оздоровительный бег, игровые занятия, закаливающие процедуры, дыхательные гимнастики, массаж и самомассаж...

Применяю различные способы организации детей на занятия: индивидуальные, малогрупповые (5-6 детей) и групповые.

Наиболее эффективными считаю индивидуальные и малогрупповые формы организации детей.

Основными наиболее приемлемыми направлениями системы физкультурно - коррекционных мероприятий в работе с детьми, имеющими нарушения функций опорно-двигательного аппарата, считаю:

- знакомство с основами здорового образа жизни и воспитание потребности в нем;
- удовлетворение естественной биологической потребности ребенка в движении;
- осуществление коррекции имеющихся нарушений опорно-двигательного аппарата;
- формирование правильной осанки;
- укрепление мышц, участвующих в формировании свода стопы;
- развитие и тренировка всех систем организма путем оптимальных физических нагрузок;
- обучение правильному дыханию.

Предметно-развивающая среда

Для полноценного физического развития детей, имеющих нарушения функций опорно-двигательного аппарата, важнейшее значение имеет создание благоприятной предметной среды как в групповых комнатах, так и в спортивном зале. При проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий я широко использую разнообразный спортивно-игровой материал, стандартное и нестандартное оборудование (смотри приложение).

При проектировании предметно-игровой среды в спортивном зале, способствующей физическому развитию детей, учитываю следующие факторы:

- индивидуальные социально-психологические особенности ребенка;

- особенности развития;
- индивидуальные интересы и предпочтения в выборе двигательной деятельности;
- творческие способности и исследовательский интерес;
- возрастные и половые особенности.

Заметила, что при правильно подобранной и оформленной среде у ребенка появляется желание выполнять игровые действия, добиваться результата, мыслить и творить, возникает интерес к новым усилиям и достижениям, что позволяет более эффективно осуществлять коррекцию и компенсацию нарушений в развитии детей.

Коррекционно-оздоровительный цикл

Одним из звеньев системы считаю разработку цикла занятий с учетом направления коррекции. Цикл занятий, представляю в форме перспективного планирования для детей старшего дошкольного возраста, где образовательные задачи решаются в ком-плексе с коррекционными (смотри приложение). Используемый набор методов и приемов позволяет обеспечить не только активное усвоение знаний детьми, но и даёт возможность скорректировать их физическое здоровье.

Основными задачами и направлениями общеукрепляющего воздействия и коррекции средствами физической культуры считаю:

1. Обеспечение оптимального двигательного режима и физического развития ребенка.
2. Укрепление связочно-мышечного аппарата торса, рук и ног.
3. Укрепление мышц, участвующих в формировании свода стопы.
4. Формирование правильного стереотипа ходьбы и навыков осанки, обучение координации движений, умению расслаблять мышцы.
5. Увеличение силовой выносливости мышц.
6. Коррекция и компенсация нарушений физического развития.
7. Повышение эмоционального тонуса.
8. Улучшение вестибулярного аппарата.
9. Замедление процесса развития заболевания.
10. Устранение избыточного психоэмоционального и мышечного напряжения во время занятий физической культурой, досугов, развлечений.

Двигательный режим является важнейшим оздоровительным и профилактическим средством. Двигательный режим включает обязательные мероприятия, такие как:

1. Оздоровительная гимнастика;

Лечебной гимнастикой способствует исправлению имеющихся

нарушений опорно-двигательного аппарата, укреплению и повышению сопротивляемости организма к заболеваниям. Под влиянием коррекционных упражнений активизируется дыхание, кровообращение, обмен веществ, повышается устойчивость организма к нагрузкам.

2. Физкультурно-оздоровительные занятия;

Занятия по физической культуре строятся по следующей схеме. Вначале даю различные виды ходьбы, бега для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия. Блок физических упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, коррекцию осанки и формирование нормального свода стопы, улучшение легочной вентиляции и укрепление основных дыхательных мышц, расслабление и снятие мышечного и психоэмоционального напряжения. Оздоровительный бег, дыхательная гимнастика, приемы релаксации, все это в комплексе позволяет повысить устойчивость организма ребенка к воздействию внешних факторов.

Разнообразно и занимательно проходят физкультурные занятия.

В работе с детьми старшего дошкольного возраста я использую различные типы занятий, разнообразяю их содержание.

- **Традиционное занятие** - оно носит обучающий, смешанный и вариативный характер. Занятие обучающего характера использую при ознакомление с новым программным материалом. Занятие смешанного характера, при разучивание новых движений и совершенствовании освоенных ранее. Оно строиться главным образом на повторении пройденного материала. Занятие вариативного характера основано на хорошо знакомом материале, но включает усложненные варианты двигательных заданий.
- **Тренировочное занятие.** Оно включает большое количество циклических, музыкально-ритмических движений, элементы акробатики, дифференцированные двигательные задания, направленные на развитие быстроты реакции, ловкости и выносливости.
- **Игровое занятие.** Игровое занятие составляю на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов.
- **Сюжетно-игровое занятие-** занятие строю на целостной сюжетно- игровой ситуации, отражающей в условной форме окружающий мир. Такое занятие включает разные задачи по развитию речи и ознакомлению с окружающим, а также по формированию элементарных математических представлений.
- **Занятие ритмической гимнастикой** - занятие ритмической

гимнастикой провожу под музыку с включением разных видов ходьбы, бега, прыжков, танцевальных движений. Разучивание движений на таких занятиях не планирую, так как весь программный материал должен быть хорошо знаком детям.

- **Занятие по интересам** - на занятиях по интересам детям представляю возможность самостоятельного выбора разнообразных движений с предлагаемыми предметами. Это способствует развитию двигательных способностей и творчества детей.
- **Комплексное занятие** - Занятие комплексного характера направлено на синтез разных видов деятельности. Через движения могут решаться задачи по разным разделам программы: по математике, развитию речи, конструированию и т.д.
- **Контрольно-проверочное занятие** - использую для определения количественной и качественной оценки результатов, достигнутых детьми в основных видах движений и в развитии физических качеств. Основная цель занятия - быстро выявить ошибки в технике выполнения движений и своевременно их устранить.

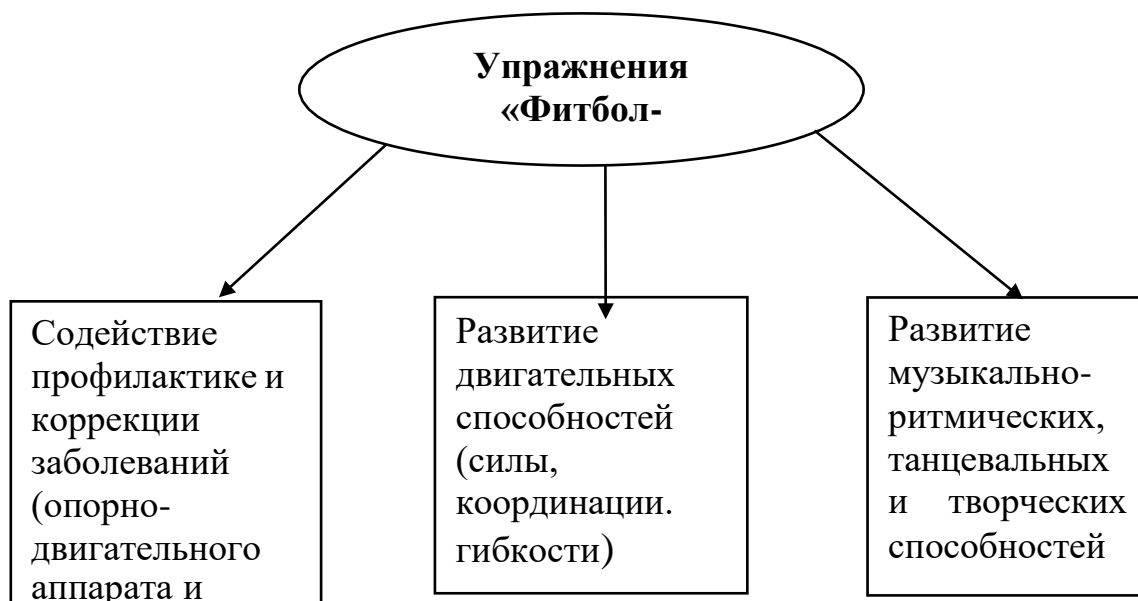
Коррекционное занятие состоит из трех частей. Вначале даю различные виды ходьбы, бега для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия. Далее несложные общеразвивающие и корректирующие упражнения. В основную часть входят упражнения из положения: лежа на спине, на боку и на животе. Дозировка упражнений зависит от самочувствия детей, от медицинских показаний и от половой принадлежности в среднем 8-12 раз.

Заключительная часть состоит из упражнений на расслабление (релаксация), выполняется из И.П. лежа на спине.

3. Фитбол- гимнастика (гимнастика с большим мячом);

Фитбол - позволяет быстрее и эффективнее освоить разнообразные двигательные умения и комплексно развивать физические качества. Фитбол отличается особой уникальностью как тренажер, так как совмещает в себе компоненты, которые можно варьировать: упругость, вес и размер. Фитбол позволяет выполнять упражнения из разных исходных положений: сидя на фитболе, лежа на фитболе, лежа на фитболе на спине или животе, упражнения в движении, различные виды бросков и т.д.

Упражнения на фитболах классифицирую по целевой направленности занятия



В ходе инновационно - экспериментальной деятельности подобрала и адаптировала комплексы утренней гимнастики с учетом коррекции.

Упражнения, направленные на формирование правильной осанки, я распределила на три основные группы.



В утреннюю гимнастику с элементами коррекции включаю традиционный комплекс с упражнениями имитационного характера; с предметами и без них; игровые упражнения на развитие внимания, точности выполнения действий; оздоровительный бег и релаксация. Хорошими средствами формирования правильной осанки и профилактики ее нарушений считаю — комплексы гимнастических упражнений с предметами (мяч, обруч, гимнастическая палка, мешочек с песком).

После дневного сна провожу с детьми коррекционно-оздоровительную гимнастику, самомассаж, упражнения, направленные на укрепление мышечного корсета. Основная цель гимнастики — поднять настроение и мышечный тонус детей, а также обеспечить профилактику нарушений

осанки. Начинается гимнастика после дневного сна с самомассажа, упражнений в постели, затем следуют упражнения на профилактику плоскостопия и нарушений осанки. Также даются упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и формирование нормального свода стопы, комплексы, направленные на развитие мелкой моторики и зрительно-пространственной координации, оздоровительная ходьба по массажным и ребристым дорожкам, всё заканчивается игрой.

В основе профилактики и исправления нарушений осанки и плоскостопия лежит общая тренировка организма ребенка. Для этого специально разрабатываю коррекционные игры-упражнения: "Карусель", "Птица", "Маленький мостик", "Пингвины на льдинках" и многие другие, реализующие следующие задачи: укрепление опорно-двигательного аппарата, усиление мышечного корсета позвоночника и нижних конечностей, улучшение функций дыхания, сердечно-сосудистой системы.

В процессе проведения подвижных игр и коррекционных упражнений добиваюсь тренировки навыков удержания головы и туловища в правильном положении, правильной ходьбы (грудь вперед, лопатки чуть сведены, подбородок приподнят). Выработке правильной осанки помогают игры на координацию

движений, равновесия. Игры чередую с дыхательными упражнениями. В конце занятий использую релаксации с речевым или музыкальным сопровождением.

Широко использую комплексы **дыхательной гимнастики** по методике А.Н. Стрельниковой это единственная в мире гимнастика, в которой короткий и резкий вдох носом сочетается с движениями, сжимающими грудную клетку. Это вызывает общую физическую реакцию организма, обеспечивающую необыкновенно широкий спектр позитивного воздействия. Использую на занятиях такие упражнения, как «Шумный ежик», «Накачивание шины», «Обними плечи», «Большой мячи» и другие.

Достичь желаемого результата невозможно без взаимодействия с родителями. Поэтому все мероприятия, направленные на коррекцию и профилактику осанки и плоскостопия у детей, доводятся до сведения родителей. Разрабатываю комплексы коррекционно-оздоровительной гимнастики для занятий в домашних условиях. Родителей приглашаю на День открытых дверей. Результаты работы демонстрирую на открытых просмотрах занятий по физической культуре, физкультурных праздниках, олимпиадах, спортивных досугах.

Для родителей предлагаю следующие памятки, например:

«Уважаемые родители! Для физического развития вашего ребенка и укрепления мышц, участвующих в формировании свода стопы, развития

координации в пространстве, развития мыслительных процессов, закрепления цвета и формы, предлагаем вам оформить "Волшебные классики" на полу. Да, уважаемые взрослые, именно на полу. Дети в наше время чаще всего проводят свое свободное время в здании (дома, в детском саду, и школе). Но им хочется играть и прыгать, общаться и развиваться! "Волшебные классики" можно сделать из клейкой цветной пленки, скотча или нарисовать. Клейкая пленка может быть разных цветов, она влагоустойчива и легко моется. Потребуется ваша фантазия и ножницы. Выберите понравившиеся классики и смело оформляйте их на свободном пространстве пола. Вы вскоре увидите: дети начнут учить цвет, форму, буквы, цифры, а также правила игры!»

Я считаю, что единство с семьей по воспитанию здорового ребенка достигается в том случае, если цели и задачи хорошо понятны не только педагогам, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания и пропагандируют его.

Только системный подход к организации физкультурно-коррекционных мероприятий позволил мне эффективно осуществлять коррекцию нарушений в развитии детей.

Внедрение в практику работы физкультурно-коррекционных мероприятий данной системы, в которой присутствует обучение, воспитание и оздоровление, позволило достичь положительных результатов в коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста.

Коррекционная работа по формированию правильной осанки и укреплению свода стопы.

Задачи	Формы
<ul style="list-style-type: none"> ● Учить детей правильно дышать; ● Развивать все системы организма путем оптимизации физической нагрузки; ● Осуществлять коррекцию имеющихся нарушений опорно-двигательного аппарата; ● Формировать правильную осанку. ● Приобщать к здоровому образу жизни и воспитание потребности в ней. 	<ul style="list-style-type: none"> -Оздоровительный бег; - Прогулка; -Закаливание; - Спортивные упражнения; - Туризм; - Игровые упражнения; - Лечебная гимнастика; - Массаж и самомассаж;
Основные средства (физические упражнения).	Методы.
<ul style="list-style-type: none"> - в равновесии - корректирующие - на растягивание - рефлекторные - дыхательные Спортивно-прикладные: - ходьба - бег - лазание, ползание. Общеразвивающие: - оздоровление и укрепление организма. Игры: - на месте; - малоподвижные; - подвижные; - Музыкально-подвижные. Специальные. 	<p style="text-align: center;">Метод коррекции</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>специальный</p> <p>↙ ↘</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: center;"> <p><i>пассивный</i></p> <p>- массаж</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p><i>Активный</i></p> <p>специальные коррекцион. упражнения.</p> </div> </div> </div> <div style="text-align: center;"> <p>Общий</p> <ul style="list-style-type: none"> - физические уп-я. - игры; - спорт; - закаливание. </div> </div> <p style="margin-top: 20px;">- Метод аутогенной тренировки расслабление -релаксация.</p> <p style="margin-top: 5px;">- Музыкальное сопровождение;</p> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;"> <p>- режим движений</p> <p>↙ ↘</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>Активный</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>Пассивный</p> <p>строго дозированная нагрузка с отдыхом.</p> </div> </div> </div>