

**Аннотация к программе «Тропинка здоровья»
по организации лечебной гимнастики с детьми, имеющими отклонения
в состоянии опорно-двигательного аппарата**

Лечебная физическая культура в последнее время широко внедряется в дошкольные учреждения различного профиля. И причин этому много: неуклонный рост числа детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата; сокращение двигательной активности детей из-за приоритета «интеллектуальных» занятий и, как следствие, снижение мышечного тонуса и общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении. В ряду причин не последнее место занимают ограниченный режим работы кабинетов ЛФК, нехватка квалифицированных кадров, занятость родителей (законных представителей) и т.д.

Ведущей формой ЛФК является лечебная гимнастика. Проведение занятий лечебной гимнастикой в условиях дошкольного учреждения позволяет своевременно и эффективно устранять указанные причины на ранних этапах формирования нарушений осанки и свода стопы. Именно своевременность использования физических упражнений с лечебной целью является наиболее значимым фактором внедрения лечебной гимнастики в практику работы дошкольных учреждений. Применяемые в лечебной гимнастике физические упражнения просты и доступны для выполнения, не вызывают побочного воздействия, а проводимые в игровой форме становятся более привлекательными, повышают эмоциональное состояние ребенка, его физические возможности и устраняют имеющиеся нарушения опорно-двигательного аппарата.

Программа по организации лечебной гимнастики с детьми, имеющими отклонения в состоянии опорно-двигательного аппарата (далее Программа) – определяет систему и содержание работы с детьми старшего дошкольного возраста с нарушениями опорно-двигательного аппарата (ОДА).

Программа является частью Основной образовательной программы дошкольного образования МКДОУ Д/с № 16 «Колокольчик» и разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» принят Государственной Думой 21 декабря 2012, одобрен Советом федерации 26 декабря 2012 года. В соответствии со статьёй 111 данный документ вступил в силу 1 сентября 2013 года. Комментарии к Федеральному закону от 29.12.2012 №273-ФЗ об образовании в Российской Федерации;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 № 26 «об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций». Зарегистрировано в Минюсте России 29.05.2013 №28564;

- Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» / Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2013 №300038;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 28 декабря 2010 г. №2106 Москва «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;

- Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»/ Зарегистрировано в Минюсте РФ 14.11.2013 №30384.

Содержание Программы в соответствии с требованиями Стандарта включает три основных раздела – целевой, содержательный и организационный.

Целевой раздел определяет цели и задачи, принципы и подходы к формированию Программы, планируемые результаты ее освоения в виде целевых ориентиров, а также оценку эффективности деятельности по Программе.

Содержательный раздел Программы включает описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка в области «Физическое развитие».

Организационный раздел Программы описывает систему условий реализации образовательной деятельности, необходимых для достижения целей Программы, а также особенности организации образовательной деятельности.

Программа реализуется в части Основной образовательной программы дошкольного образования ДООУ, формируемой участниками образовательных отношений.

Время специально организованной образовательной деятельности и ее количество в день регламентируется ФГОС ДО, СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

В основу программы по направлению данной деятельности легли технологии, разработанные Козыревой О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата)»: пособие для инструкторов лечеб. физкультуры, воспитателей и родителей. - М.: Просвещение, 2005.

Срок реализации Программы - 2 года.

Комплексы лечебной гимнастики разработаны для детей 5-6 и 6-7-летнего возраста.

Основная цель Программы: сохранение и укрепление здоровья дошкольников, формирование привычки к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

1. оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка;
2. способствовать профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата, укреплению мышц спины и брюшного пресса, формированию правильного свода стопы у детей старшего дошкольного возраста;
3. развивать навыки правильного дыхания;
4. создавать условия психологического комфорта для каждого ребенка;
5. обеспечить психолого-педагогическую поддержку семей и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах укрепления здоровья воспитанников.

Реализация Программы основана на следующих **принципах:**

- 1) принцип **индивидуализации** в методике и дозировке физических упражнений в зависимости от особенностей нарушений ОДА и общего состояния ребенка;
- 2) принцип **системности** воздействия с обеспечением определенного подбора упражнений и последовательности их применения;
- 3) принцип **регулярности** воздействия, которое обеспечивает развитие и восстановление функциональных возможностей организма;
- 4) принцип **длительности** применения физических упражнений, поскольку восстановление нарушенных функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений;
- 5) принцип постепенного **нарастания физической нагрузки** в процессе занятий: на первых 7—10 занятиях нагрузка постепенно нарастает, затем выходит на определенное плато и на последних 7 занятиях плавно снижается;
- 6) принцип **разнообразия и новизны** в подборе и применении физических упражнений, целесообразно через каждые 2—3 недели обновлять 20—30% упражнений;
- 7) принцип **умеренности** воздействия физических упражнений, продолжительность занятий 25—30 мин в сочетании с дробной физической нагрузкой;

8) принцип соблюдения **цикличности** при выполнении физической нагрузки в соответствии с показаниями, чередование упражнений с отдыхом, упражнениями на расслабление;

9) принцип **всестороннего воздействия** на организм ребенка с целью совершенствования механизмов регуляции и адаптации к физическим нагрузкам;

10) принцип **учета возрастных особенностей** – группы комплектуются в зависимости от возраста детей.

Планируемые результаты освоения Программы

Реализация образовательных целей и задач Программы направлена на достижение целевых ориентиров дошкольного образования, которые описаны как основные характеристики развития ребенка в образовательной области «Физическое развитие». Основные характеристики развития ребенка представлены в виде изложения возможных достижений воспитанников на разных возрастных этапах дошкольного детства.

К концу первого учебного года дети 5 – 6 лет должны:

- иметь представления о правильной осанке;
- уметь проверять осанку у стены;
- выполнять упражнения на равновесие;
- понимать значение правильной осанки в повседневной жизни;
- выполнять упражнения для укрепления мышечного корсета.

К концу второго учебного года дети 6 – 7 лет должны:

- выполнять правильно упражнения для укрепления мышечного корсета;
- применять знания о правильной осанке в повседневной жизни;
- увеличить силовую выносливость мышц спины и брюшного пресса.

Реализация данной программы предполагает получить следующие *результаты*:

- укрепление здоровья детей;
- формирование правильной осанки и свода стопы;
- укрепление мышечного корсета спины и брюшного пресса;
- заинтересованность родителей в данной деятельности.

Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы согласно ФГОС ДО к семи годам:

- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

По итогам освоения Программы «Радуга» ребенок:

- имеет физическое развитие, соответствующее возрастным нормативным показателям; у него сформированы основные физические качества, потребность в физической активности, движении; проявляет индивидуальный интерес к какой-то форме двигательной активности (спорт, хореография).

Оценка эффективности деятельности по Программе

Реализация Программы предполагает оценку индивидуального развития детей педагогом в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития дошкольников, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования) по разработанным критериям: тестирование силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса при нарушении осанки или плантографии при плоскостопии в начале и конце учебного года. Увеличение тестируемых показателей является показателем эффективности занятий.

Реализация Программы обеспечивается на основе вариативных форм, способов, методов и средств, условий реализации Программы, возраста воспитанников, состава групп, особенностей и интересов детей, запросов родителей (законных представителей).

Программа рассчитана на 66 занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю во второй половине дня после дневного сна со второй половины сентября по середину мая.

Наполняемость группы – не более 15 детей. Отбор детей для занятий осуществляется медицинским работником ДООУ на основе заключений о состоянии здоровья ребенка. Лечебная гимнастика показана детям, имеющим постоянные или временные отклонения в состоянии ОДА.

Способ организации занятий - групповой.

Продолжительность занятия:

- у дошкольников 5-6-летнего возраста - 25 минут,
- у дошкольников 6-7 лет – 30 минут.

Методы проведения занятий - гимнастический и игровой. Часть занятий строится в игровой форме, которая соответствует особенностям дошкольников и облегчает необходимость многократного повторения упражнений.

Ведущим средством устранения нарушений осанки являются *физические упражнения*.

На занятиях лечебной гимнастикой обязательно чередуются:

- ОРУ,
- дыхательные упражнения,
- специальные упражнения,
- упражнения на расслабление.

В сочетании с физическими упражнениями используется *самомассаж*.

Развивающая предметно-пространственная среда ДООУ для занятий ЛФК должна соответствовать требованиям Стандарта и санитарно-эпидемиологическим требованиям.

Для выполнения этого РППС должна быть:

- содержательно-насыщенной;
- трансформируемой;
- полифункциональной;
- доступной;
- безопасной.

Группа занимается в физкультурном зале, который оснащен необходимым оборудованием:

- индивидуальные коврики,
- гимнастические палки,
- мешочки с песком,
- разнообразные мячи и др.

На занятиях с детьми, имеющими нарушения ОДА, соблюдаются два обязательных организационно-методических условия:

— наличие гладкой стены без плитуса, что позволяет ребенку, встав спиной к стене, принять правильную осанку;

— наличие большого зеркала, чтобы ребенок мог видеть себя в полный рост, формируя и закрепляя зрительный образ правильной осанки.

Взаимодействие с семьями воспитанников

Цель — сделать родителей (законных представителей) активными участниками образовательного процесса, оказав им помощь в реализации ответственности за сохранение и укрепление детей.

Задачи взаимодействия с семьей:

- повышать компетентность родителей (законных представителей) по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей;
- убеждать родителей (законных представителей) в необходимости соблюдения двигательного режима дня для ребёнка дошкольного возраста;
- учить родителей (законных представителей) разнообразным формам организации активного досуга с детьми в семье.

Формы взаимодействия с семьей:

- ознакомление с результатами педагогической диагностики детей в начале и конце учебного года;
- консультационная помощь и составление индивидуальных планов по укреплению здоровья и двигательному развитию детей в семье;
- обновление информационного стенда для родителей (законных представителей) и групповых рубрик в родительских уголках, освещающих вопросы оздоровления;
- индивидуальные и групповые консультации, проведение тематических родительских собраний, которые дают возможность правильно выстроить воспитание и развитие ребёнка в домашних условиях;
- рекомендации в виде буклетов, памяток и папок-передвижек, которые помогают родителям (законным представителям) накапливать багаж знаний по физическому развитию детей, с содержанием которых можно спокойно познакомиться дома на досуге;
- выставки методических пособий, научно-популярной литературы, игр, спортивного и нестандартного оборудования, фотоколлажей и т.д.;
- выполнение заданий на закрепление совместно с детьми в домашних условиях.