

**Программа по ЛФК**  
**(лечебно-профилактическая физическая культура)**  
**для детей старшего дошкольного возраста**

**Подготовила:**

**Инструктор по физической культуре**

**МБДОУ №66**

**Юдина Ю.С.**

## **Пояснительная записка**

Традиционная система организации двигательной активности детей в дошкольных учреждениях направлена, прежде всего, на развитие общей моторики ребёнка и, лишь опосредованно, на профилактику возникновения нарушений осанки и появления плоскостопия. Целенаправленная же коррекционная работа на укрепление мышечных групп, которые противодействуют появлению сутулости, плоскостопия и других нарушений развития опорно-двигательного аппарата у современных дошкольников требует специального регулярно-систематического воздействия на определённые группы мышц с эффектом достижения тренирующего порога. Данное узкоспециализированное коррекционно-развивающее направление невозможно реализовать в рамках 15-20 минутных общих физкультурных занятий. Поэтому встаёт необходимость в создании дополнительных форм организации двигательной активности ребёнка, целью которых будет дополнительное акцентированное воздействие методов и средств физической культуры, здоровье-сберегающих технологий на формирование правильной осанки, профилактику возникновения её нарушений.

Поэтому в целях здоровьесбережения наших воспитанников в ДОУ организованы занятия ЛФК по авторской программе. Данная программа направлена на общее укрепление детского организма, формирование и закрепление навыка правильной осанки, формирования у ребёнка-дошкольника осознанного отношения к своему физическому развитию и здоровью.

### **Цель программы:**

Формирование у дошкольников навыка удержания правильной осанки.

### **Оздоровительные задачи:**

- Сохранение и укрепление здоровья детей.
- Формирование умения и навыка «построения» правильной осанки.
- Развитие скелетной мускулатуры, суставно-связочного аппарата.
- Содействие в профилактике плоскостопия.
- Активизация деятельности дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

### **Образовательные задачи:**

- Обогащение двигательного багажа детей;

- Формирование у детей двигательных умений и навыков, способствующих укреплению опорно-двигательного аппарата.
- Формирование у детей первичных знаний анатомии.
- Валеологическое просвещение.
- Освоение детьми метода активной коррекции (когда ребёнок осознанно включается в процесс самопознания и саморазвития).

### **Воспитательные задачи:**

- Воспитание эмоционально-положительного отношения к физической культуре и занятиям с тренирующим эффектом.
- Воспитание морально-волевых качеств.
- Воспитание чувства уверенности в себе.
- Воспитание интереса к процессам самопознания и самосовершенствования.
- Формирование потребности в активном и здоровом образе жизни.

### **Актуальность проблемы.**

Технолизация современного общества всё более изменяет образ жизни малышей. Видео-, телепрограммы, компьютеры, приборы, облегчающие бытовой труд, не способствуют сохранению той доли активного движения в жизни современного ребёнка, которая необходима ему для развития мышечных групп, формирующих и поддерживающих правильную осанку. Более того, дополнительно создают условия, усугубляющие факторы появления её нарушений - статические нагрузки вызывают утомление скелетной мускулатуры, снижают их силу, работоспособность, ведут к дисгармоничности их развития. Негативные же последствия в развитии дыхательной, сердечно-сосудистой, пищеварительной и других функциональных систем от искривления позвоночника и изменения формы грудной клетки общеизвестны. То есть, проблема формирования и сохранения правильной осанки у детей-дошкольников в современном обществе не только остаётся, но и становится более актуальной.

Причём, данное направление показано всем современным детям в силу вышеуказанных особенностей «образа жизни» сегодняшних дошкольников. Ведь когда хирург поставит диагноз «нарушение осанки» или «плоскостопие», когда будут официальные показания к лечебной физической культуре и посещению специализированных групп, по большому счёту будет уже поздно. Коррекция и лечение уже сформировавшихся нарушений будет

требовать максимальных усилий, как от самого ребёнка, так и от его родителей.

### **Сроки реализации программы**

Данная программа рассчитана на детей дошкольного возраста (детей 3-7 лет)  
Срок реализации программы составляет - 4 года.

### **Формы и режим занятий**

Занятия проводятся 1 раз в неделю в первой половине дня  
Продолжительность одного занятия в соответствии с возрастными нормами.

Состав группы 5-15 человек.

### **Направленность занятий:**

- познавательно-оздоровительные;
- оздоровительно-профилактические;
- коррекционно-оздоровительные;
- тренирующие;
- игровые, сюжетно-игровые;
- личностно-ориентированные.

### **Используемые оздоровительные технологии:**

- босохождение (в том числе и по ребристым опорам), самомассаж стоп;
- стрейтчинг;
- дыхательная гимнастика;
- логоритмика, вербальное сопровождение;
- пальчиковая, артикуляционная, мимическая гимнастики;
- музыкотерапия;
- игротерапия;
- психоэмоциональная гимнастика, психологические этюды;
- релаксация.

## **Принципы реализации программы:**

В коррекционной и профилактической работе опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста руководствуемся следующими принципами:

1. *Принцип индивидуализации* предполагает учет возраста, уровня тренированности, общего состояния ребенка.
2. *Принцип доступности* зависит от уровня физической подготовленности ребенка.
3. *Принцип систематичности и последовательности* заключается в непрерывности, регулярности, планомерности процесса физического воспитания, в четкой последовательности самих упражнений с обязательным чередованием нагрузки и отдыха
4. *Принцип научности* лежит в основе всех оздоровительных технологий, способствующих формированию здорового образа жизни, укреплению опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста.
5. *Принцип оздоровительной направленности* обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.
6. *Принцип наглядности* - показ физических упражнений подтверждает объяснение и помогает ребенку правильно их выполнять.

## **Работа с родителями:**

- родительские собрания (организационно-ознакомительное, итогово-отчётное);

- анкетирование

(в начале работы программы - с целью ознакомления с характером двигательной активности ребёнка дома и определения позиции родителя по отношению к развитию ребёнка «активный помощник - пассивный наблюдатель»);

- открытое занятие (по итогам года)

- анкетирование

(по окончании работы программы - с целью определения удовлетворённости результатами, динамики в активизации роли родителей в приобщении ребёнка к здоровому образу жизни);

- информирование о результатах диагностики, динамики развития, итогах работы программы;

- консультации;

### **Ожидаемые результаты:**

- Активная позиция ребёнка и родителей в отношении укрепления собственного здоровья.
- Дети умеют принимать и удерживать правильную осанку.
- Укреплится свод стопы.
- Увеличатся показатели силы мышц спины, брюшного пресса, грудных, плечевого пояса; повышение эластичности связок, подвижности плечевых суставов (разовьются физические качества - силы и гибкости)
- Повысятся функциональные возможности дыхательной и кардиореспираторной систем организма (разработается носовое, диафрагмальное дыхание, разовьётся физическое качество - выносливость).

### **Оборудование и инвентарь:**

1. Гимнастические палки,
2. Мячи среднего и малого размера, в т. ч. и мячи-массажёры.
3. Обручи малого и среднего диаметра (50 и 70 см).
4. Фитболлячи.
6. Шведская стенка.
7. Ограничители поверхности, опоры (скамьи, «кочки», балансиры)
8. Стимуляторы удержания правильного положения головы (мешочки, подушки, колпачки, и т. п.).
9. Массажёры для стопы (индивидуальные коврики, дорожки, канат, скакалки).
10. Стимуляторы укрепления мышц подошвенной поверхности стопы (мелкие предметы для захвата пальцами ног - платочки, мягкие малые шары, карандаши и др.)
11. Инвентарь и оборудование для укрепления мышечного корсета: набивные мячи «медицинбол» до 1кг, гимнастические маты.

## Структура программы:

Программа включает разделы:

Теорико-валеологический - получение знаний об анатомии опорно-двигательного аппарата человека; о том, что такое правильная осанка и её важность для хорошего здоровья и как сделать так, чтобы она была всегда, даже «когда вырасту»).

Коррекционно-профилактический - умение принимать и удерживать некоторое время правильную осанку сознательно-волевым усилием

Тренировочный - укрепление мышечных групп грудной клетки и плечевого пояса, повышение эластичности связок и подвижности плечевых суставов; а также мышц брюшного пресса и бёдер, так как они по законам биомеханики также принимают участие в удержании правильной осанки.

Развивающий навык равновесия - биофизические законы удержания положения тела в равновесии обосновывают такое специфическое напряжение скелетной мускулатуры, которое обеспечивает гармоничное развитие мышечного корсета позвоночного столба.

Формирующий свод стопы - укрепление мышц голени и подошвенной мускулатуры для формирования и стабилизации свода стопы. (Важный раздел, так как любая форма плоскостопия рано или поздно приводит к появлению нарушений в положении позвоночника).

Общеукрепляющий - использование дыхательной гимнастики, упражнений на развитие аэробной и общей выносливости для развития дыхательной и кардио-респираторной систем, как наиболее иммуноформирующих. Любое болезненное состояние, в том числе и простудные недомогания, ведут к снижению общего мышечного тонуса, и в период болезней при положении тела «сидя или стоя» создаются условия для принятия неправильной осанки, как наименее энергозатратной.

Распределение учебных часов программы представлены в таблице №1. Периоды этапов обучения определены в соответствии с биоритмами сезонной двигательной активности жителей Сибирского региона и повторяются ежегодно с усложнением. В октябре проводится 4 занятия направленных на общее развитие.

**Таблица №1**

№ п/п	Раздел:	1 квартал Сентябрь, Октябрь, Ноябрь	2 квартал Декабрь, Январь, Февраль	3 квартал Март, Апрель, Май	Количество учебных часов
1.	Теоретико - валеологический	0,35 (5%)	0,5(5%)	0.4 (5 %)	1,25
2.	Коррекционно- профилактический	1,4 (20%)	3 (30%)	3,2 (40%)	7,6
3.	Тренировочный	2.8 (40%)	3 (30%)	1,6 (20%)	7,4
4.	Развивающий навык равновесия	07 (10%)	1 (10%)	0,8 (10%)	2,5
5.	Формирующий свод стопы	1,05 (15%)	1,5 (15%)	1,2 (15%)	3,75
6.	Укрепляющий	0,7 (10%)	1 (10%)	0,8 (10%)	2,5
7.	Всего учебных часов	7 (100%)	10 (100%)	8 (100%)	25

**Содержание программы:**

Методика составления комплексов, как и любое двигательное занятие, состоит из трех частей, обеспечивающих правильную «физиологическую кривую нагрузки» с постепенным подъёмом, «кульминацией» напряжения функциональных систем организма и восстановлением до исходного состояния:

в *подготовительную часть* включают несложные движения, развивающие общую моторику, элементарные основные виды движения в ходьбе, ползаниях, беге низкой интенсивности, а также коррегирующие упражнения, соответствующие нарушению осанки, темп выполнения которых - медленный, умеренный и средний, дозировка - 6-8 повторений; самомассаж стоп.

в *основную часть* входят специальные упражнения из положения, лежа на спине, на боку и на животе. В этих положениях легче следить за выпрямленным телом, мышцы не испытывают длительной статической нагрузки, как при держании тела в положении стоя и сидя. Для профилактики плоскостопия используют упражнения с мелкими предметами (карандашами, игрушками от киндер-сюрприза, детали мелкого конструктора и др.). Дозировка упражнений зависит от самочувствия, в среднем - 8-16 раз. Все упражнения обязательно выполняются в обе стороны. Во время физической нагрузки важно научить ребенка правильно дышать через нос, совершенно свободно, без напряжения.

- *игровая часть* решает задачу снятия психо-мышечного напряжения, способствует эмоциональному раскрепощению, повышает чувство удовольствия от двигательной свободы; необходима детям дошкольного возраста. В отличие от классических занятий - более кратковременна.

- *заключительная часть* строится из упражнений на расслабление (релаксацию), выполняемых в и. п. лежа на спине, дыхательных упражнений и специальных - на ощущение правильной осанки или подвижной игре малой активности.

С учетом специфики занятий в комплексы включены специальные упражнения, в соответствии с тремя этапами последовательного усиления нагрузки на позвоночник и мышцы околопозвоночного каркаса.

При нарушении осанки		При плоскостопии
<p><b>Упражнения из положения стоя</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Принятие правильной осанки</li> <li>• Проверка правильной осанки у стены</li> <li>• Корректирующая ходьба</li> <li>• Самовытяжение</li> <li>• Ходьба с предметом на голове</li> <li>• Ходьба по канату</li> </ul>	<p>1 этап</p>	<p><b>Упражнения без предметов</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сгибание и разгибание стоп</li> <li>• Круговые движения стопами</li> <li>• Попеременные удары носками и пятками в пол</li> <li>• Сгибание и разгибание пальцев</li> <li>• Перекатывание с носка на пятку</li> <li>• Пружинящие движения с сопротивлением</li> <li>• Ходьба и бег по ровной наклонной</li> </ul>

		плоскости на носках
<p><b>Упражнения из положения сидя на полу, стуле, скамейке</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Принятие правильной осанки</li> <li>• Упражнения с мешочком на голове</li> <li>• Самовытяжение</li> <li>• С потягиванием</li> <li>• Упражнения на фитболе</li> </ul>	2 этап	<p><b>Упражнения с предметами</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба и бег по массажной дорожке</li> <li>• Захватывание предметов, удержание их и бросание</li> <li>• Упражнения с мячами разных размеров</li> <li>• Упражнение с гимнастической палкой</li> <li>• Упражнения с массажерами для стоп</li> <li>• Собираение ткани пальцами ног</li> </ul>
<p><b>Упражнения из положения лежа на животе и на спине</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Принятие правильной осанки</li> <li>• Самовытяжение</li> <li>• Упражнения для мышц спины</li> <li>• Упражнения с мячом</li> <li>• Упражнение с гимнастической палкой</li> <li>• Упражнения для мышц брюшного пресса</li> </ul>	3 этап	<p><b>Упражнения на снарядах и приспособлениях</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба по ребристой доске</li> <li>• Лазание по гимнастической лесенке</li> <li>• Ходьба по наклонной доске</li> <li>• Ходьба по специальным дорожкам</li> </ul>

Помимо специальных коррегирующих упражнений в занятия по программе включены гимнастические упражнения (общеразвивающие с предметами и без них, упражнения в растягивании, в равновесии, элементы акробатики), спортивно-прикладные (в ходьбе, беге, ползании, лазании, играх с мячом), дыхательные упражнения (носовое дыхание, диафрагмальное дыхание, дренажно-очищающее, звуковая гимнастика), самомассаж, подвижные игры высокой, средней и малой подвижности,

### Календарно-тематический план

месяц	кол иче ств о	задачи	Средство профилактики плоскостопия, сколиоза	Профилактическая часть
Сентябрь	2	Принятие правильной осанки	Сгибание и разгибание пальцев	« Прогулка в осенний лес»

Октябрь	4	<p>Проверка правильной осанки у стены</p> <p>Самовытяжение</p> <p>Кор. упр. с суджоку</p>	<p>Перекатывание с носка на пятку</p> <p>Подпрыгивания на носках в положении согнувшись с упором на скамью</p>	<p>Подвижная игра «Медведи и пчёлы»</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Этот пальчик, в лес пошел..»</p>
Ноябрь, Декабрь	4 4	<p>элементарное динамическое равновесие</p> <p>Кор. упр. с мячом</p> <p>Развитие силовых качеств в ползании</p>	<p>Сгибание и разгибание стоп</p> <p>Круговые движения стопами</p> <p>Попеременные удары носками и пятками в пол. Ходьба и бег по ровной наклонной плоскости на носках</p>	<p>«Почемучки, найдите ответ, нужна нам правильная осанка, а может быть, нет?» (Зачем нужна правильная осанка)</p> <p>«Путешествие в жаркую страну»</p> <p>Подвижная игра «Самолёты»</p>
январь	2	<p>Упражнения из положения сидя на полу, стуле, скамейке без предмета, а так же с палкой и мячом</p> <p>С потягиванием</p> <p>Элементарные акробатические стойки и положения</p> <p>Динамическое и статическое равновесие</p>	<p>Ходьба и бег по массажной дорожке</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Захватывание предметов пальцами ног, удержание.</li> </ul>	<p>«Чтоб спину ровно держать, нужно мышцы укреплять» . (Поиск решения задачи «как?»</p> <p>+Учить дифференцировать упражнения для мышц рук, спины, пресса, ног).</p> <p>«Морские жители»</p> <p>Подвижная игра «Осьминоги»</p>

февраль	4	Промежуточная диагностика Упражнения на фитболе. Упражнения с мешочком на голове	Упражнения с мячами разных размеров  Упражнение с гимнастической палкой	«Хитрый секрет» - чтоб спину легче ровной держать, нужно стопы укреплять. «История волшебных башмачков» Подвижная игра «Займи место»
март	4	Освоение гимнастических связок из упражнений, требующих фиксации правильной осанки в медленном темпе. Кор. упр. с малым обручем	Упражнения с массажерами для стоп Собирание ткани пальцами ног	«Если часто ты болеешь, стройным стать ты не сумеешь. Закаляйся - здоровья, силы набирайся»; «На северном полюсе»  Подвижная игра «санки»
апрель	4	Упражнения из положения лежа на животе и на спине Активная тренировка силы мышц спины и пресса Упражнение с гимнастической палкой Повторение и закрепление гимнастико-акробатической композиции	Упражнения в ходьбе по рейкам в лазании по шведской, в ходьбе по канату и т. п.	«Солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья» (Что нам помогает – силы прибавляет?) «Страна Витаминия» Подвижная игра «Собери витамин»
май	4	Упражнения из положения лежа	Упражнения со специальным	Повторение всех тем. Совместный анализ

		на животе и на спине с предметами	оборудованием, тренажёрами	динамики улучшения.
--	--	-----------------------------------	----------------------------	---------------------

### **Список литературы:**

1. Лечебная физическая культура. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. С. Н. Попова. - М: Физкультура и спорт, 1988.
2. Справочник по детской лечебной физкультуре под редакцией М. И.Фонарёвой. - М: Медицина, 1983.
3. В., В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Учеб. для студентов пед. институтов по спец. № 000 "Дошк. педагогика и психология". - 3-е изд., испр. и доп. - М.: Просвещение, 1985.
4. Д. Воспитание здорового ребёнка: пособие для практических работников дошкольных образовательных учреждений. - М.: АРКТИ, 2000.
5. Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателей дет. Сада. - М.:Просвещение. 1986.
6. К. Физкультура для ослабленных детей: Методическое пособие. - М.: Терра-Спорт, 2000.
7. С. Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. - СПб.: КОРОНА принт, 2001.
- 8.. С. Плоскостопие у детей. - СПб.: "Учитель и ученик", 2002.
- 6.Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: Из опыта работы /Авт. О. Н. Моргунова. - Воронеж: ТЦ "Учитель", 2005.
- 9.Шарманова СБ.; И. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей // Дошкольное воспитание № 8, 2003. С.59.
- 10.Плоскостопие и стопотерапия. Методические рекомендации // СГМУ, ФГПУ «Томское протезно-ортопедическое предприятие».
11. В. Профилактика плоскостопия // Ребенок в детском саду № 1 2006, с.61.
12. В. Игровой самомассаж. - М.: Издательство «Книголюб», 2007 (Педагогика оздоровления).
- 13.Медицинская технология: ЛФК и дыхательная гимнастика во вторичной профилактике заболеваний органов дыхания у детей //ФГУ «Тоский научно-

исследовательский институт курортологии и физиотерапии», ГОУ ВПО «Сибирский государственный медицинский университет».

14. Ф., В. «Спортивная мозаика»: спортивные развлечения с элементами валеологии. Практическое пособие для инструкторов по ФК и воспитателей, 2006.

15. Т., Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. - М.: ЛИНКА - ПРЕСС, 2000.

16. Глебова СВ. Детский сад - семья: аспекты взаимодействия. Практическое пособие для методистов, воспитателей и родителей. - Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.