

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 35 комбинированного вида
Колпинского района Санкт-Петербурга

Принята
на педагогическом совете ГБДОУ № 35
протокол № 1 от 31.08 2017 г.

«Утверждена»
заведующий
Родионова Н.В. 
дата « 31 » августа 2017 г.



Дополнительная оздоровительно-профилактическая программа
по адаптивной физической культуре
для детей 5-7 лет

Автор-составитель:
педагог дополнительного
образования
Пуркина Е.В.

Санкт-Петербург
Колпино
2017

Содержание:

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1. Пояснительная записка (цели, задачи, принципы построения программы АФК ,прогнозируемая результативность)

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

- 2.1. Учебно-тематический план
- 2.2 Организационно- методические рекомендации
- 2.3 Курс АФК

II. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

- 3.1. Учебно – тематический план
- 3.2 Содержание курса «Адаптивная физическая культура»
- 3.3 Требования к уровню подготовки детей
- 3.4 Учебно – методическое обеспечение

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

В средних, старших и подготовительных к школе группах ДУ дети имеют нарушения опорно-двигательного аппарата. Учитывая потребности детей, их родителей и рекомендации врачей ортопедов, целью оказания общеукрепляющего воздействия на организм этих детей и выработки правильной осанки, в детском саду №35 Колпинского района СПб создана программа «Адаптивная физическая культура».

«Адаптивная физическая культура» (АФК) 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.

Проведение занятий адаптивной физкультуры в условиях ДООУ позволяет своевременно и эффективно устранять указанные причины на ранних этапах формирования нарушений осанки и свода стопы.

Программа составлена на основе: теория и организация адаптивной физической культуры под общей редакцией доктора педагогических наук С.П. Евсеева

Цель программы:

Оказать общеукрепляющее воздействие на организм ребёнка, профилактика и коррекция различных заболеваний опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада.

Основные задачи программы:

1. оказание общеукрепляющего воздействия на организм ребенка;
2. своевременная коррекция имеющегося патологического и предпатологического состояния опорно-двигательного аппарата;
3. формирование и закрепление навыка правильной осанки;
4. обучение детей правильному дыханию.
5. повышение неспецифической реакции организма.
6. приобщение детей к здоровому образу жизни и воспитание потребности в нём.
7. удовлетворение естественной биологической потребности в движении.

Программа АФК строится на принципах:

- Принцип индивидуальности - контроль за общим состоянием ребенка, за дозировкой упражнений;
- Принцип систематичности - подбор специальных упражнений и последовательность их проведения;

- Принцип длительности - применение физических упражнений, способствующих восстановлению нарушений функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений;
- Принцип разнообразия и новизны - обновление физических упражнений через 2-3 недели;
- Принцип умеренности - продолжительность занятий 25-30 мин в сочетании с дробной физической нагрузкой;
- Принцип цикличности - чередование физической нагрузки с отдыхом, с упражнениями на расслабление.

Прогнозируемая результативность:

Предполагается, что результатом внедрения данной программы будет уменьшение % детей имеющих нарушение опорно-двигательного аппарата и стопы, укрепление мышечной системы, особенно показателей силы кисти, снижение частоты респираторных заболеваний, повышение мышечной памяти ребенка, снижение агрессивности и повышение эмоционального благополучия.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Учебно-тематический план

Занятия проходят в вечернее время, два раза в неделю длительность 20-30 минут . Место проведения занятий – физкультурный зал ДОУ.

Группы комплектуется с учетом желания родителей и медицинских показаний у детей. Наполняемость группы до 15 человек.

Дети могут заниматься адаптивной физкультурой без перерыва в течении 8-12 месяцев.

Занятие состоит из трех частей:

- **Вводной**
- **Основной**
- **Заключительной.**

Задача вводной части – организация детей для предстоящих занятий. Используются упражнения строевого характера, короткие игровые задания и упражнения по коррекции осанки. Вводная часть длится 5-7 минут.

В основной части задачей является укрепление мышечного корсета и индивидуальная коррекция деформаций позвоночника. Продолжительность основной части – 15-20 минут. Все упражнения выполняются как без предметов, так и с предметами (гимнастические палки, мячи - массажные и простые, булавы и т.д.). Ортопедические мячи включаются в

занятия для повышения психоэмоционального состояния ребенка.

Заключительная часть – осуществляет совершенствование двигательных навыков, закрепление навыков осанки в различных условиях и приведение организма в спокойное состояние. Для этого используются различные игры, построения, перестроения и ходьба с правильной осанкой. Продолжительность заключительной части – 3-5 минут.

Для определения эффективности занятий используются доступные методики и тесты: динамометрия, плантография, определение ЧСС и частоты дыхания, тесты физической подготовленности с учетом возраста ребенка и имеющихся навыков. Определяется также уровень физической работоспособности и оценка эмоционального благополучия ребенка.

В конце курса адаптивной физкультуры родителям предлагается цикл упражнений для самостоятельного применения с целью сохранения мышечной памяти и поддержания достигнутого уровня физической работоспособности детей.

2.2 Организационно - методические рекомендации.

Начиная занятия, педагог должен иметь точное представление об индивидуальных особенностях ребенка, уровне его физического развития, о состоянии его двигательных навыков и умений. Особое значение имеют функциональные исследования подвижности позвоночника,

силы и выносливости мышц спины и брюшного пресса к статическим нагрузкам.

Новизной программы являются элементы самомассаж, аутотренинг, упражнения на расслабление и укрепление нервной системы (релаксация).

АФК, проводимое в специально оборудованном зале, тренажерном зале при правильном психолого-педагогическом подходе к детям, является мощнейшим оптимизирующим фактором. Оптимизм, обязательное чувство мышечной радости порождают у ребенка стойкие положительные эмоции и являются надежным физиологическим средством повышения эффективности оздоровления.

Занятия АФК должны проводиться систематически не реже 2 раз в неделю с постепенным увеличением нагрузки и использованием различных пособий для улучшения координации движений и повышения эмоционального настроя на занятии.

Программа по адаптивной физической культуре представляет особый комплекс мероприятий, рассчитанных на 4 года (с 3 до 7 лет), направленных на лечение и профилактику заболеваний позвоночника, коррекцию осанки у детей. Это не только учебно-тематическое планирование и перечень тем содержания курса, но и темы бесед с детьми и их родителями, консультации и лекции врача, медицинский и педагогический контроль.

В основу комплексов подобраны симметричные корригирующие упражнения на укрепление мышечного корсета, общеукрепляющие традиционные оздоровительные методики.

Общее количество учебных часов – 206.

К данному материалу необходимо подходить интегрально. Упражнения подбираются исходя из наличия оборудования и

пособий. Дозировка и нагрузка упражнений дается в соответствии с уровнем подготовленности ребенка.

Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей.

2.3 Курс АФК

делится на три периода:

- вводный
- основной
- заключительный

Цель:

стабилизация сколиотического процесса у детей
предупреждение его возможного прогрессирования.

1 период – вводный (1-ый год обучения):

Задачи:

1. Обследовать функциональное состояние позвоночника детей, силовую выносливость мышц к физическим нагрузкам.
2. Обучать технике выполнения упражнений, подбирать индивидуальную дозировку, постепенно увеличивая ее с учетом состояния здоровья ребенка, его пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей психических свойств и качеств.
3. Создавать комфортный психологический настрой ребенка на активное участие в оздоровлении.

2 период – основной (2-ой и 3-ий года обучения)

Задачи:

1. Содействовать стабилизации патологического процесса дефектов позвоночника и всей костно-мышечной системы

2. Постоянно вырабатывать навыки правильной осанки и координации движений, осуществления самоконтроля.
3. Воспитывать волевые качества, стимулировать стремления ребенка к своему личному совершенствованию, улучшению результатов.

3 период – заключительный (4-ый год обучения)

Задачи:

1. Закреплять достигнутые результаты оздоровления.
2. Увеличивать физические нагрузки и количество упражнений.
3. Побуждать ребенка самостоятельно осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность освоенными способами (применение знаний и умений).
4. Проследить динамику эффективности оздоровления ребенка.

2.4 Формы контроля.

Для определения динамики эффективности АФК и уровня физического развития ребенка необходимо использовать мониторинговые исследования: методы педагогического наблюдения, тестирование, медицинский контроль.

При педагогических наблюдениях, которые осуществляются в течение всего курса, отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные ребенком в период обучения. При повторении и закреплении материала используются формы контроля: показ упражнений, беседы с родителями, осуществление самоконтроля и взаимного контроля.

Динамику развития физических качеств детей позволяют оценить контрольные тесты, проводимые 2-3 раза в год – для определения гибкости позвоночника и силы мышечных групп спины, живота, плечевого пояса, т. к. эти мышцы

являются основой мышечного корсета, а он в свою очередь удерживает осанку в правильном положении.

Эффективность оздоровления, уровень состояния здоровья детей помогает определить медицинский контроль. Медицинский специалист проводит периодический контроль коррекции осанки детей– 2 раза в год, дает рекомендации педагогу АФК, детям, родителям.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Учебно – тематический план на четыре года обучения (2 раза в неделю)

№ п/п	Раздел учебной программы	1 год (3-4 г)	2 год (4-5 л)	3 год (5-6 л)	4 год (6-7 л)	Всего часов
1.	Основы знаний и умений	В	процессе	занятий		
2.	Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки	4	3,5	4	3	14,5
3.	Упражнения для развития гибкости и растяжения мышц и связок позвоночника	8	7	7	5	27
4.	Дыхательные упражнения: 1) обучение правильному дыханию 2) гимнастика Стрельниковой 3) упражнения для укрепления мышц диафрагмы	7,5	В 5,5 1 процесс	процессе	заняти й	7,5 5,5 1

	4)упражнения для восстановления дыхания при физических нагрузках 5)очистительное дыхание	В -	е -	занятий В процессе	заняти й	
5.	Развитие выносливости: 1)общая выносливость 2)специальная выносливость	4,5	4 1,5	6 6	3 6	31
6.	Развитие силы: 1)динамическая сила 2)статическая сила 3)упражнения в парах, оказывая помощь и сопротивление друг другу	8 В	7 2	4,5 4 процессе	4,5 5,5 заняти й	34,5
7.	Развитие координации движений: 1)упражнения с предметами и без них 2)ритмическая гимнастика	7 -	7 -	На каждом 4	уроке -	18
8.	Игры: 1)подвижные игры целенаправленного характера 2)подвижные игры тренирующего характера 3)спортивные игры	4 5 -	На каждом На -	уроке каждом -	3 уроке 5	17

9.	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы	8	7	+	1,5	16,5
10.	Аутогенная тренировка	-	-	-	1,5	1,5
11.	Профилактика плоскостопия	6	2,5	2	-	10,5
12.	Элементы самомассажа	-	-	3,5	-	3,5
13.	Проведение контрольных мероприятий: 1)тесты 2)медицинский контроль 3)педагогический контроль 4)самоконтроль	6 + В В	4 + течение процесс е	4 + всего каждого	4 + курса урока	18
17.	Задания на дом	По	выбору	преподавател я	АФК	
	Итого:	68	52	45	42	206

3.2 Содержание курса «Адаптивная физическая культура»

1 год обучения (3-4 года)

1. Основы знаний.

Параметры правильной осанки и как ее проверить. Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание. Сведения при ортопедическом режиме(о правилах выработки и сохранении правильной осанки).

2. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.

Упражнения в положении стоя и сидя, касаясь стены или гимнастической стенки. Ходьба с предметом на голове. Постоянное напоминание взрослому о правилах соблюдения ортопедического режима – положение тела при ходьбе, сне, на занятиях.

3. Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.

Колено – локтевое ползание по гимнастической скамейке; перекаты со спины на живот и т. д. в положении лежа и сидя; перекаты по позвоночнику вперед – назад в положении группировки; наклоны головы, туловища вперед – назад в различных И.П.

4. Обучение правильному дыханию.

Брюшной и грудной тип дыхания. Полное дыхание. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, для восстановления дыхания (см. Методические разработки).

5. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам.

Медленный бег в чередовании с ходьбой до 1 мин. Подвижные игры общего характера; постепенное увеличение количества упражнений и времени их выполнения, равномерным методом в аэробном режиме.

6. Развитие силы.

Отжимания от скамейки, от пола (на коленях), подтягивания на нижней перекладине. Приседания, специально подобранные упражнения в различных И.П. лежа, методом динамических усилий и незначительной статической задержки позы (наклоны, прогибы туловища, поднятие ног, головы, туловища в И.П. лежа). Комплексы упражнений с обручами, гантелями.

7. Развитие координации движений.

Бег враспынную, с изменением направления, ходьба разными способами с движениями рук, с положением рук в разных И.П. Изучение и повторение упражнений различной координационной сложности с предметами и без них. Подвижные игры.

8. Профилактика плоскостопия.

Ходьба на носках, на наружных сводах стоп, по ребристой доске, по песку, по камешкам. Упражнения с активным вытягиванием носков, подошвенные сгибания стоп и пальцев с захватом ими разных мелких предметов (мячей, палочек, кубиков); подниматься и опускаться на носках.

9. Упражнения для расслабления мышц.

Упражнения в И.П. лежа, используя образные сравнения типа : «рука отдыхает», «нога спит», «тело мягкое, как вата», «живот чужой», также представляя тяжесть и тепло в мышцах.

10. Подвижные игры.

Общего характера: «Бездомный заяц», «Пятнашки с мячом», «Попади мячом в булаву» и др.

Специального характера: «Делай так, делай эдак», «Совушка», «Тише едешь – дальше будешь», «Не урони мешочек» и др.

11. Проведение контрольных мероприятий.

а). Тесты на определение развития силы мышечных групп плечевого пояса, живота, спины и гибкости позвоночника.

Подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на полу, на скамейке; поднятие прямых ног из виса на гимнастической стенке; упражнение – сесть-лечь, руки за головой; наклоны в И.П. стоя, сидя; шпагаты, взмахи ногами и др.

б). Медицинский контроль по плану.

в). Педагогический контроль – наблюдение за детьми, беседы с родителями, выявление причин отклонения осанки у каждого ребенка.

12. Задания на дом.

Несколько простых упражнений, включая упражнения для формирования навыков правильной осанки (под контролем родителей).

2 год обучения (4-5 лет)

1. Основы знаний.

Значение лечебной гимнастики для укрепления здоровья детей; более глубокие знания о правилах ортопедического режима и их соблюдении при напоминании взрослого, какие упражнения включать в комплекс утренней гимнастики.

2. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.

Упражнения для сохранения правильной осанки около стены, гимнастической стенки, у зеркала; контроль осанки на уроках и дома с напоминанием взрослого.

3. Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.

Висы на гимнастической стенке, перекладине.

4. Повторение полного дыхания.

Упражнения для тренировки дыхательных мышц: глубоко и медленно дышать, перемежая грудное и брюшное дыхание; вдох и выдох, преодолевая сопротивление стиснутых рук; глубокий вдох – максимальный выдох и др.

5. Дыхательная гимнастика.

Упражнения: «Обнимаю себя», «Насос», «Наклон назад, обнимаю себя», «Выпад, обнимаю себя», «Насос – наклон назад, обнимаю себя».

6. Развитие выносливости.

Бег в чередовании с ходьбой, медленный бег до 1,5 – 2 минут; упражнения для развития специальной выносливости в непродолжительном удержании статических поз. Висы на перекладине максимальное количество времени;

Развитие силы.

Подтягивания на высокой и низкой перекладинах, отжимания от пола (на коленях), от скамейки; упражнения с гантелями;

бег, прыжки. Статическое напряжение мышц лопаток, шеи, спины, упражнения для укрепления диафрагмы.

7. Развитие координации движений. Подвижные игры. Новые упражнения и их комбинации: бег «Буратино», комплекс упражнений с гантелями, с гимнастической палкой. Подвижные игры общего и целенаправленного характера: «Ловишки на четвереньках», «Вышибалы на четвереньках», «Сделай фигуру», «Мяч в кругу», «Змейка на четвереньках».

8. Профилактика плоскостопия.

Упражнения на уменьшенной площади опоры в виде ходьбы по узкой рейке скамьи, гимнастической палке, по канату или шесту, положенному на пол.

9. Упражнения для расслабления мышц.

Произвольное расслабление мышц – релаксация (мысленное отключение мышц от импульсов, идущих от двигательного центра головного мозга). Упражнения для расслабления мышц, мысленно представляя тело вялым, тяжелым, теплым, ощущая приятное появление истомы в И.П. лежа.

Последовательное расслабление групп мышц лица, шеи, затылка, ног, рук, плеч, спины, живота и всего тела.

10. Упражнения для укрепления диафрагмы.

Брюшное дыхание, лежа на спине, без груза и с грузом на животе.

11. Проведение контрольных мероприятий.

а). Тесты – по выбору преподавателя; промежуточные и итоговые – по плану.

б). Медицинский контроль – по плану.

в). Педагогический контроль – постоянный в течение года. Знания, умения, навыки, личностные качества, приобретенные учащимися в течение 2 года обучения.

12.Задания на дом.

Ежедневное выполнение 4 – 8 упражнений по выбору учителя и под контролем родителей.

3 год обучения(5-6 лет)

1.Основы знаний.

Соблюдение режима дня и ортопедических правил – главное условие правильного физического развития ребенка; субъективные показатели самоконтроля (сон, аппетит, самочувствие, настроение, болевые ощущения, работоспособность); значение самомассажа, очистительного дыхания, физкультминуток в детском саду и дома .

2.Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки.

Упражнения с пиалами (чашечками или другими предметами), ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через веревочку, кубики, мячи, скамейки и т.д. Ловля и передача мяча с сохранением правильной осанки, стараясь не уронить мешочек с головы. Выполнение различных заданий с мешочком на голове (присесть, ходьба с высоким подниманием коленей, ходьба боком, приставным шагом и др.).

3.Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.

Комплексы упражнений у гимнастической стенки; с гимнастической палкой. Повторение ранее изученных

упражнений: висы, ползание, перекаты туловища в группировке по позвоночнику; различные наклоны.

4.Самоконтроль.

Постоянный контроль за здоровьем, своим физическим состоянием, соблюдением режима дня и ортопедических правил. Определение субъективных показателей: самочувствия, настроения, болевых ощущений, работоспособности, сна, аппетита.

5.Развитие выносливости.

Ритмическая гимнастика, подвижные игры, бег средней интенсивности до 2,5 минут. Развитие общей выносливости путем увеличения интенсивности и количества упражнений за занятие. Развитие специальной выносливости путем длительного удержания статических поз.

6.Развитие силы.

Длительная статическая задержка поз : «Мост», «Березка», «Дельфин», «Уточка», и др. Подтягивание на перекладине максимальное количество раз, имитация езды на велосипеде; «Уголки» в висе спиной к гимнастической стенке; отжимания от пола, от скамейки в упоре спиной к ней; упражнение сесть – лечь, руки за головой.

7.Элементы самомассажа.

Простейшие элементы самомассажа: растирание ладоней, ушных раковин, поясничного отдела позвоночника, надплечий, поглаживания живота, шеи, постукивания кулаком по груди, по крупным мышцам конечностей.

Упражнения с гимнастической палкой: растирание палкой лопаточной, поясничной, грудной областей, похлопывание гимнастической палкой крупных мышц конечностей.

8.Профилактика плоскостопия.

Совершенствование ранее изученных упражнений.

9.Развитие координации движений.

Комплексы ритмической гимнастики, с гимнастической палкой, около гимнастической стенки. Подвижные игры тренирующего и целенаправленного характера: «Ножной мяч в кругу», «Пятнашки елочкой», и др

10.Проведение контрольных мероприятий.

а). тесты – по плану учителя.

б). медицинский контроль – по плану.

в). педагогический контроль – в течение всего учебного года (контроль за соблюдением ортопедического режима, ежедневного выполнения упражнений АФК).

11.Задания на дом.

Ежедневное выполнение комплекса упражнений АФК самостоятельно и под постоянным контролем учителя и родителей.

4 год обучения(6-7 лет)

1.Основы знаний.

Соблюдение режима дня и ортопедических правил – главное условие правильного физического развития ребенка; субъективные показатели самоконтроля (сон, аппетит, самочувствие, настроение, болевые ощущения,

работоспособность); значение самомассажа, очистительного дыхания, физкультминуток в детском саду и дома .

2. Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки.

Упражнения с пиалами (чашечками или другими предметами), ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через веревочку, кубики, мячи, скамейки и т.д. Ловля и передача мяча с сохранением правильной осанки, стараясь не уронить мешочек с головы. Выполнение различных заданий с мешочком на голове (присесть, ходьба с высоким подниманием коленей, ходьба боком, приставным шагом и др.).

3. Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.

Комплексы упражнений у гимнастической стенки; с гимнастической палкой. Повторение ранее изученных упражнений: висы, ползание, перекаты туловища в группировке по позвоночнику; различные наклоны.

4. Самоконтроль.

Постоянный контроль за здоровьем, своим физическим состоянием, соблюдением режима дня и ортопедических правил. Определение субъективных показателей: самочувствия, настроения, болевых ощущений, работоспособности, сна, аппетита.

5. Развитие выносливости.

Ритмическая гимнастика, подвижные игры, бег средней интенсивности до 3,5 минут. Развитие общей выносливости путем увеличения интенсивности и количества упражнений

за занятие. Развитие специальной выносливости путем длительного удержания статических поз.

6. Развитие силы.

Длительная статическая задержка поз : «Мост», «Березка», «Дельфин», «Уточка», и др. Подтягивание на перекладине максимальное количество раз, имитация езды на велосипеде; «Уголки» в висе спиной к гимнастической стенке; отжимания от пола, от скамейки в упоре спиной к ней; упражнение сесть – лечь, руки за головой.

7. Элементы самомассажа.

Простейшие элементы самомассажа: растирание ладоней, ушных раковин, поясничного отдела позвоночника, надплечий, поглаживания живота, шеи, постукивания кулаком по груди, по крупным мышцам конечностей. Упражнения с гимнастической палкой: растирание палкой лопаточной, поясничной, грудной областей, похлопывание гимнастической палкой крупных мышц конечностей.

8. Профилактика плоскостопия.

Совершенствование ранее изученных упражнений.

9. Развитие координации движений.

Комплексы ритмической гимнастики, с гимнастической палкой, около гимнастической стенки. Подвижные игры тренирующего и целенаправленного характера: «Ножной мяч в кругу», «Пятнашки елочкой», и др.;

11. Проведение контрольных мероприятий.

- а). тесты – по плану учителя.
- б). медицинский контроль – по плану.
- в). педагогический контроль – в течение всего учебного года (контроль за соблюдением ортопедического режима, ежедневного выполнения упражнений АФК).

12.Задания на дом.

Ежедневное выполнение комплекса упражнений АФК самостоятельно и под постоянным контролем родителей.

3.3 Требования к уровню подготовки детей.

К концу 1 – го года обучения:

Знания:

параметры правильной осанки (подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но не чрезмерно, живот подтянут, но не втянут глубоко внутрь. Все это можно выразить одним словом: «Выпрямись!»). Значение АФК для здоровья ребенка, правильного дыхания; правила техники безопасности, личной гигиены на уроке, правила нескольких игр целенаправленного и общего характера.

Умения:

Проверять осанку у стены, соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений, ходить с предметом на голове, выполняя различные задания; отжиматься от скамейки, от пола (на коленях); выполнять упражнения для развития гибкости: подтягивания в положении лежа, перекаты по позвоночнику вперед – назад в группировке, наклоны вперед – назад в различных И.П.; дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания; ходьба на носках, на наружных сводах стопы по ребристой доске; медленно бегать, расслаблять мышцы в положении лежа, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит», и др.; играть в игры целенаправленного («Делай так,

делай эдак», «Не урони мешочек», «Тише едешь – дальше будешь») и общего характера («Совушка», «Попади мячом в булаву», «Пятнашки с мячом», «Бездомный заяц»); ходить в различных И.П., бегать в медленном темпе, выполнять упражнения с гантелями, с обручами, без предметов.

Навыки:

Соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на уроке.

Личностные качества:

Трудолюбие, аккуратность, дисциплинированность, зрительная память, восприятие.

К концу 2 – го года обучения:

Знания:

Значение лечебной гимнастики в укреплении здоровья детей, правила ортопедического режима, знать оздоровительное направление гимнастики А.Н. Стрельниковой, оздоровительного плавания.

Умения:

Проверять осанку у стены, у зеркала, сохранять положение правильной осанки на уроках и дома с напоминаниями взрослых; выполнять правила ортопедического режима с помощью взрослого. Выполнять упражнения для растяжения мышц и связок позвоночника (висы, «Вытяжения», «Группировка», «Кошка под забором», «Плуг», «Натянутый лук»); упражнения для развития силы («Укрепление диафрагмы», «Крестики», «Велосипед», «Брасс руками», «Лодочка», «Мост», «Медуза»; отжимания от скамейки, от пола, подтягивания на перекладине; упражнения с гантелями; выполнять упражнения для развития координации движений (комбинация специальных упражнений различной координационной сложности:»Крестики», «Брасс руками», «Брасс ногами»; комплекс с гимнастической палкой;

подвижные игры). Комплекс для профилактики плоскостопия (ходьба в различных И.П. по канату, по палке, вытяжение носков, подошвенное сгибание стоп и пальцев, захват ногами разных предметов). Уметь правильно дышать, выполняя гимнастику Стрельниковой; играть в подвижные игры целенаправленного (2 – 3 игры) и общего характера (4 – 5 игр). Выполнять полное произвольное расслабление мышц туловища и конечностей, используя образные сравнения; выполнять ежедневно 4 – 8 упражнений АФК под контролем взрослого. Произвольно расслаблять мышцы.

Навыки:

Соблюдать правила безопасности на занятии, проверять осанку у стены, осуществлять подготовку рабочего места.

Личностные качества:

Честность, настойчивость, произвольное внимание, двигательная память.

К концу 3 – го года обучения:

Знания:

Соблюдение режима дня и ортопедического режима – главное условие правильного физического развития ребенка. Знать показатели самоконтроля (сон, аппетит, самочувствие, настроение, настроение, болевые ощущения, работоспособность). Значение самомассажа, очистительного дыхания, о физкультминутках в детском саду и дома, при выполнении домашнего задания.

Умения:

Периодически контролировать правильность осанки (у зеркала, у стены, у гимнастической стенки, сидя на скамейке, с закрытыми глазами и др.) самостоятельно и под контролем взрослого; ходить с предметами на голове; выполнять комплекс у гимнастической стенки; длительное время удерживать статические позы («Мост», «Березка» и др.).

Выполнять ритмическую гимнастику под музыкальное сопровождение; упражнения с гимнастической палкой. Осуществлять самоконтроль за своим здоровьем, выполнять очистительное дыхание и элементы самомассажа. Играть в подвижные игры – «Тише едешь – дальше будешь», «Мяч в кругу», «Ножной мяч», «Пятнашки елочкой», «Вышибалы на четвереньках» и др.

Навыки:

Соблюдать правила ортопедического режима дома; выполнять адаптивную гимнастику дома под контролем взрослых.

Личностные качества:

Ответственность, выдержка, самодисциплина, справедливость; эстетические качества, коммуникативные качества; память.

К концу 4 – го года обучения:

Знания:

Назначение позвоночника, значение здорового образа жизни для здоровья человека; иметь представление о механизме лечебного действия упражнений, само массажа, аутогенной тренировки; знать простейшие правила одной из выбранных спортивных игр.

Умения:

Корректировать осанку самостоятельно всеми изученными способами; элементы само массажа; упражнения для растяжения мышц и связок позвоночника; в положении лежа осуществлять перекаты с живота на спину без помощи рук, ходить на прямых руках и ногах в упоре стоя согнувшись; передвигаться лежа на животе по скамье, подтягивая себя руками; ползать по скамье на четвереньках с опорой руками на пол. Упражнения для развития силы в парах, оказывая

помощь и сопротивление, длительное время (до 1 минуты и больше) удерживать статические позы; выполнять упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы выполнять аутогенную тренировку; играть в подвижные игры («Попади мячом в булаву», «Мяч в кругу», «Ножной мяч» и любые другие игры тренирующего и направленного характера).

Навыки:

Самостоятельно выполнять комплекс АФК и оздоровительные упражнения по выбору детей.

Личностные качества:

Инициативность, самостоятельность, настойчивость, мышление, воображение.

3.4 Учебно – методическое обеспечение.

1 –ый год обучения.

1. Материально – техническое обеспечение:

- * обручи на всех детей;
- * коврики для всех детей;
- * скамейка;
- * мяч;
- * мешочки с песком на всех детей;
- * булавы – 4 -6 штук;
- * гантели – по 2 штуки на каждого;
- * ребристая доска, дорожка с песком, с камешками.

2 –ой год обучения.

1. Материально – техническое обеспечение:

- * коврики на всех детей;

- * груз – мешочки или гантели на каждого ребенка;
- * наличие гимнастической стенки, перекладины;
- * гимнастические палки на каждого ребенка;
- * скамейка;
- * гантели по 2 шт. на каждого.

3 – ий год обучения.

1. Материально – техническое обеспечение :

- * гимнастические палки на всех детей;
- * гимнастическая стенка;
- * коврики на каждого ребенка;
- * музыкальное сопровождение.

4 – ый год обучения.

1. Материально – техническое обеспечение:

- * коврики на всех;
- * гимнастические маты;
- * гимнастические скамейки;

Используемая литература:

1. Теория и организация адаптивной физической культуры /Под общей редакцией проф С.П.Евсеева.-М.:Советский спорт,2007.-448с
2. Частные методики адаптивной физической культуры/под общ.ред.проф. Л.В. Шапковой.-М.:Советский спорт,2007.-608с
3. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки в ДОУ:Практическое пособие/Авт.-сост. О.Н. Моргунова.- Воронеж: ООО»Метода»,2013.-144с.
4. Галанова А.С. Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников. СПб.: Речь.2007.160с.
5. Бондаренко Т.М. Физкультурно оздоровительная работа с детьми 4-5 лет в ДОУ.:Практическое пособие для старших воспитателей и педагогов ДОУ,родителей,гувернеров- Воронеж:ИП Лакоценила Н.А.,2012.-208с.
6. Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет.- М.:ТЦ Сфера,2010.-224с.