Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Радуга»

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол №_____
« »_____2017г
О.В.

«Утверждаю»
заведующий МБДОУ
детский сад «Радуга»
Синельникова

_____
« » _____2017г

Рабочая программа
по лечебной физической культуре
для детей от 4 до 6 лет

Инструктор- методист
Ренев Д.Е.

Тазовский
2017

Содержание

1.Целевой раздел…….. 3
1.1 Пояснительная записка……3
1.2 Цели и задачи программы……5
1.3 Принципы и подходы программы…….…….…….6
1.4 Возрастные особенности детей…….…..6
1.5 Планируемые результаты освоения программы, способы их проверки ……..…8
2.Содержательный раздел……..12
2.1 Описание образовательной деятельности……...……13
2.2 Формы работы с детьми ……..13
2.3 Тематическое планирование по периодам…….……14
2.4 Тематическое планирование…….…….15
2.5 Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников……..16
3.Организационный раздел……...……28
3.1 Описание материально – технического обеспечения……..28
3.2 Сетка занятий в режиме дня
3.3 Список литературы …….29

1. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Данная рабочая программа составлена в соответствии с Основной образовательной программой ДОУ. Программа разработана в силу особой актуальности проблемы укрепления и сохранения здоровья детей, направлена на профилактику и коррекцию функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата у детей и является модифицированным вариантом, так как содержание обучения базируется на практических рекомендациях известных авторов. Содержание программы базируется на теоретических и практических работах Алямовской В.Г., Тарасовой Т.А., Страковской В.Л., Лосевой В.С, Моргуновой О.Н, Клюевой М.Н, Шармановой С.Б, Анисимовой Т. Г., Ульяновой С.А. и др.

Срок реализации программы: 9 месяцев учебного года, с 1 сентября по 31 мая.

Все чаще и чаще в детском саду стали встречаться дети с плоскостопием, а значит и с нарушением осанки, так как эти заболевания взаимосвязаны. Плоскостопие чаще всего встречается среди ослабленных детей с пониженным физическим развитием и слабым мышечно-связочным аппаратом. Нередко нагрузка при ходьбе, беге, прыжках для сводов стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие: про дольное, поперечное или продольно

- поперечное. Наиболее часто встречающей патологией у детей дошкольного возраста является деформация свода стопы - ее уплощение. Речь идет о продольном плоскостопии, так как поперечное плоскостопие в детском возрасте встречается сравнительно редко.

Плоскостопие - это не только косметический дефект. Оно часто сопровождается болями в стопах, голенях, повышенной утомляемостью при ходьбе, затруднениями при беге, прыжках, ухудшением координации движений, перегрузкой суставов нижних конечностей, более ранним появлением болевых синдромов остеохрондроза.

Дошкольный возраст - это важный период, когда закладывается основы здоровья, развиваются двигательные навыки, закаливается организм, создается фундамент физического совершенствования человеческой личности. Профессор И.А. Аршанский, более тридцати лет назад дал формулу важнейшего закона развития: ведущей системой в организме ребенка является скелетно-мышечная, а все остальные развиваются в зависимости от нее.

Нагружая скелетно - мышечную систему, мы не только делаем ребенка сильным и ловким, но тем самым развиваем

и укрепляем его сердце, легкие, все внутренние органы. Включение в интенсивную работу скелетно - мышечной системы ведет к совершенствованию всех органов и систем -к созданию резервов мощности и прочности организма, которые, в свою очередь, и определяют меру крепости здоровья.
В настоящее время идет постоянный поиск новых и совершенствование старых форм, средств и методов оздоровления детей дошкольного возраста в условиях организованных детских коллективов.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: профилактика и коррекция заболеваний опорно - двигательного аппарата детей дошкольного возраста.

Основные задачи программы:

Оздоровительные задачи:

- содействовать правильному и своевременному формированию физиологических изгибов позвоночника и свода стопы;
- оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка;
- укреплять связочно-суставной аппарат, мышцы спины и брюшного пресса, как необходимое условие для профилактики плоскостопия и нарушения осанки;

Развивающие задачи программы:

- развивать психофизические качества (быстроту, силу, гибкость, выносливость, ловкость);
- развивать двигательные способности детей (функции равновесия, координации движений);
- закреплять навык правильной осанки и стереотипа правильной походки;

Воспитательные задачи программы:

- воспитывать дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни;
- корректировать проявление эмоциональных трудностей детей (тревожность, страхи, агрессивность, низкая самооценка);
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни, формировать ценностное отношение детей к здоровью и здоровому образу жизни

1.3 Принципы и подходы к формированию программы

Дидактические принципы:

- Системность и последовательность;
- Развивающее обучение;
- Воспитывающее обучение;
- Учѐт индивидуальных особенностей;
- Наглядность;
- Сознательность и активность ребѐнка

Специальные принципы:

- Непрерывность;
- Цикличность;
- Последовательность наращивания тренировочного воздействия

Гигиенические принципы:

- Сбалансированность нагрузки;
- Рациональность чередования деятельности и отдыха;
- Возрастная адекватность;
- Оздоровительная направленность;
- Личностно-ориентированное обучение и воспитание

1.4 Возрастные особенности детей

У ребѐнка от 3 до 7 лет под воздействием обучения закрепляются и совершенствуются условные связи. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности

головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребѐнка увеличивается на 25 см.

К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела на первом году жизни утраивается по сравнению с массой тела при рождении. После года отмечается прибавки на каждом году жизни по 2 - 2,5 кг. К 6 - 7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребѐнка.

Окружность грудной клетки при рождении - 32-34 см. В течении 3-4 месяцев жизни она увеличивается на 2,5 - 3 см в месяц. Затем прирост еѐ снижается. В конце года она составляет около 0,4-0,5 см в месяц, за первый год жизни окружность грудной клетки увеличивается на 12 -15 см. Примерно так же происходит увеличение грудной клетки за весь остальной период дошкольного детства. Величина окружности грудной клетки зависит от упитанности, физического развития и подготовленности ребѐнка. Окружность головы при рождении примерно - 34 - 35 см.

В первые 9 месяцев она увеличивается на 3 -3,5 см в квартал. В дальнейшем еѐ рост замедляется. Изменение окружности головы в раннем возрасте определяется увеличением массы головного мозга. Под воздействием физических упражнений улучшается не только физическое развитие ребѐнка, его телосложение, совершенствуется масса головного мозга. Костная система богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 - 3 лет. Оно происходит постепенно в течении всего дошкольного возраста. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном и поясничном отделах спинного мозга. Физиологическое развитие позвоночника играет важную роль и влияет на формирование осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. Изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений. В дошкольном детстве происходит формирование стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребѐнком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важную роль играют физические упражнения.

Развитие костной системы тесно связано с развитием мускулатуры, сухожилий, связочно-суставного аппарата. Мышечная система развита недостаточно: у ребѐнка раннего возраста она составляет 25% всего тела. По мере развития движения масса увеличивается. Под воздействием физических упражнений происходит увеличение силы мышц. В младшем возрасте более развиты мышцы - сгибатели, поэтому его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведѐнные плечи. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличивается сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 - 4 кг в младшем возрасте до 13 - 15 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у

мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища.

Статистическое состояние мышц называют мышечным тонусом. Он имеет большое значение в дошкольном возрасте для формирования правильной осанки. Мышечный тонус создаѐт естественный "мышечный корсет". С годами мышцы спины и живота укрепляются. Это является результатом как регулярного функционирования ЦНС, так и положительным воздействием физических упражнений. В дошкольном возрасте сердечно-сосудтстая система предтерпевает морфологические и функциональные изменения. Масса сердца увеличивается с 70г (у 3-4 летних детей) до 92 г (у 6=7 летних) Увеличивается сила сердечных сокращений, повышается работоспособность сердца. С возрастом поднимается артериальное давление, на первом году жизни оно составляет 80/55 мм.рт.ст., в возрасте 3 - 7 лет оно уже в пределах 80/50 - 110/70 мм.рт.ст. По мере развития уменьшается частота дыхания, к концу 1 года жизни она равна 30-35 в минуту,

к концу 3 года жизни - 25-30, в 4-7 лет - 22-26. У ребѐнка нарастает глубина дыхания и легочная вентиляция. Это свидетельствует о расширении двигательных возможностей детей.

В процессе развития ребѐнка устанавливаются критические этапы совокупности морфологических и функциональных особенностей, отличных от смежных возрастов. С 3 до 7 лет выделяются третий, пятый, седьмой год жизни. В этот период происходит количественный рост, происходит перестройка функций организма. Возраст от 4 до 5 лет отличается наибольшой интенсивностью и гармоничностью физического и умственного развития.

Познание особенностей психофизического развития, формирование двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребѐнка возможности правильно двигаться, заложить у него основы физической культуры.

1.5 Планируемые результаты освоения программы способы их проверки

- Активная позиция ребёнка и родителей в отношении укрепления собственного здоровья;
- Ребёнок способен принимать и удерживать правильную осанку;
- Укрепляется свод стопы;
- Увеличиваются показатели силы мышц спины, брюшного пресса, грудных, плечевого пояса; повышается эластичность связок, наблюдаются подвижность плечевых суставов;
- Повышение уровня физического здоровья детей.

К показателям эффективности относятся:

- сохранение и укрепление здоровья детей;
- развитие гибкости и подвижности позвоночника, правильное формирование сводов стопы;
- укрепление связочно- суставного аппарата и мышечного корсета у детей;
- овладение навыком правильной походки;
- развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, силы, гибкости, ловкости, координационных способностей;
- умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать полученные знания и сформированные умения в изменяющихся условиях.

Эффективность работы по сохранению и укреплению здоровья, профилактике и коррекции заболеваний опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста подтверждаются исследованиями:

I. Первичная диагностика детей. Врачом и медицинской сестрой дошкольного учреждения ежегодно проводятся обследования, направленные на комплексную оценку состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей детей. Задачей руководителя на этом этапе является ознакомление с результатами медицинского обследования и определение группы детей, нуждающихся в физкультурно-оздоровительной работе.

На этом этапе проводится беседа с родителями и воспитателями по следующим вопросам:

- возраст ребенка;
- условия жизни;
- наличие жалоб на повышенную утомляемость и боли в нижних конечностях, их интенсивность (острые, тупые, ноющие), локализация (голень, бедро, коленный, голеностопный, тазобедренный суставы), продолжительность, время проявления. Исключаются боли при ненастной погоде, больше характерные при ревматизме.

- перенесенные заболевания и травмы опорно- двигательного аппарата;
- активность ребенка (постоянно подвижен, больше сидит, рисует);
- желание родителей связанное с оздоровлением детей.

На основании полученных данных происходит формирование группы детей для оздоровительных и коррекционных занятий

II. Определение нарушения со стороны опорно - двигательного аппарата.

Для этого в начале и конце учебного года проводится:

- визуальный внешний осмотр ребенка и стопы (определяется длина пальцев). Если второй палец самый длинный (греческий тип стопы), первый палец самый длинный (египетский тип стопы) оба свидетельствуют о предрасположенности к поперечному плоскостопию;
- плантография по методу В.А. Яралова - Яранцева.- один из самых информативных, популярных и доступных методов диагностики ранних стадий плоскостопия. Плантография - это методика получения отпечатков человеческих стоп в позеестественного прямостояния.

Для получения плантограмм используется плантограф, который представляет собой деревянную рамку размером не меньше 30х40 и высотой 1-2 см, на которую в натянутом виде крепят сначала хлопчатобумажную ткань и поверх нее полиэтиленовую пленку. Ткань смачивается чернилами (штепсельной краской). На пол под окрашенную сторону плантографа кладется чистый лист бумаги. Босого ребенка сажают на ростовой стул (высота стула должна быть такой, чтобы у сидящего ребенка углы в тазобедренном и коленном суставах равнялись 90^0) . Ребенку предлагают поставить обе ноги на полотно прибора и подняться со стула. При этом взрослый держит дошкольника за обе руки, помогая сохранить равновесие. Окрашенная ткань прогибается, соприкасаясь в местах давления с бумагой, оставляет на ней отпечатки стоп - плантограмму.
Оценка плантограммы: заключение о состоянии свода стопы делается на основании расположения двух линий, проведенны х на отпечатке (см. рис.).

Первая линия проводится от середины отпечатка большого пальца до середины пятки.

Вторая линия соединяет середину пятки со вторым межпальцевым промежутком. Если контур отпечатка стопы в серединной части не перекрывает эти линии - стопа нормальная. Если первая линия проходит внутри отпечатка - уплощение свода стопы. Если оба контура расположены внутри контура отпечатка стопа плоская. Плантограммы хранятся в медицинской карте и у воспитателя по физической культуре.

III. *Выявление нарушений осанки* требует учета типичных возрастных особенностей физиологической осанки у детей, которая с возрастом изменяется. В связи с этим нельзя использовать в качестве образца осанку, признанную правильной для взрослых. В процессе ее формирования создаются

варианты типичных (привычных) для того или иного возраста осанок, которые не следует считать неправильными, если они отличаются от образца. Тест учитывает также, что оценка состояния опорно - двигательного аппарата требует не только статического, но и динамического исследования стоя при ходьбе.

Для правильной оценки результатов обследования по данной методике необходимо знать возрастно -половые особенности физиологической осанки и учитывать их. Например, характерные черты нормальной осанки детей дошкольного возраста следующие: голова немного наклонена вперед, плечевой пояс незначительно смещен кпереди, не выступает за уровень грудной клетки (в профиль); линия грудной клетки плавно переходит в линию живота, которая выступает на 1 -2 см; изгибы позвоночника выражены слабо, угол наклона таза невелик.

Результаты обследования детей заносятся в тестовую карту для выявления нарушений осанки.

Тестовая карта для выявления нарушений осанки

Дата_-
_____
_ Группа __-
_____
_____
_—

Фамилия, имя _____

	Фамилия, имя ребёнка.	Явное повреждение органов движения, вызванное врожденными пороками, травмой, болезнью	Голова, шея отклонены от средней линии; лопатки и т установлены несимметрично.	Выраженная деформация грудной клетки - грудь «са впалая, «куриная».	Выраженное увеличение или умень кривизны позвоночника; шейного и грудного кифоза	Сильное отставание лопаток («крыловидные» лопатки).	Сильное выступание живота клетки)	Нарушение осей нижних ко образные)	Неравенство треугольников талии.	Вальгусное положение пяток или пя наружу) во время стояния.	Явные отклонения в походке: прихрамывающая, «утиная» и др	Вывод
1.												

С помощью данного теста оценка состояния осанки проводится по следующим градациям:

- отрицательные ответы на все вопросы - нормальная осанка.
- положительные ответы на один или несколько вопросов от номеров 3,5,6,7, включительно - незначительные нарушения осанки; дети, обладающие этими отклонениями, подлежат наблюдению врача дошкольного учреждения.
- положительные ответы на вопросы 1,2,4,8,9,10 (один или несколько) - выраженные нарушения осанки, дети, отнесенные к данной группе, подлежат обязательному направлению на консультацию к ортопеду.

2. Содержательный раздел

2.1. Описание образовательной деятельности

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 исполняются в обе стороны. Во время физической нагрузки важно научить ребенка правильно дышать через нос, совершенно свободно, без напряжения.
- **игровая часть** решает задачу снятия 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.

Общее количество часов в год: средняя группа - 64 часа, старшая группа – 64 часа, подготовительная группа – 64 часа.

Программа рассчитана на 2 занятия в неделю с каждой возрастной подгруппой (воспитанники средней, старшей и подготовительной к школе группы). Длительность каждого занятия - 1 час академического времени (один академический час для детей средней группы 20 мин., для воспитанников старшей группы 25 минут, для воспитанников подготовительной к школе группы - 30 минут) во 2 половину дня, время не занятое образовательной деятельностью, прогулкой, дневным сном) в соответствии с требованиями СанПиНа 2.4.1.3049-13.

2.2. Формы работы с детьми

Воспитательно-образовательный процесс может быть условно подразделен на:

- образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения) (далее по тексту — «организованная образовательная деятельность»);
- образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных моментов;
- самостоятельную деятельность детей;
- взаимодействие с семьями детей по реализации рабочей программы. Построение образовательного процесса должно основываться на адекватных возрасту формах работы с детьми. Выбор форм работы осуществляется педагогом самостоятельно и зависит от контингента воспитанников, оснащенности дошкольного учреждения, культурных и региональных особенностей, специфики дошкольного учреждения, от опыта и творческого подхода педагога.

В работе с детьми младшего дошкольного возраста используются преимущественно игровые, сюжетные и интегрированные формы образовательной деятельности. Обучение происходит опосредованно, в процессе увлекательной для малышей деятельности.

В старшем дошкольном возрасте (старшая и подготовительная к школе группы) выделяется время для занятий учебно-тренирующего характера.
В практике используются разнообразные формы работы с детьми.

2.3 Тематическое планирование по периодам:

	Период	*Задачи периода:*	*Кол-во часов*
	сентябрь	Диагностика, отбор детей по показаниям здоровья	8
Подготовительный период	октябрь - ноябрь	1.Воспитание сознательного отношения к занятиям. 2.Обучение навыкам принимать и фиксировать правильную осанку. 3.Обучение специальным корригирующим упражнениям. 4.Общее укрепление мышечно-связочного аппарата. 5.Развитие силы мышц (захваты и прокаты стопой предметов различной формы, сгибание - разгибание пальцев ног). 6.Создание правильного представления о нормальной постановке стоп в положении сидя, стоя, в ходьбе. 7.Обучение правильному выполнению упражнений для формирования осанки и укрепления свода стопы Обучение массажу стоп мячами - массажерами.	16

Основной период	декабрь - февраль	Совершенствование навыка правильной осанки и выработка стереотипа правильной походки Развитие гибкости и подвижности позвоночника. Обучение упражнениям, укрепляющим мышечный корсет с применением гимнастического инвентаря (гимнастические палки, мячи, обручи, мячи - массажеры и т.д.). Укрепление мышц голеностопного сустава и стопы. Развитие силы стопы (упражнения выполняются в исходном положении стоя, добавляется ходьба на носках, на наружном своде стопы)	14
Заключительный период	март - май	Укрепление мышц ног и верхнего плечевого пояса с применением наклонной доски, массажеров, с использованием упражнений: покачивание на носках, ходьба на носках на месте, ходьба с высоким подниманием колена, бег на месте на носках, прыжки на двух ногах с продвижением вперед по амортизирующему покрытию (мат ах). Развитие общей и силовой выносливости. Формирование навыка рациональной техники ходьбы, бега и прыжков. Закрепление достигнутых навыков стереотипа правильной осанки и походки.	24
	Всего:		64

2.4. Тематическое планирование

	Тема	Общее количество академических часов	В том числе	
			Теоретические	Практические

	Ходьба, бег	8		8
	Оздоровительная физкультура	22	4	16
	Равновесие	8		8
	Ползание, подлезание, пролезание, лазанье	8		8
	Прыжки, метание, катание, бросание, прокатывание	8		8
	Игры	10		16
	Диагностика		4	
	Всего	64	8	64

Месяц	Неделя	Мотивация	Ходьба	Бег	Оздоровительная физкультура	Равновесие	Ползание, подлезание, пролезание, лазанье	Прыжки, метание, катание, бросание, прокатывание	Игры
		Диагностика и отбор воспитанников в группы ЛФК							

октябрь	1 неделя	Кружок «Малышок» открывает сундучок	обычная; со сменой направления движения; по камешкам.	легкий бег по кругу; по ограниченной плоскости (по дорожке).	упражнения в положении сидя; релаксация,	ходьба по шнуру; качание на мяче, с сохранением правильной осанки.	ползание по скамейке на четвереньках (по-медвежьи)	прыжки по узкой дорожке на двух ногах.	«Бездомный заяц»

октябрь	2 неделя	«Путешествие в страну Неболейка»	шеренгой с одной стороны площадки на другую; с высоким подниманием колен;	бег обычный; с захлестом; врассыпную; с нахождением места в колонне;	упражнения в положении стоя. Захват и подъем с пола мелких предметов.	ходьба по наклонной доске	перелезание через гимнастическую скамейку	прыжки через косички	«Догони»
октябрь	3 неделя	«Стройная спина»	с разным положением рук; приставным шагом боком; со сменой темпа движения; по - кошачьи (тихо, мягко)	бег обычный; врассыпную;	упражнения без предметов в положении лежа	ходьба с мешочком на голове	подлезание под шнур на четвереньках	катание мяча друг другу	«Котята и щенята»

октябрь	4 неделя	«Держи осанку»	с разным положением рук; приставным шагом;	бег по кругу; со сменой направления движения;	упражнения с мячом. «Ласковая кошечка», «Кошечка злится»	ходьба по наклонной поверхности вверх и спуск вниз	пролезание в обруч	прыжки из обруча в обруч	«Самолетик - самолет» «Ловкие ноги»
ноябрь	неделя1	«Зачем ножки малышам?»	обычная змейкой; с разным положением рук;	бег друг за другом: «полетный бег» (широким шагом)	упражнения без предметов	ходьба по ребристой доске, между кубиками	пролезание в туннель на четвереньках	прокатывание мяча вперед и бег за ним	«Ловишки с ленточками»
ноябрь	2 неделя	«Пусть будут здоровы наши ножки»	обычная; с высоким подниманием колен; скрестным шагом; ходьба по камешкам;	врассыпную; бег обычный;	упражнения, сидя на стуле беседа"Правила гигиены ног"; массаж ног	ходьба по наклонной плоскости	пролезание в обручи с одной стороны на другую	прокатывание мяча по дорожке	«Кто быстрее»

ноябрь	3 неделя	«Мы не малые ребята, а веселые котята»	обычная; с перешагиванием через кубики; по ребристой доске, руки в стороны; врассыпную;	легкий бег на носочках	упражнения без предметов.	ходьба на четвереньках, подталкивая перед собой мяч головой	лазанье по гимнастической лестнице, не пропуская реек	прыжки через веревку	«Зайцы в огороде»
ноябрь	4 неделя	«Веселые туристы»	обычная; по дорожке; здоровья; по канату	бег друг за другом	упражнения без предметов Приемы самомассажа	ходьба по ограниченной поверхности с мешочком на голове	ползание по скамейке на четвереньках по- медвежьи	метание «шишек» вдаль	«Найди себе пару»

декабрь	1 неделя	«Зима пришла»	на носках; на пятках; с высоким подниманием колена;	бег в среднем темпе	комплекс «Зимняя зарядка»	ходьба по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой	ползание на животе по гимнастической скамейке	прыжки через 4-5 кубиков. «Поймай снежок» - бросание мяча вверх и его ловля.	«В гости к Мишке»
декабрь	2 неделя	«Мы малыши -	по корригирующим дорожкам;	бег в колонне по одному	упражнения с гантелями. Захват и	ходьба по скамейке.	пролезание в обруч	прыжки с разбега через	«Мы веселые

		крепыши»	гусиным шагом; на носках; на пятках;		перекладывание пальцами карандашей.			планку	ребята»
декабрь	3 неделя	«Идем за елочкой лесной»	на носках; на пятках; на внешней стороне стопы; с высоким подниманием бедра; семенящим шагом;	легкий бег	упражнения со снежинками	ходьба на носках, с перешагиванием через предметы, по камешкам	пролезание под дугами	метание «снежков» в горизонтальную цель	«Вдоль по улице метелица метет», «Заморожу»
декабрь	4 неделя	«В лес на новогоднюю елку» (итоговое)	обычная; широким шагом; с высоким подниманием колен; на носках; змейкой;	легкий бег	упражнения без предметов	ходьба с высоким подниманием колен	подлезание под веревку.	прокатывание головой мяча вперед. Бросание мяча двумя руками из-за головы.	«Стройная елочка» «Чем украшена елка?»
январь	1 неделя	«А на улице зима»	обычная; широким шагом; на носках; с высоким подниманием	обычный бег	упражнения без предметов	ходьба по намеченной линии с приставлением пятки к носку	«Катаемся на саночках» - ползание на животе по гимнастической скамейке	прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед. Катание	«Пятнашки снежками»

			бедра «через сугробы»					круглого предмета.	
январь	2 неделя	«Льдинки, ветер и мороз»	обычная; на носках; в приседе; по степам; с перешагиванием через кубики; с кольцом на голове;	Бег врассыпную	упражнения с ленточками	ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики.	ползание под гимнастическим и палками, положенными на кубы	перебрасывание мяча от груди через веревку	«Пингвины на льдине»

январь	3 неделя	«В лесу»	с высоким подниманием колен; след в след; на пятках;	обычный бег; врассыпную	упражнения без предметов. Захватывание и бросание мелких предметов стопами ног.	ходьба по следовой дорожке	«Медвежата катаются» - ползание на животе по гимнастической скамейке	«Белки шишками играли» - метание шишек вдаль	«Заинька»

январь	4 неделя	«Дикие звери»	широким и мелким шагом; на наружных краях стопы; на носках; по ребристой доске;	бег змейкой; обычный бег	упражнения с различными предметами	ходьба по канату приставным шагом	лазанье по гимнастической лестнице, не пропуская реек	спрыгивание с предметов высотой 20-30 см.	«Хитрая лиса»
февраль	1 неделя	«Паровоз наш едет быстро»	друг за другом; на носках; с изменением направления движения; змейкой;	обычный бег; с захлестом;	упражнения с гимнастической палкой	ходьба по канату прямо и боком	пролезание в обруч.	прыжки через канат справа и слева на двух ногах.	«Найди свое депо» «Надуй шарик»
февраль	2 неделя	«Морское царство»	ходьба на месте; по ребристой доске; по камешкам; по массирующим коврикам;	бег по кругу; с высоким подниманием колен;	упражнения без предметов	ходьба и спуск по наклонной доске	пролезание в трюм (в обруч)	бросание и ловля мяча	«Моряки и акула» «Буря в стакане»

февраль	3 неделя	«Остров здоровья»	на носках на пятках; по дорожкам здоровья; с восстановлением дыхания;	бег по кругу; приставным шагом;	упражнения с мячом; релаксация» «Ровная спина	ходьба через пенѐчки с высоким подниманием колен (высота 10 см)	ползание по - пластунски	прокатывание мяча «Прокати и догони»	«Прямые спинки»
февраль	4 неделя	«Мой веселый звонкий мяч»	обычная; по следам; на носках; на пятках;	бег в колонне по одному змейкой; врассыпную;	упражнения с мячом; массаж стоп «Поиграем ножками»	ходьба по следам с сохранением правильной осанки	ползание на четвереньках с толканием мяча под дугу	бБросание и ловля мяча	«Веселый мяч»

март	1 неделя	«Волшебные игрушки»	ходьба обычная со сменой направления движения; на носках; на пятках; по ребристой доске;	легкий бег; бег приставным шагом	упражнения с погремушками	ходьба приставным шагом по нижней планке гимнастической стенки	ползание по наклонной доске	прыжки из обруча в обруч	«Соберем погремушки в оркестр»
март	2 неделя	«Дружные ребята»	обычная; на носках; на пятках; на внешней стороне	легкий бег; бег приставным шагом	упражнения с веревкой Релаксация «Осанка»	ходьба боком приставным шагом по шнуру	ползание на животе по гимнастической скамейке	перебрасывание мяча через веревку двумя руками от груди	«Веселые ребята»

			стопы;						
март	3 неделя	«Озорные медвежата»	обычная; на внешней стороне стопы; с высоким подниманием ног;	легкий бег друг за другом	упражнения с гимнастической палкой. Оздоровительный массаж.	ходьба по ребристой доске	подлезание под дугу	катание мяча по прямой линии	«Медведь»
март	4 неделя	«Быть здоровыми хотим» (итоговое)	обычная, приставным шагом в сторону; вперед; назад; на носках; на пятках.	бег в разных направлениях с ловлей и увертыванием	упражнения с обручем	ходьба по комбинированной дорожке	ползание по скамейке на ладонях и коленях	прыжки вверх с места, с доставанием предмета. Бросание и ловля мяча.	«Мышеловка»
апрель	1 неделя	«В космос полететь готовы? Значит, будем все здоровы!»	на носках; на пятках; на месте	врассыпную; легкий бег вокруг макета;	упражнения с гантелями	ходьба с внезапной остановкой	пролезание в обруч на четвереньках	прыжки из обруча в обруч	«Космонавты »
апрель	2 неделя	«Весеннее солнышко»	на носках; на пятках; наружной стороне	бег обычный; змейкой;	упражнения с длинными лентами	ходьба с мячом по гимнастической доске	влезание на наклонную лесенку	бросание мешочка через веревку.	«Ловишка, бери ленту» «Найди и промолчи»

			стопы; с хлопками;						
апрель	3 неделя	«Учимся быть здоровыми и красивыми»	ходьба обычная; с разным положением рук; змейкой;	бег с одной стороны площадки на другую	упражнения без предметов танцевальные движения	ходьба по кирпичикам	влезание на наклонную лесенку	ловля мяча брошенного воспитателем	«Кошка и котята»

апрель	неделя4 неделя	«Веселый зоопарк»	обычная; на внешней стороне стопы;	легкий бег; широким шагом;	упражнения без предметов; мимическая гимнастика «Зверята»	ходьба по кругу со сменой направления движения	подлезание под дугу	подпрыгивание в высоту с доставанием предмета.	«У медведя во бору»
май	1 неделя	«Новые приключения Буратино»	на носках; на пятках; с разным положением рук; с ускорением и замедлением	боковой галоп; бег спиной вперед; обычный	упражнения с флажками	ходьба приставным шагом по веревке	ползание по гимнастической скамейке (на ладонях и коленях)	метание мешочков в круг.	«Догони, убеги»

май	2 неделя	«Цветочное царство»	с высоким подниманием колен; приставным шагом; в полуприседе; на наружных сводах стоп; на носках	обычный бег врассыпную	упражнения с разными предметами. релаксация	ходьба по массажным дорожкам	подлезане под дугу, не касаясь руками пола	бросание мячей из-за головы	«Стрекоза»
май	3 неделя	«Со спортом дружить - здоровыми быть!»	с мешочком на голове; по дорожкам здоровья; на носках; с высоким подниманием колен.	бег друг за другом.	упражнения с мячом.	ходьба по наклонной доске.	подлезание под дуги	прыжки вверх с зажатым мячом между коленями	«Кошка и мышата»
май	4 неделя	«Расшумелась детвора» (итоговое)	обычная; на наружных; сводах стоп; на пятках.	обычный	упражнения с мешочком	Проведение плантографии			«Через кочки и пенѐчки»

2.5 Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

- *Физическое развитие*

Изучать отношение родителей и условия организации занятий физической культурой в семье.
Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.

Знакомить родителей с лучшим опытом физического воспитания детей дошкольного возраста в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств дошкольников, воспитания потребности в двигательной активности.
Побуждать родителей к накоплению и обогащению в семье разнообразного двигательного опыта детей с учетом их возрастных и гендерных особенностей посредством использования разнообразных форм сотрудничества. Привлекать к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и др. мероприятиях, организуемых в детском саду.
Поощрять родителей за внимательное отношение к двигательным потребностям ребенка и организацию необходимых условий дома для их удовлетворения.

- *Здоровье*

Изучать состояние здоровья детей и их родителей, образ жизни семьи. Показывать родителям, как образы жизни воздействуют на сознание и поведение ребенка, определяя взрослый жизненный сценарий их сына (дочери).
Информировать родителей об особенностях душевного (психического) и телесного (физического) здоровья, факторах на него влияющих (спокойное общение, питание, закаливание, движения). Показывать действия негативных факторов (переохлаждение и перегревание, перекармливание и др.) наносящих непоправимый вред здоровью малыша. Помогать родителям в осознании ценности физического и психического здоровья ребенка, его сохранения и укрепления.
Знакомить с оздоровительными услугами, оказываемыми детским садом семье. Направлять внимание родителей на посещение детьми секций, студий, ориентированных на оздоровление детей. Совместно с родителями и при участии медико-психологической службы детского сада создавать индивидуальные программы оздоровления детей и поддерживать семью в их реализации.
Поощрять родителей за внимательное отношение к здоровью своих и чужих детей, которые нередко подвергаются заболеваниям вследствие безответственного отношения родителей к самочувствию сына (дочери).

- *Безопасность*

Показывать родителям значение развития экологического сознания как условия всеобщей выживаемости природы, семьи, отельного человека, всего человечества.
Знакомить родителей с опасными для здоровья ребенка ситуациями, возникающими дома, на даче, на дороге, в лесу, у водоема, и способами поведения в них. Направлять внимание родителей на развитие у детей способностей видеть,

осознавать и избегать опасностей, либо принимать решения, последствия которых будут безопасны для здоровья своего и окружающих людей.
Рекомендовать родителям использовать каждую возможность для формирования безопасного поведения сына/дочери. Привлекать родителей к активному отдыху с детьми, расширяющему границы жизни ребенка и формирующему навыки безопасного поведения во время отдыха. Помогать родителям планировать выходные дни с детьми, обдумывая проблемные ситуации, стимулирующие формирование всеобщих и гендерных моделей позитивного поведения в разных жизненных ситуациях.
Поощрять родителей за ответственное отношение к важным вопросам организации безопасной жизнедеятельности ребенка.
Накапливает и обогащает в семье разнообразный двигательный опыт детей с учетом их возрастных и гендерных особенностей посредством использования разнообразных форм сотрудничества. Создает в семье условия для совместных занятий физической культурой и спортом, посещая разнообразные секции и организовывая вместе с семьями воспитанников клубы (любителей туризма, плавания и пр.). Участвует в совместных с детьми физкультурных праздниках и др. мероприятиях, организуемых в детском саду.

3. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение

Занятия по лечебной физической культуре проводятся в спортивном зале. Для организации занятий имеются:

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. «Нетрадиционное оборудование».
5. Фитболмячи.
6. Шведская стенка.
7. Роллеры.
8. Ходули, балансиры.
9. Массажные коврики.

10. Коррегирующие дорожки
11. Ограничители поверхности опоры (скамьи, кубы, «кочки»)
12. Стимуляторы удержания правильного положения головы (мешочки, колечки и т.п.).
13. Массажёры для стопы (индивидуальные коврики, дорожки, ролики).
14. Стимуляторы укрепления мышц подошвенной поверхности стопы (мелкие предметы для захвата пальцами ног - платочки, мягкие малые шары, карандаши, косточки и др.)
15. Инвентарь и оборудование для укрепления мышечного корсета: гантели (до 500 г), набивные мячи «медицинбол» до 1кг, гимнастические маты.

3.2. Сетка занятий ЛФК в режиме дня ДОУ

Название групп	Понедельник	Среда	Пятница	Всего занятий
I группа «Затейники», «Непоседы» (20 мин)	15:40 – 16:00		15:50 – 16:10	2
II группа «Курносики», «Почемучки», Речецветик» (25 мин)		16:40 – 17:10	16:20 – 16:50	2
III группа «Фантазеры», «Неваляшки» (30 мин)	16:50 – 17:20	15:20- 15:50		2
IV группа «Капельки», «Светлячок», «Улыбка» (30 мин)	16:10 – 16:40	16:00 – 16:30		2

3.3. Список литературы

1. Справочник по детской лечебной физкультуре под редакцией М.И.Фонарёвой. – М: Медицина, 1983.
2. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Учеб.для студентов пед. Институтов по спец. – М.: Просвещение, 1985.
3. Маханёва М.Д. Воспитание здорового ребёнка: пособие для практических работников дошкольных образовательных учреждений. – М.: АРКТИ, 2000.
4. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателей дет. Сада. –М.:Просвещение. 1986.
5. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей: Методическое пособие. – М.: Тер-ра-Спорт, 2000.
6. Красикова И.С. Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. –СПб.: КОРОНА принт, 2001.
7. Шарманова СБ.; Федоров А.И. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей // Дошкольное воспитание № 8, 2003. С.59.
8. Мартынова О.В. Профилактика плоскостопия // Ребенок в детском саду № 1 2006, с.61.
9. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века / автор-составитель Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.Ф. Саулина. М., 2000.