

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Абакана
«Центр развития ребёнка - детский сад «Колокольчик»

ПРИНЯТА:

на Педагогическом совете
МБДОУ «ЦРР - д/с «Колокольчик»
протокол № 1 от 27.08.2021 г.

УТВЕРЖДЕНА:

приказом заведующего
МБДОУ «ЦРР - д/с «Колокольчик»
от «27 » августа 2021 года № 62

Дополнительная образовательная рабочая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Лечебная физическая культура»

(для детей 5-7 лет с плоско-вальгусной деформацией стоп)

срок реализации программы 2021 – 2022 учебный год

Разработала:
Матонина Оксана Павловна,
инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории

Содержание

1.Пояснительная записка	Стр.3
1.2 Цель и задачи	Стр.3
1.3 Принципы и подходы в организации лечебной физкультуры	Стр.3
1.4Возрастные и индивидуальные особенности контингента обучающихся	Стр.3
2.Учебный план	Стр.4
2.1 Особенности образовательной деятельности и взаимодействия с семьями обучающихся	Стр.4
3.Содержание Программы	Стр.5
4.Обеспечение Программы	Стр.12
5.Ожидаемые результаты освоения Программы	Стр.12

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная рабочая программа (далее Программа) по лечебной физической культуре для обучающихся 5 – 7 лет разработана на основе дополнительной образовательной программы МБДОУ «ЦРР – д/с «Колокольчик» физкультурно-спортивной направленности и рассчитана на 36 недель.

Актуальность программы.

По данным медицинского обследования посредством цифровой фотометрической плантографии в дошкольном учреждении находятся 43% обучающихся с плоско-вальгусной деформацией стопы. Так как этот дефект имеет прямое влияние на развитие и здоровье детского организма, необходима своевременная коррекция дефекта. С этой целью в ДОУ организована коррекционно-профилактическая работа ЛФК.

Программа по лечебной физической культуре обеспечивает профилактику и коррекцию имеющихся дефектов плоскостопия у детей в возрасте 5 - 7 лет.

Цель:

Создание условий для коррекции плоскостопия обучающихся.

Общие задачи:

- Общее укрепление ослабленного организма ребёнка
- Поддержание психомоторного развития на возрастном уровне
- Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата

Специальные задачи:

- Осуществлять коррекцию деформации стоп
- Укреплять мышцы стопы и голени
- Формировать и закреплять навык правильной ходьбы

Принципы и подходы в организации лечебной физической культуры

- Индивидуализации в методике и дозировке физических упражнений в зависимости от особенностей состояния ребёнка
- Системности воздействия с обеспечением определенного подбора упражнений и последовательности их применения
- Регулярности воздействия
- Длительности применения физических упражнений
- Постепенного нарастания физической нагрузки в процессе курса лечения
- Умеренности воздействия физических упражнений
- Всестороннего воздействия на организм с целью совершенствования механизмов регуляции и адаптации к физическим нагрузкам
- Учета возрастных особенностей

Ожидаемые результаты освоения Программы

Старшие дошкольники 5-7 лет
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Фиксация внимания детей на проблеме ➤ Осознанное выполнение специальных упражнений для коррекции плоскостопия ➤ Освоение техники самомассажа стоп. Потребность самостоятельно заботиться о состоянии стоп ➤ Самостоятельное выполнение комплексов дома ➤ Укрепление свода стопы и уменьшение (снятие) дефекта

Возрастные и индивидуальные особенности контингента обучающихся

Все обучающиеся, посещающие ЛФК имеют нарушение свода стопы – плоскостопие (плоско-вальгусные (варусные) стопы). Данная деформация характерна для детей данного возраста из-за слабости связочно-суставного аппарата и снижения плотности костной ткани. До 90% среди всех форм плоскостопия составляет статическое плоскостопие, развивающееся в результате гипотонии мышц нижних конечностей, увеличения массы тела в короткое время и длительного пребывания в статичных позах. В этом возрасте активно формируется свод стопы и необходимо организация разумного двигательного режима и специальной лечебной физкультуры.

Учебный план на 2021 - 2022 учебный год

Область		Старший дошкольный возраст (5 – 7 лет)	
		Подготовительная группа	
		Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
Физкультурно-спортивная направленность			
Кружок «Лечебная физическая культура»	Укрепление мышечного корсета Формирование правильной осанки	0,3	10,8
	Коррекция и профилактика нарушений стопы ребенка	0,6	21,6
	Обогащение двигательного опыта	0,1	3,6
	Итого	1	36

Особенности образовательной деятельности

Формы организации лечебной физкультуры:

Учебный план реализуется в групповой форме, для воспитанников старшего дошкольного возраста (5 – 7 лет) с согласия родителей (законных представителей) воспитанников. Максимально допустимое количество часов не превышает одного в неделю, соответственно в месяц 4 часа. Деятельность педагога с воспитанниками организована в первой половине дня, на основании расписания деятельности.

Продолжительность образовательной деятельности не более 30 минут.

Формы лечебной физкультуры:

- Занятия ЛФК
- Самостоятельные занятия (под контролем родителей и воспитателей)
- Оздоровительный бег
- Игровые занятия
- Самомассаж стоп

Распределение занятий лечебной физкультурой

Группа	Среда	Четверг
I группа	12.00	
II группа		12.00

Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

По реализации Программы осуществляются следующие формы работы с родителями:

- Проведение родительских собраний (сентябрь, май)
- Индивидуальные консультации (в том числе посредством соцсети)

- Совместные занятия ЛФК

Задачи:

- Познакомить родителей с особенностями физического развития дошкольников
- Помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребёнка в семье, способствовать его полноценному физическому развитию
- Развивать у родителей интерес к совместной деятельности с ребёнком дома
- Способствовать укреплению физического здоровья дошкольников в семье, развитию у детей безопасного поведения
-

Содержание Программы

Планирование занятий лечебной физической культурой

Месяц, № занятия	Цель	Комплекс
Сентябрь 1 – 4 занятие	Создание условий для коррекции и профилактики плоскостопия	№1
Октябрь 1 - 4 занятие	Создание условий для коррекции и профилактики плоскостопия	№ 1
Ноябрь 1 – 4 занятие	Создание условий для коррекции и профилактики плоскостопия	№ 2
Декабрь 1 – 4 занятие	Создание условий для коррекции и профилактики плоскостопия	№ 2
Январь 1 – 4 занятие	Создание условий для коррекции и профилактики плоскостопия	№ 3
Февраль 1 – 4 занятие	Создание условий для коррекции и профилактики плоскостопия	№ 3
Март 1 – 4 занятие	Создание условий для коррекции и профилактики плоскостопия	№ 4
Апрель 1 – 4 занятие	Создание условий для коррекции и профилактики плоскостопия	№ 4
Май 1 – 4 занятие	Создание условий для коррекции и профилактики плоскостопия	№5

Комплексы лечебной гимнастики

Комплекс лечебной гимнастики во вводной части курса №1 (с 1 сентября по 31 октября)

Содержание упражнения	Дозировка	Методические рекомендации
Подготовительная часть (5 мин.)		
1.Ходьба: На носках;	30 сек.	Руки на поясе, спина прямая
На пятках;	30 сек.	Руки на поясе.
На внешней стороне стопы;	30 сек.	Стопы не разворачивать внутрь, ставить напротив друг друга
По ребристой доске;	1 мин.	Идти медленно
По наклонной доске ;	1 мин.	Произвольно
Массаж стоп посредством массажеров	1,5 мин.	Выполнять сидя на скамье

Основная часть занятия (21 мин.)		
Комплекс упражнений выполняется без предметов		
1. И.п. – сидя на скамье. Разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола.	1 мин.	Руки положить на колени, спину держать прямо
2. И.п. – сидя, упор руками сзади, ноги согнуты в коленях. Ставить ногу на носок, приподнимать пятку и топтать ей. «Молоточек».	2 раза по 8	Выполнять одновременно двумя ногами и попеременно
3. И.п. – то же. Последовательное сгибание и разгибание пальцев стопы с продвижением вперед и назад. «Гусеница».	1 мин.	Выполнять поочередно каждой ногой и одновременно двумя ногами.
4. И.п. – сидя, упор руками сзади, ноги вытянуты. Одновременное сжимание и разжимание пальцев ног. «Ёжик».	30 сек.	<i>Познакомьтесь – это ёжик, он знаток лесных дорожек. Весь в иголках, осторожно, уколется больно можно.</i> Сжимать и разжимать пальцы ног одновременно.
5. И.п. – сидя, упор на предплечья. «Ловись рыбка» 1 – согнуть стопу, поднять ногу 2 – в и.п., стопу расслабить 3 -4 то же другой ногой	8 раза	Ногу поднимать медленно, стопу максимально согнуть
6. И.п. – лежа на спине, руки за головой в «замке», ноги вытянуты. Выполнять круговые движения ногами вперед. «Велосипед».	2 раза по 20 сек.	Вытягивать поочередно прямые ноги, тянуть носки.
7. И.п. – лежа на животе, ноги вытянуты, руки вытянуты, ладони сомкнуты. «Лодочка». Раскачиваться без опоры.	2 раза по 15 сек.	Выполнять медленно и плавно
8. И.п. – сидя, произвольно. Собираение пальцами ног мелких предметов.	1 мин.	Собирать поочередно пальцами ног мелкие предметы
Подвижная игра «Мишка». Дети идут на носках по кругу, взявшись за руки, вокруг игрушки-медведя, произнося слова. Идут со сменой направления по сигналу. Затем убегают на носках в указанное место. Роль медведя выполняет ребенок.	2 - 3 раза	<i>«Как то мы в лесу гуляли и медведя повстречали. Он под ёлкой лежит, растянулся и храпит. Мы вокруг него ходили, косолапого будили: а ну Мишенька, вставай и быстрее нас догоняй!»</i> Ходить и бегать на носках
Заключительная часть занятия (4 мин.)		
Ходьба по массажному коврику, ортопедической дорожке.	4мин.	Массажировать стопу

Комплекс лечебной гимнастики в основной части курса №2 (с 1ноября по 30 декабря)

Содержание упражнения	Дозировка	Методические
-----------------------	-----------	--------------

		рекомендации
Подготовительная часть (7 мин.)		
1. Ходьба: По массажным коврикам;	1 мин	Произвольно
На носках;	40 сек.	Спину держать прямо, руки на поясе
На пятках;	40 сек.	Стопы не сводить кнаружи
По ребристой доске;	30сек.	Произвольно
По наклонной доске на носках;	30 сек.	
По мягкому мату;	30 сек.	
По канату «Елочка» (пятку ставить на канат, пальцы стопы на пол)	1,5 мин.	Держать прямо спину, смотреть вперед
Самомассаж стоп <i>«Мы ходили, мы скакали, наши ноженьки устали. Сядем все мы, отдохнем и массаж подошв начнем. Проведем по ножке нежно, будет ноженька прилежной. Ласка всем нужна, друзья. Это помни ты всегда! Разминка тоже обязательна, выполняй её старательно. Растирай старайся и не отвлекайся. По подошве, как граблями, проведем сейчас руками. И полезно, и приятно – это всем давно понятно. Рук своих ты не жалеи и по ножкам бей сильней. Будут сильными они, потом попробуй догони.»</i>	2 мин.	Выполнять сидя на полу Поглаживания, начиная от пальцев ног и до колен Поглаживания от пятки к пальцам Растирать стопу пальцами, начиная с пятки и переходя к пальцам 3 пальцами руки гладить подошву Бить ладошкой по стопе, начиная от пятки
Основная часть занятия (20 мин.)		
Комплекс упражнений выполняется с малым мячом D 8 см.		
1. И.п. – сидя, упор руками сзади, ноги согнуты в коленях, стопами зажать мяч. Катание мяча 2. И.п. – то же. 1 – вытянуть ноги с мячом 2 - вернуться в и.п.стопами.	40 сек.	Слепим колобок. Диаметр мяча 8 см.
2. И.п. – то же. 1 – вытянуть ноги с мячом 2 - вернуться в и.п.	8 раза	Положим в печку колобок.
3. И.п. – то же. Подбрасывать и ловить мяч стопами.	30 сек.	Остудим колобок. Руками мяч не брать.
4. И.п. – сидя, колени согнуты, упор сзади руками. Мяч положить впереди, на расстояние вытянутых ног. Последовательное сгибание и разгибание пальцев стопы с продвижением вперед и назад. «Гусеница».	1 мин.	Активно сгибать и разгибать пальцы ног, с продвижением вперед. Выполнять одновременно и попеременно
5. И.п. - Сидя, упор руками сзади, ноги вытянуты. «Ёжик». Одновременное сжимание и разжимание пальцев ног.	2 раза по 8	Сжимать и разжимать пальцы энергично

6. И.п. – сидя, упор на предплечья. «Ловись рыбка» 1 – согнуть стопу, поднять ногу 2 – в и.п., стопу расслабить 3 -4 то же другой ногой	8 раз	Ногу поднимать медленно, стопу максимально согнуть
7. И.п. – лежа на животе, руки вдоль туловища, ноги вместе. Поднять туловище, голову, помахать кистями рук. «Птичка».	4 – 6 раз	Спину поднимать плавно, ноги вместе. Удерживать приподнятую спину до 10 сек.
8. И.п. – стоя, ноги врозь, руки в стороны. Повороты туловища влево- вправо с передачей мяча.	8 раз	Ноги не смещать
Подвижная игра на месте. Дети сидят в кругу, у одного ребенка платочек в пальцах. Передача платочка по кругу, затем в обратном направлении.	2 раза	Отметить детей, не уронивших платочек. Передавать платок ногами друг другу
Заключительная часть занятия (3 мин.)		
Ходьба с правильной установкой стоп	1 мин.	Движения непринужденные, спина прямая
Релаксация	2 мин.	Лечь на спину, расслабиться (под муз.сопровождение. Ю Рыжова «Лечебная музыка»)

Комплекс лечебной гимнастики в основной части курса №3 (с 1 января по 28 февраля)

Содержание упражнения	Дозировка	Методические рекомендации
Подготовительная часть (6 мин.)		
1. Ходьба: На носках;	40 сек.	Спину держать прямо
На пятках;	40 сек.	Не топать
На внешней стороне стопы;	40сек.	Стопы внутрь не разворачивать
По канату правым, левым боком, приставными шагами; «Ёлочка»;	2 мин.	Держать спину прямо, руки на поясе
Массаж стоп посредством массажёров	2 мин.	Выполнять сидя на скамье
Основная часть занятия (20мин.)		
Комплекс упражнений выполняется с кольцом D 15 см.		
1. И.п. – сидя на скамье. Разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола.	1 мин.	Спину держать прямо, руки на коленях
2. И.п. – стоя, ноги узкой стойкой, руки опущены вниз с кольцом. 1 – подняться на носки, вытянуть вверх руки и посмотреть в кольцо 2 – вернуться в и.п.	8 раз	Тянуться вверх Задержаться в таком положении на 5 сек.

3. И.п. – то же. Повороты туловища без смещения вправо-влево с кольцом. Передать кольцо из руки в руку.	6 – 8 раз	Повороты выполнять в медленном темпе
3. И.п. – то же. Ходьба по кольцу, обхватив его пальцами стоп вправо-влево.	30 сек.	Следить за осанкой
4. И.п. – сидя, упор на локти, ноги вместе. Подъем и опускание прямых ног.	8 раз	На ноги надето кольцо
5. И.п. – сидя, упор на предплечья. «Ловись рыбка». 1 – согнуть стопу, поднять ногу 2 – в и.п., стопу расслабить 3 -4 то же, другой ногой	8раз	Ногу поднимать медленно, стопу максимально согнуть
6. И. п.- сидя, упор руками сзади. Одновременно согнуть пальцы и стопы, затем расслабить.	30 сек.	Движения выполнять плавно
7. И. п. – лежа на спине, в руках кольцо (руль), ноги согнуты в коленях. Выполнять круговые движения ногами вперед и назад «Велосипед».	2 раза по 20 сек.	Выпрямлять ноги, тянуть носки
8. И.п. – лежа на животе, ноги вытянуты, руки вытянуты, ладони сомкнуты. «Лодочка».	2 раза по 20 сек.	Выполнять плавно
9. И.п. – сидя, произвольно. Собираение пальцами ног мелких предметов.	30 сек.	Собирать поочередно пальцами ног мелкие предметы
Подвижная игра «Мышки и топтыжки».	3 - 4 раза	Чередовать бег с ходьбой
Заключительная часть занятия (4 мин.)		
Ходьба с правильной установкой стоп, по массажным коврикам	2 мин.	Произвольно
Релаксация	2 мин.	Лечь на спину, расслабиться (под муз. сопровождение. Ю Рыжова «Лечебная музыка»)

Комплекс лечебной гимнастики в основной части курса № 4 (с 1 марта по 30 апреля)

Содержание упражнения	Дозировка	Методические рекомендации
Подготовительная часть (7 мин.)		
1. Ходьба: На носках;	1 мин.	Спина прямая, руки на поясе
На пятках;	30 сек.	Спина прямая, руки на поясе
На внешней стороне стопы;	1 мин.	Руки на поясе, стопы параллельны
По рейкам лестницы;	1 мин..	Шагать медленно, поднимая колени

По мягкому мату;	30 сек.	Произвольно
По наклонной доске на носках;	1 мин.	Руки развести в стороны
Самомассаж стоп <i>Мы ходили, мы скакали, наши ноженьки устали. Сядем все мы, отдохнем и массаж подошв начнем.</i> <i>Проведем по ножке нежно, будет ноженька прилежной. Ласка всем нужна, друзья. Это помни ты всегда!</i> <i>Разминка тоже обязательна, выполняй её старательно. Растирай старайся и не отвлекайся.</i> <i>По подошве, как граблями, проведем сейчас руками. И полезно, и приятно – это всем давно понятно.</i> <i>Рук своих ты не жалеи и по ножкам бей сильнее. Будут сильными они, потом попробуй догони.</i>	2 мин. Выполнять сидя на полу Поглаживания, начиная от пальцев ног и до колен Поглаживания от пятки к пальцам Растирать стопу пальцами, начиная с пятки и переходя к пальцам 3 пальцами руки гладить подошву Бить ладошкой по стопе, начиная от пятки	
Основная часть занятия (19 мин.)		
Комплекс упражнений выполняется с гимнастической палкой		
1. И.п. – стоя, ноги узкой стойкой, руки с палкой опущены вниз. 1 – подняться на носки, вытянуть вверх 2 – вернуться в и.п.	6 -8 раз	Смотреть вверх на палку
2. И.п. – стоя, палка заведена за лопатки, ноги врозь. Повороты туловища без , вправо-влево.	по 4 раза	Выполнять в среднем темпе
3. И.п. – стоя, стопы стоят на палке. Приседы, руки выносить вперед.	8 раз	Удерживать равновесие
4. И.п. – стоя. Катание палки попеременно ногами	по 30 сек.	Удерживать правильную осанку
5. И.и. – лежа на спине, ноги вытянуты, руки вытянуты вверх, палка в руках. 1- согнуть ноги и подтянуть их к животу 2 – вернуться в и.п.	8 – 10 раз	Натянуть носки
6. И. п. – лежа на спине, руки вдоль тела, ноги вытянуты. Выполнять круговые движения ногами вперед. «Велосипед».	2 раза по 30 сек.	Вытягивать ноги
7. И. п. – лежа на животе, ноги вместе, палка заведена за лопатки. Хват широкий. Поднимать и опускать верхнюю часть туловища, натянув пальцы стопы.	4 -6 раз	Выполнять плавно
8. И.п. – сидя, произвольно. Собираение пальцами ног мелких предметов.	40 сек.	Захватывать предметы пальцами ног и складывать в коробку
9. Лазание по гимнастической стенке произвольно	3 мин.	Произвольно (одноименным и разноименным способом)

Подвижная игра «Платочки». Дети сидят в кругу, у каждого один платочек. Взять платочек пальцами стопы и выполнить упражнение в соответствии с текстом.	2 раза	<i>«Синие и красные, платочки наши разные. Высоко их поднимаем, колыхаться заставляем. Потихоньку опускаем, ножки наши накрываем.»</i>
Заключительная часть занятия (4 мин.)		
Ходьба с правильной установкой стоп, по массажным коврикам	2 мин.	Ходить легко, непринужденно
Релаксация	2 мин.	Лечь на спину, расслабиться (под муз. сопровождение Ю. Рыжова «Лечебная музыка»)

Комплекс лечебной гимнастики в заключительной части курса № 5 (с 1 по 30 мая)

Содержание упражнения	Дозировка	Методические рекомендации
Подготовительная часть (6мин.)		
1. Ходьба: На носках;	1 мин.	Спина прямая, руки на поясе
На пятках;	30 сек.	
На внешней стороне стопы;	1 мин.	Руки на поясе, стопы параллельны
По канату боком, приставными шагами;	1 мин.	Шагать медленно
По мягкому мату;	30 сек.	Произвольно
По наклонной доске на носках;	30 сек.	Выполнять сидя на скамье
Массаж стоп на массажерах МА 4212, МА 4213.	2 мин.	Выполнять сидя на скамье
Основная часть занятия (20 мин.) Комплекс упражнений выполняется с мячом D 20 см.		
1. И.п. – стоя, ноги врозь, в опущенных руках мяч. 1 – вытянуть руки с мячом вперед 2 – поднять руки с мячом вверх 3 – вытянуть руки вперед 4 – в и.п.	8 раз	Смотреть на мяч Встать на носки
2. И.п. – тоже. Повороты туловища вправо-влево	6 раз	Поворачивать туловище не смещая ног
3. И.п. – сидя, мяч зажат стопами, руки в упоре сзади. 1 – поднять мяч ногами 2 – в и.п.	8 раз	Ноги не сгибать
4. И.п. – лежа на спине, мяч в вытянутых вверх руках. Выполнять круговые движения ногами вперед. «Велосипед».	2 раза по 20 сек.	Натягивать носки

5. И.п. – лежа на спине, мяч в вытянутых вверх руках. Сесть, выполнить наклон вперед.	4 – 6 раз	Натянуть носки
6. И.п. – лежа на животе, ноги вытянуты, руки вытянуты вперед и ладони сомкнуты. Раскачиваться на животе. «Лодочка».	2 раза по 10 сек.	Ноги вытянуть, не сгибать Выполнять плавно и медленно
7. И.п. – стоя. Катание мяча произвольно поочередно правой и левой стопой.		Катать можно прямо и вращать
8. Лазание по гимнастической стенке произвольно	1 мин.	Произвольно
Подвижная игра по желанию детей	3 – 4 раза	
Заключительная часть занятия (4 мин.)		
Ходьба по массажным коврикам	3 мин.	Произвольно
Стоя, взявшись за руки, перекаты с пятки на носки	1 мин.	Темп средний

Обеспечение программы

Материально-техническое обеспечение Программы

Для систематической организации лечебной физической культуры для обучающихся с плоско-вальгусной деформацией стоп имеется оборудованный спортивный зал.

Оснащение спортивного зала: гимнастические палки, обручи, скакалки, мячи резиновые, мячи массажные, массажёры, массажные коврики, ленты, платочки, канат, гимнастическая скамья, лестницы, резиновые коврики. Нестандартное оборудование: стаканчики, крышки пластиковые, массажная дорожка, валики. Телевизор, музыкальный центр, диско шар.

Методическое обеспечение Программы

1. Анисимова Т.Г, Ульянова С.А., Ерёмина Р.А. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. 2-у изд.- Волгоград:Учитель, 2011.
2. Береснева З.И. «Здоровый малыш» программа оздоровления детей в ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2003г.
3. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г. « Лечебная физкультура и массаж». Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьноговозраста. – 2-е изд., - М.: АРКТИ, 2007г.
4. Козырева О.В. « Лечебная физкультура для дошкольников»: пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей, родителей. – 3-е изд., М.: Просвещение, 2006. – 112 с.
5. Попов С.Н. «Лечебная физическая культура»: учеб. Для студ. Высш. Учеб. Заведений. 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр « Академия», 2005. – с. 252.
6. Швалева Т.А.Осанка вашего ребенка.- Абакан. Изд-во ХГУ им.Н.Ф.Катанова, 2006г.