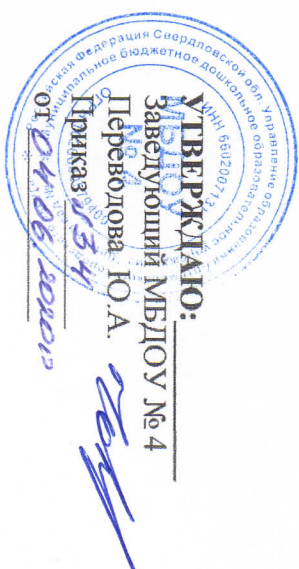


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №4»

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом
МБДОУ № 4
Протокол № 41
от 04.06.2020 г.



**Рабочая программа (модуль) по профилактике опорно – двигательного аппарата и осанки с детьми
(Срок реализации – 2 года)**

Разработчик: Васильева Е.И.
Инструктор по физической культуре высшей квалификационной категории

Артемовский
2020г.



«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым. Пусть он работает, действует, бежит – пусть он находится в постоянном движении...»



Ж.Ж. Руссо.





Мы за здоровый образ жизни в 21 веке

Я люблю семь правил ЗОЖ
Ведь без них не проживёшь!
Для здоровья и порядка
Начинайте день с зарядки!
Не ешьте много мясо в тесте,
Будет здоровье на месте!
Если долго, долго спал –
 Это недугов сигнал!
Закаляйтесь, упражняйтесь
И хандре не поддавайтесь.

Спорт и фрукты я люблю,
Тем здоровье берегу!
Все режимы соблюдаю,
И болезней я не знаю!

«Когда каждый ребёнок научиться чувствовать неполноценность своего организма, сумеет помочь своему организму недугами, сможет восстановить хотя бы в малом свою уверенную связь с природой, то он сможет считать себя физически культурным человеком» КРЭТТЕН.

Цель: Продолжать работу в двигательном развитии детей, направленную на предупреждение отклонений в их физическом развитии и укреплении здоровья.

З
А
Д
А
Ч
И
:

✓ Продолжать работу с детьми, имеющие отклонения в физическом развитии, с применением физических, дыхательных и коррекционных упражнений.

✓ Подбор специальных упражнений, игр и оборудования, с учётом индивидуальных возможностей детей.

✓ Совместная физкультура – оздоровительная работа с родителями, медицинским работником и воспитателями.

Методы лечебной физкультуры

• (Специально-пассивный)

массаж
лечение
положением

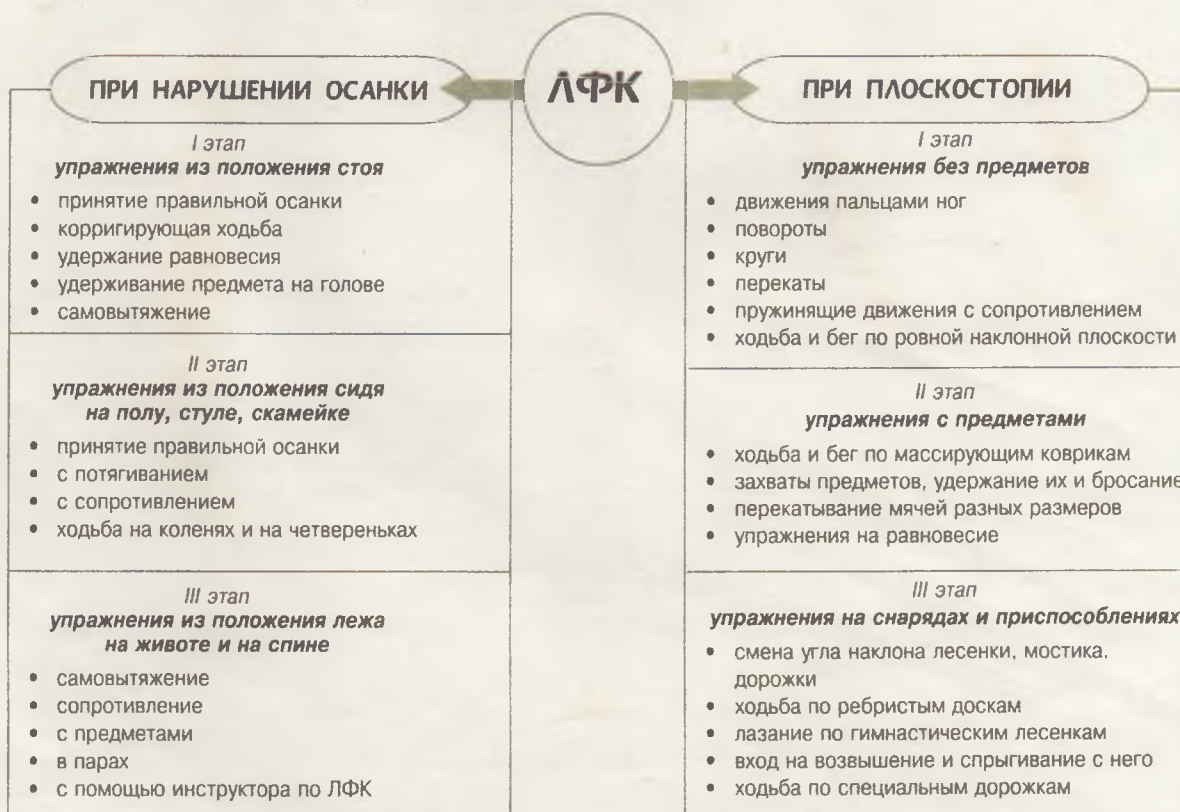
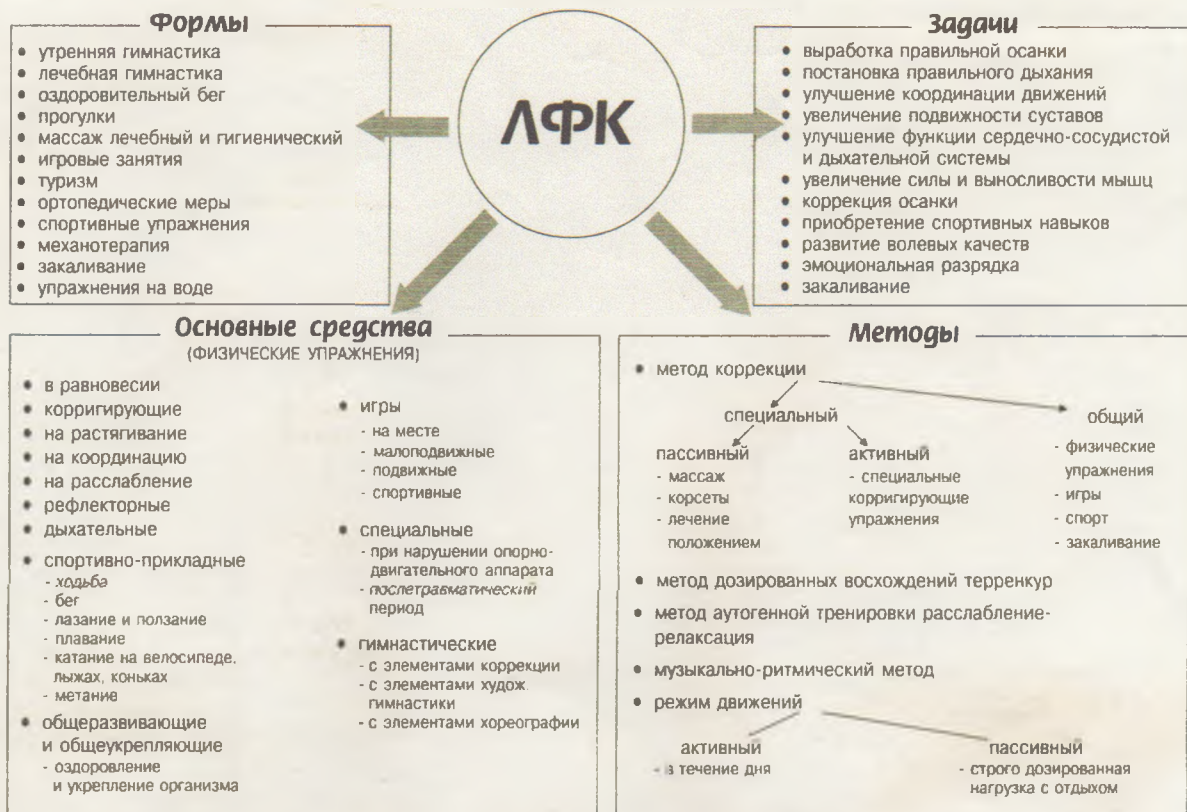
• (специально-активный)

-специальные
корректирующие
упражнения

-физические упражнения, игры, спорт, закаливание, релаксация(метод аутогенной тренировки расслабления), музыкально-ритмический метод, режим движений(активный), в течении дня (пассивный).

С учётом строгой дозированной нагрузки с отдыхом.

•(Общие)



месяц	Не- де- ля-	Мотива ция	Ходьба	Бег	Равновесие	Лазание	Прыжки	Игры
Ноябрь	1 -2	•«По следам»	•через косички; •«змейкой»; •по массажной дорожке; •по деревянным брускам	•в чередовании с ходьбой •«по – обезьяньи»	•По скамейке с ограниченной поверхностью, по середине присесть	•По скамейке. •«По – мед-вежьи»		•«Ловишки с ленточками
	3 -4	•«Обезьянки»	•через палки; •спиной вперёд; •с высоким подниманием ног	•С подпрыгиванием до предмета; •галоп	•Ходьба • по буму	•Вход на скамейку и сход с неё по наклонной доске	•«Кто выше Прыгнет?» (через предметы разной высоты. толчком двух ног с места)	•«Ловкие обезьянки» (сбор палочек): •Дыхательная гимнастика
Декабрь	1 -2	•«Пожарные на учении»	•с поворотами на месте; •перекатом; на носках; на пятках; •в полуприседе; •пролезание в обруч	•Галоп •с подскоками; •на скорость •с припятствиями		•По шведской стенке, переходя на другие полёты по диагонали	•С разбега через планку.	•«Пожарные на учении»
	3-4	•«Волшебная скакалка»	•по канату; с широким шагом; •на носках, руки касаются каната; канат натянут вверх; выпадами;	•Прыжками через палку; •в чередовании быстро-медленно	•Ходьба по скамейке, посередине пролезть в обруч	•По канату (обучение захвату)	•Через большую скакалку «Часы пробили ровно...»	•«Удочка»

месяц	Не- де- ля-	Мотива ция	Ходьба	Бег	Равновесие	Лазание	Прыжки	Игры
Сентябрь	1 -2	«Наши ножки идут по дорожке»	• На носках • На пятках • На внешней стороне стопы	• «змейкой» • по кругу	• Стоять на одной ноге, на другой держать косичку	• По скамейке. • «По –мед-вежьи»	• На узкой дорожке на двух ногах	«Здравствуй, догони»
	3 -4	«На дне рождения»	• На носках • На пятках; • С различным расположением рук	• С захлестом голени назад; • подскоками	• На набивном мяче	• Вход на скамейку и сход с неё по наклонной доске		• «Делим тортик» • Лфк Сидя: разложить кубики красиво, захватывая стопами
Октябрь	1 -2	«Гибкий насос»	• Скрестным шагом; • на пятках; • с различным расположением рук; • в полуприседе	• Галоп боком; • по диагонали; • противо-ходом; • «змейкой»	На балансире		• Через косички на одной ноге	• «По своим местам» • ЛФК массаж ступни
	3-4	«Балерина»	• Гимнаст. шаг; • Приставной шаг; • На носках; руки медленно поднимать вверх на четыре шага и опускать вниз на четыре шага	• Прыжками через палку; • в чередовании быстро-медленно	• Ходьба прямо; • боком с перешагиванием	• По бревну на носках	• Через канат Справа и слева На двух ногах	• «Вернись на своё место» (повороты приставными шагами)

месяц	Не-де-ля-	Мотива-ция	Ходьба	Бег	Равновесие	Лазание	Прыжки	Игры
Январь	1 -2							
	3 -4	•«Забавы зимушки-зимы»	•С набивным мячом в руках; •на носках мяч вверху; •на пятках мяч вперёд; •с зажатым в коленях и ступнях ног мячом.	•Между мячами, с остановкой на сигнал	•Стоять на набивном мяче; •перешагивание через мячи, положенные на скамейку.	•На четвереньках, толкая мяч головой.	«Пингвины»	Эстафеты: •«Конёк – горбунок»; •« Ядро Барона Мюнхаузена».
Февраль	1 -2	•«Весёлые туристы» •психогимнастика «Туристы»	•С перешагиванием через гим.палки, лежащие на скамейке. По ребристой доске, положенной на пол.	•Галоп боком; •по диагонали; •противоходом; •«змейкой»	Ходьба по скамейке с хлопками под коленями	По наклонной лестнице со спрыгиванием	•В высоту с места «Достань шишку»	Релаксация «Цветок распустился»
	3 -4	•«Силачи и акробаты»	•Парами; •По узкой дорожке; «змейка» вперёд спиной.	• Бег с остановкой; •Бег парами, взявшись за руки	•Из положения сидя по - турецки, руки за голову – встать без помощи рук; Ходьба по наклонной лестнице	•Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь вперёд с помощью рук.	•Прыжки с разбега •«Достань ладонь»	•«Тяни в круг», •«Бой петухов»

месяц	Не- де- ля-	Мотива ция	Ходьба	Бег	Равновесие	Лазание	Прыжки	Игры
Март	1 -2	•«Мамины помощники» •Психогимнастика, «Поливаем цветы»	•С высоким подниманием колена; •На внешней стороны стопы; •По следам и по канату.	•С остановкой на сигнал: с захлестом голени назад; •на скорость по кругу	пронеси мяч на теннисной ракетке, огибая кегли		•По гимнастической стенке до погремушки, спуск по другому пролёту.	•«Золушка и мачеха» •игра на внимание и релаксацию «Флажок»
	3 -4	«Страус»	•На носках; как страус; с остановкой на одной ноге; в полуприседе	•со сменой ведущего; •широким шагом; •прыжками; •в разных направлениях	«Ласточка» на балансире	•Через качающийся мостик		•Танец «Маленьких утят»
Апрель	1 -2	•«Турпоход»	•По дорожкам «здоровья»	в разных направлениях со сменой ведущего	•встать и сесть без помощи рук с мешочком на голове	•по-пластунски; •на четвереньках под дугами	•на двух ногах из обруча в обруч	«Переправляясь через болото»
	3-4	•«На арене цирка»	•на носках; на пятках; •гимнастическим шагом; •по канату; •по кругу и в два круга	•мелким и широким шагом; •высоко поднимая колени	•Удерживать на голове надувной мяч	•по канату	•через предметы разной высоты и ширины толчком двух ног	«Угадай и догони»

месяц	Не- де- ля-	Мотива ция	Ходьба	Бег	Равновесие	Лазание	Прыжки	Игры
Май	1 -2	•Образно- игровое занятие	•«Жираф» •«Слон» •«Паук» •«Крокодил» •«Кошка» •«Лиса»	•«Мышки» •«Лошадки» •«Змея» •«Рассыпался горох»	«Обезьянка лазает по деревьям» (между тумбами деревянная лесенка)		•Пингвины с мячом»	•Эстафеты «Терем- теремок»: •Релаксация «Лентяи».
	3 -4	Занятие с элементами аэробики	•Ритмическая ходьба; •с хлопками; •с притопами; •с приседанием; •приставные шаги руки на поясе.	•под музыку в разном темпе •с подскоками: •галоп.	Игра «Сумей сбить мячом» (выбивалы)	•«Кто быстрее?» (до погремушки по гим.лесенке)	Через скакалку под музыку	«Море волнуется»

КОРРЕКЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, НА УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СТОПЫ И ГОЛЕНИ И ФОРМИРОВАНИЕ СВОДОВ СТОП.

Комплекс «Весёлый зоопарк»

1. «Танцующий верблюд»

и.п. - стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной.

Ходьба на месте с поочерёдным подниманием пятки (носки от пола не отрывать).

2. «Забавный медвежонок»

и.п. - стоя на наружных краях стоп, руки на поясе.

Ходьба на месте на наружных краях стоп. То же с продвижением вперёд- назад, вправо- влево. То же, кружась на месте вправо- влево.

3. «Тигрёнок потягивается»

И.п. - сидя на пятках, руки в упоре впереди.

1- 2- выпрямить ноги, упор стоя, согнувшись; 3- 4- и.п.

4 «Обезьянки- непоседы»

И.п. - сидя по-турецки(согнув ноги коленями в стороны, стопы крест накрест, наружные края стоп одинаково ровно опираются об пол), руки произвольно.

5. «Резвые зайчата»

И.п. - стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1-16- подскоки на носках (пятки вместе).

Примерный комплекс при плоскостопии.

«ЮНЫЕ ХУДОЖНИКИ»

Воспитатель загадывает загадки, а дети сидя на скамейке, перед которой лежит лист бумаги и карандаш, рисуют отгадки, зажав карандаш в пальцах ног.

- 1. Бабка деда до обеда
Заставляла рисовать,
Ведь в красивую посуду
Щи приятней наливать (тарелка)*
- 2. Белый, белый пароход
Над деревнями плывет.
Если станет синим-синим,
Разразится ливнем (облако)*
- 3. Ну-ка, кто у вас ответит:
Не огонь, а больно жжжет,
Не фонарь, а ярко светит,
И не пекарь, а печет (солнце)*

4 Вот и улица, и дом,
И труба на доме том.
Вот и мама у порога,
А ведет к нему ... (дорога)

1. Бабушка села за обедом
Заставила рисовать,
Ведь в красную посуду
Чем прислугей наливать (марганец)

2. Белый, белый парочко
Най дерзостнее измажь.
Если спичкой синим-синим,
Разрежется ливнем (облако)

3. Ну-ка, кто у нас отъезжает?
Не огонь, а больно жжется.
Не фонарь, а ярко светит,
И не пекорь, а не едет (схемчик)

ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ ДЛЯ СТУПНИ И ПАЛЬЦЕВ НОГ.

Речитатив:

Пальчики на ножках,
Как на ладошках,
Я их смело покручу
И шагать начну.

*Выкручивание правой
рукой левого пальчика*

Разведу вперед- назад

*Один пальчик тянут
Руками на себя, другой
- от себя.*

И сожму руками.
Здравствуйте, пальчики,

*Сжимание
Ладонями пальцев ног.*

Гномики лесные,
Здравствуйте, пальчики,
Игрушки заводные.

*Выполняют руками сначала самомассаж на одной
ноге, затем на другой ноге.*

Коррекционно-игровое упражнение

«В сказочном дворце...» (ст. гр.)

Задача: Совершенствование функции дыхания, развитие моторики мелких мышц и координационных способностей.

Взр. Читает, дети выполняют.

В сказочном дворце на высоком крыльце, звучит грозный указ,

*Красным девицам наказ: «кто сумеет станцевать, так, как гусли нам велят,
Тот и будет помогать, нашим царством управлять.*

*Гусли –гусли-самогуды, распевают песни всюду. Раз готовы вы, друзья,
станцевать нам всем пора. Вот и музыка звучит, стройно весь народ стоит.
Начинаем танцевать, в танце тело изучать.*

1. Поздоровались с друзьями, головою покачали,
Влево-вправо повернулись и гостям всем улыбнулись.
Ухом тянемся к плечу, быть здоровым я хочу.
2. Щеки, носик в пляс пошли, брови нежно подними,
Губы вытянулись в трубку, потанцуй ещё минутку.
3. Ой, пустились плечи в пляс, веселей ещё хоть раз
Пальцы, локти скачут вместе, а народ стоит на месте.
Пляска стала затухать, тише музыка играть.
4. Под весёлые напевы, повернёмся вправо, влево,
Туловище просыпается, наше тело наклоняется.
Ноги стали просыпаться, просыпаться, подниматься.
Пальцы, пятки и колени, заплясали, как хотели.
Очень весело плясали, и совсем мы не устали.
5. Рад живот поупражняться, живот научим напрягаться.
Вдох и выдох – напрягись и в пружинку превратись!
Лежебоки, все, проснись, и на стульчики садись.
6. Вот прогнулась наша спинка, наша спинка стала рыбкой,
Рыбка по реке гуляет и ныряет и ныряет.
8. а теперь мы отдыхаем, отдыхаем и мечтаем
О волшебных берегах, о невиданных краях.
Наше тело расслабляется и на спинку наклоняется
9. Мы на стульчиках сидим, на стенку прямо все глядим,
Стоят ровно пяточки, плечики, лопаточки
Спинка ровная прямая, вот красивая какая.

Здоровье детей – в ваших руках!

Рекомендации
по профилактики плоскостопия
у детей.

Консультация, для, вас.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ НОГ.

Дети дошкольного возраста нуждаются и в специальных физических упражнениях для выработки правильной походки

Неповоротливая походка – это скверные ноги.

Плохие ступни и деформированный позвоночник в дальнейшем – это множество заболеваний.

При слабости мышц стопы и их чрезмерном утомлении из-за длительного пребывания на ногах возникает плоскостопие

В целях профилактики рекомендуются следующие упражнения:

1. Ходьба на носочках.
2. Ходьба с разными положениями стоп.
3. Ходьба боком по гимнастической палке, по толстому шнуру.
4. Катать палку вперед – назад.
5. Подняться на носки и выполнять приседание.
6. Из положения, стоя упор руками сзади: захват пальцами ног предметы (палочки, шнуры).
Перекладывание их вправо – влево; захват пальцами ног предметы и внутренними сводами стоп предмет крупнее – кеглю, мяч, подтянуть Его к себе , катать маленькие, резиновые мячи с шипами.

6. (ФУТБОЛ В ПАРАХ). Введение мяча ногой друг другу, остановка только стопой ноги.

7. Стоя на набивном мяче, руки на поясе или за спину;

а) медленный перекат стоп на наружные края стоп.

б) стоя на одной ноге, медленно поднять другую и удерживать равновесие.

Как правильно подобрать обувь дошкольнику.

Одной из причин возникновения плоскостопия является неправильно подобранная обувь. Вредно носить не только тесные, но и чересчур свободные туфли, ботинки, которые иногда покупают детям «на вырост». Категорически запрещается ношение тёплой обуви в помещении, ношение обуви со стоптанными задниками. Обувь без каблука, с мягким непрочным задником (тапочки, сандалии, босоножки без пяток) плохо фиксируют стопу. Предупредить плоскостопие легче, чем его лечить. Борьба с плоскостопием должна идти по пути улучшения физического развития ребёнка. Необходимо регулярно проводить утреннюю зарядку, подвижные игры. Полезны занятия плаванием, ходьба на лыжах(с 4^х лет), езда на велосипеде. Очень полезно побегать ребёнку босиком или без обуви в носках дома. Летом чаще рекомендуется ходить и бегать по неровной поверхности босиком(песок, гравий, скошенная трава), - это хорошая гимнастика для стоп. Хорошее воздействие оказывают ежедневные прохладные ванны, массирующие коврики. Обувь должна быть тщательно подобрана: достаточно гибкая подошва, небольшой(2-4см.) и широкий каблук, широкий носок. В течение дня обувь полезно менять. Детям с предрасположенностью к плоскостопию целесообразно положить под стельку поролоновую подкладку толщиной 3-4см. для лучшей амортизации стопы. Ношение особых стелек-супинаторов не исправляют плоскостопие, а лишь снимают ощущения. Длительное ношение их бесполезно и даже вредно, так как их жёсткая конструкция не даёт возможности тренировать мышцы стопы. Лечение плоскостопия включают в себя ношения правильной обуви, массаж и лечебную гимнастику. Основное и самое верное средство - специальная гимнастика, укрепляющая мышцы стопы и голеностопного сустава. Особенно хороший эффект достигается при её сочетании с массажем голени и стопы.



Уроки здоровья.

МАССАЖ СТОПЫ.

Сначала подошва разминается с помощью поглаживаний ладонью, затем - нажимом больших пальцев. Необходимо сделать 10- 20 повторных движений на каждую стопу. Стопа – удобное место лечебного воздействия. Во- первых, она хорошо разминается от естественных упражнений (ходьба и бега босиком по песку и мелкой гальке), которые нравятся каждому ребенку во- вторых, на нее можно воздействовать с помощью массажа который не требует больших затрат и особых навыков.



Направление движений при массаже стопы.

Специальные беседы, викторины, игры, наглядные пособия способствуют лучшему пониманию и усвоению физических упражнений для устранения дефектов.

Профилактика нарушения осанки и плоскостопия.

Большое количество детей дошкольного возраста встречаются с нарушениями осанки и стоп. Причина неправильной осанки и её дефектов много:

1. *Гиподинамия; Недостаточное развитие мышц спины, живота, бёдер, шеи, груди, удерживающие позвоночник в нужном положении, ходьба с опущенной головой, сидение с опущенными плечами и согнутой спиной.*
2. *Несоответствие росту ребёнка мебели, неудобной одежды. Неправильные позы и привычки (чтение и рисование лёжа на боку), однообразные движения (ношение груза одной и той же рукой, езда на самокате, отталкиваясь одной и той же ногой, при прыжках во время игр)*
3. *Общий режим жизни ребёнка (пассивный отдых, отсутствие прогулок на свежем воздухе, недостаточный сон, нерациональный режим питания*
4. *Частые инфекционные и ОРЗ, ослабляющие детский организм и ухудшающие физическое развитие.*
5. *Дефекты осанки и плоскостопия могут развиваться ещё в грудном возрасте в результате большого количества неокостеневшей хрящевой ткани. Они возникают в результате того, что детей начинают слишком рано сажать, ставить на ножки и учить ходить.*

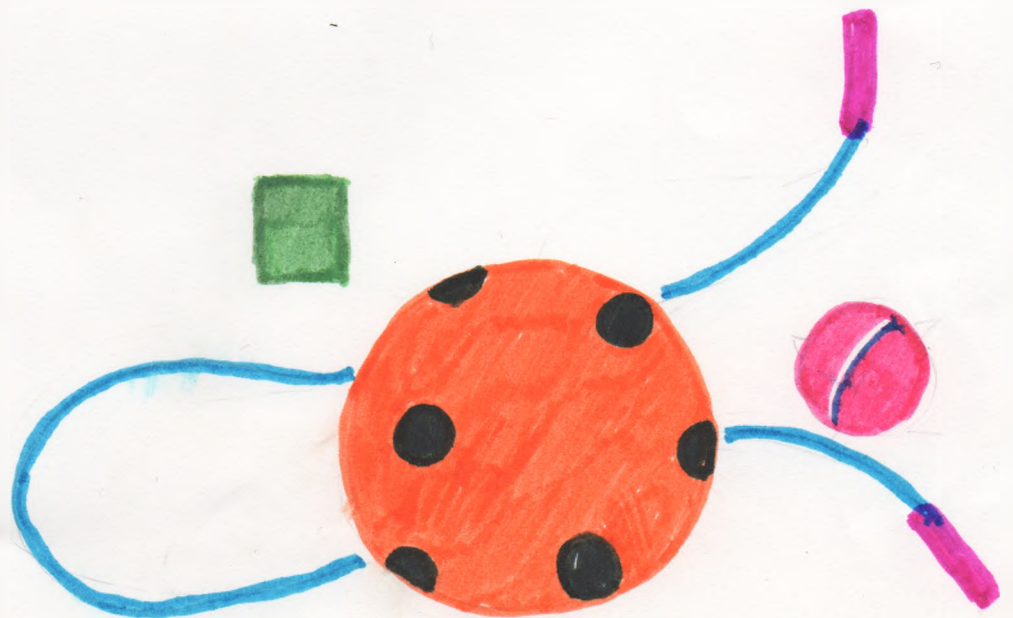
Необходимо:

1. *В повседневной жизни следить за правильным положением тела, создавать необходимые условия (спать на жёсткой постели, подушка не должна быть высокой и т.д.)*
2. *Заниматься физическими упражнениями с использованием резиновых теннисных мячей, обручей, палками, мешочками с песком. Упражнения выполняются из различных и.п. – стоя, лёжа на животе, сидя на стуле, скамейке, на четвереньках.*

Занятия проводятся ежедневно по 10 – 15 минут.



*НЕСТАНДАРТНОЕ
ОБОРУДОВАНИЕ и ТРЕНАЖЁРЫ*



ТРЕНАЖЕРНЫЕ МЯЧИ, ХОДУЛЬКИ
ВЕРЕВКИ, ГИМНАСТИЧЕСКИЕ ПАЛКИ.



СУХОЙ БАССЕЙН



МАССАЖНЫЕ ТРЕНАЖЕРЫ, СЧЕТЫ.



счёт-
Рос.

Детский тренажер "Бегущий по волнам"



Беговая дорожка



РОЛИКОВЫЕ КАТУШКИ, ТРЕНАЖЕРНЫЕ И
МАССАЖНЫЕ ПАЛОЧКИ, ГАНТЕЛИ.



Сара



ИГРА (СЛЕДОЧКИ), СКАКАЛКИ, КОСИЧКИ,
МЕЛКИЕ ИГРУШКИ ДЛЯ ИГР.



Игры – тренажёры, снаряды для развития опорно-двигательного аппарата и силы





ВЕРЕВОЧНЫЙ КАНАТ.



ГИМНАСТИЧЕСКИЕ И ВЕРЕВОЧНЫЕ ЛЕСЕНКИ СТЕНКИ ДЛЯ ЛАЗАНИЯ.



МАССАЖНАЯ ДОРОЖКА МАССАЖНЫЕ, РЕЗИНОВЫЕ КОВРИКИ.



М. М. Р. Р.