МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНЕЦКИЙ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ИНСТИТУТ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

ВАРИАТИВНАЯ ВОСПИТАТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

«СТРОЙНЫЕ БЕРЕЗКИ»

Донецк

2020

УТВЕРЖДЕНО:
Министерство образования и науки
Донецкой Народной Республики
(приказ от 15.08.2020 № 1145)

Составитель:

Егорова Лариса Константиновна, воспитатель высшей категории МУНИЦИПАЛЬНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ГОРОДА ГОРЛОВКИ «ЯСЛИ-САД № 133 «ВЕСЕЛЫЕ РЕБЯТА» КОМБИНИРОВАНОГО ТИПА»

Рецензенты:

1. Омельченко Елена Геннадьевна, начальник отдела дошкольного образования Управления образования города Горловка
2. Панченко Елена Евгеньевна, заведующий Методическим кабинетом при Управлении образования города Горловка
3. Ипполитова Неля Викторовна, методист Методического кабинета при Управлении образования города Горловка
4. Кузьмин Александр Владимирович, врач хирург территориального медицинского объединения «Семья и здоровье» города Горловка

Данная образовательная программа – итогодовой курс коррекционно-оздоровительных мероприятий с детьми, имеющими различные нарушения опорно-двигательного аппарата. В отдельном разделе описаны просветительские и иные мероприятия, проводимые с родителями этих ребят. Также освещена система взаимодействия специалистов дошкольного учреждения в разных видах работы с детьми .Все это в комплексе способствует эффективной помощи по коррекции имеющихся нарушений здоровья детей.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка ……..... 3

Воспитательно-образовательный тематический план …… 11

Содержание программы …… 20

Методическое обеспечение программы …… 22

Работа с родителями ……. 34

Взаимодействие специалистов МДОУ …… 34

Список литературы ……... 35

Приложения ……... 32

Введение

Правильная осанка является одним из важных показателей здоровья. Именно она создает условия для нормального функционирования таких основных систем, как дыхательная, сердечно-сосудистая и т.п., также она имеет эстетичное, и социальное значение. Так как максимальной эффективности в физической, учебной, трудовой и др. видах деятельности можно достичь, лишь имея правильную осанку.

Формирование осанки – процесс длительный, начинающийся с первого года жизни и завершающийся только к 20-25 годам. В связи с этим особое значение приобретают методы профилактики и лечения, дающие стойкий результат и не имеющие негативных побочных эффектов.

Лечебная физкультура и массаж – это наиболее подходящие способы воздействия на детский организм. Лечение с помощью физических упражнений с давних пор получило признание в ортопедической клинике, а в последнее время широко внедряется в дошкольные учреждения различного профиля. Лечебная гимнастика - это специально подобранные, методически оформленные физические упражнения. Эти упражнения оказывают многогранное физиологическое воздействие. Мышечные движения сопровождаются определенными биохимическими изменениями в тканях организма, появляется ряд веществ, обладающих стимулирующим влиянием, в частности, аденозинтрифосфорная кислота. Под влиянием физических упражнений активизируются дыхание, кровообращение, обмен веществ, улучшается функциональное состояние вегетативных центров, повышается устойчивость организма к нагрузкам и неблагоприятным влияниям внешней среды.

Массаж- научно-обоснованный, испытанный многолетней практикой, наиболее адекватный и физиологичный (то есть близкий организму человека) метод, который позволяет успешно решать проблемы как профилактики, так и лечения различных заболеваний, это и делает массаж популярным, особенно в детской практике. Организм ребёнка находится в состоянии развития, роста, постоянного изменения, любое воздействие, будь то условия жизни, питание, игры, занятия физкультурой, массаж, медицинские мероприятия (процедуры, лекарства) оказывают на него гораздо большее влияние, чем на организм взрослого.

Заболевания опорно-двигательного аппарата относятся к сложным и актуальным проблемам современной ортопедии. Очень важно с раннего детства предупредить и лечить это заболевание, формировать у детей навык правильной осанки, во избежание в дальнейшем патологических изменений опорно-двигательного аппарата.

Коррекционная-оздоровительнаянаправленностьдополнительной образовательной программы определяется в сфере образовательной области физическое развитие(инклюзивная педагогика), ориентируясь на принципытиповой образовательной программы дошкольного образования«Растим личность». Этадополнительная программа разработана для детей с такими нарушениями опорно-двигательного аппарата: детский церебральный паралич в легкой форме;последствия полиомиелита в восстановительном и резидуальном состояниях;врожденные и приобретенные деформации опорно-двигательного аппарата;последствия инфекционных полиартритов, артрогрипоза;хондродистрофия, миопатия, сколиоз. В программеучтеныособенности психофизического развития, индивидуальные возможности детей, имеющих различные виды нарушенийопорно-двигательного аппарата, и обеспечивающая коррекцию имеющихсянарушенийв условиях дошкольного образовательного учреждения.

Новизна дополнительной образовательной программы основана на комплексном подходе ворганизации коррекционной работы с детьми, имеющими различные нарушения опорно-двигательного аппарата. Разработки системы коррекционной работы для её эффективной интеграции в учебно-воспитательный процесс.

К сожалению, данные врачебной диагностики указывает на рост ортопедических патологий среди детей дошкольного возраста, поэтому работа по коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата в этот период приобретает особую значимость. Недостаток методической литературы по вопросам физической реабилитации дошкольников с различной патологией опорно-двигательного аппарата, ограниченный режим работы кабинетов ЛФК, занятость родителей усложняет ситуацию с оказанием помощи таким детям.

Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны детей, имеющих различные виды нарушений осанки и

плоскостопия, и их родителей на программы по коррекции опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия для реализации которого, в реалиях микрорайона, имеются только на базе МДОУ.

Данная образовательная программа педагогически целесообразна, т.к. при ее реализации коррекционно-оздоровительные мероприятия органично вписываясь в единое образовательное пространство МДОУ, становится важным и неотъемлемым компонентом, способствующим воспитанию и закреплению навыка правильной осанки.

Цель: физическая реабилитация детей, имеющих различные виды нарушений опорно-двигательного аппарата и плоскостопие, в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Задачи

1.Обеспечиватьсоблюдениеназначений врача с учетом диагнозаииндивидуально-возрастных и физиологических особенностей ребенка.

2. Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка.

3. Осуществлять своевременную коррекцию имеющегося патологического состояния.

4. Формировать и закреплять навыки правильной осанки.

5. Повышать неспецифическую сопротивляемость организма.

Программа рассчитана на 1 год обучения –2 курса по 15 занятий.

Формы организации деятельностина занятии:Занятия проводятся в специально оборудованном помещении с использованием спортивного оборудования и без него3 раза в неделю по 25-30 минут. Переход к занятиям по комплексам с большей психофизической нагрузкой осуществляется постепенно путем усложнения освоенных упражнений и введением новых, более нагрузочных упражнений в комплекс лечебной гимнастики.

Планируемые результаты освоения программы

I. Нарушение опорно-двигательного аппарата

1. Нормализация положения плечевого пояса и таза.
2. Укрепление мышечного корсета, верхних и нижних конечностей.
3. Устранить чрезмерную нагрузку, оказываемую на позвоночный столб.

II. Плоскостопие

1. Исправление имеющейся деформации стопы (увеличение свода, устранение пронакции пятки и т.д.).
2. Укрепление мышц, формирующих свод стопы.
3. Поддержание оптимального двигательного режима.

Общие

1. Общее укрепление организма ослабленного ребёнка.
2. Поддержание психомоторного развития на возрастном уровне.
3. Профилактика хронических заболеваний и травматизма.
4. Воспитание и закрепление навыка правильной осанки.

Показателя эффективности занятий - обязательное тестирование силовой выносливости мышц туловища и брюшного пресса или проведение плантографии до и после курса ЛФК.Фиксация результатов - для определения силовой выносливости мышц туловища, а также плантографии заносятся в протокол «Карта динамики развития ребёнка». (см. Приложение1)

Дети с диагнозом нарушение опорно-двигательного аппаратапроходят тестирование для определения силовой выносливости мышц туловища (Н.А.Гукасова) (двигательные тесты).(см. Приложение2)

Дети с диагнозом плоскостопие проходят диагностику состояния стоп «косвенным» методом – плантография.

Плантография — один из самых информативных, популярных и доступных методов диагностики ранних стадий плоскостопия. Метод получил наибольшее распространение в спорте и лечебной физической культуре. По определению И. Н. Ефименко, плантография — это методика получения отпечатков человеческих стоп в позе естественного прямостояния: на специальном приборе — плантографе с последующим анализом, расшифровкой и диагнозом, а также с соответствующими рекомендациями по преодолению выявленных нарушений (отклонений). (см. Приложение3)

Задачи: Такой подход позволит раньше отслеживать эффективность или неэффективность применяемых комплексов лечебной гимнастики и всей программы в целом, внося соответствующие коррективы.

Воспитательно-образовательный тематический план

Месяц	Вид лечебной физкультуры	Кол-во занятий Кол-во часов	Всего кол-во часов
Сентябрь	**Диагностика**	3 30мин.	1.5
	Комплекс лечебной гимнастики	3р/н (9) 1ч.	9
	Корригирующая утренняя гимнастика	Ежедневно 8мин.	2.8
	Коррекционно-развивающие физкультурные занятия	2р/н 25мин. 8	3.3
	Коррекционная остеопатическая гимнастика	Ежедневно 8мин.	2.8
	Упражнения на спецоборудовании и тренажерах	Ежедневно 10мин.	3.5
	Ортопедические подвижные игры	2р/н 6мин.	0.8
	Ритмопластика	1р/н 25мин.	1.6
	Антистрессовая гимнастика	1р/н 20мин.	1.3
	Ортопедические минутки	20 3мин.	1
	Самомассаж	Ежедневно 3мин.	1.05
	Дыхательные упражнения	Ежедневно 5мин.	1.75
	Индивидуальные коррекционные упражнения	Ежедневно 8мин.	2.8
	Физкультурный досуг	1р/м 20мин.	20мин.

Месяц	Вид лечебной физкультуры	Кол-во занятий Кол-во часов	Всего кол-во часов
Октябрь	**Комплекс лечебной гимнастики**	3р/н (13) 1ч.	13
	Корригирующая утренняя гимнастика	Ежедневно 8мин.	3
	Коррекционно-развивающие физкультурные занятия	2р/н 25мин. 9	3.75
	Коррекционная остеопатическая гимнастика	Ежедневно 8мин.	3
	Упражнения на спецоборудовании и тренажерах	Ежедневно 10мин.	3.6
	Ортопедические подвижные игры	2р/н 6мин.	0.9
	Ритмопластика	1р/н 25мин.	1.6
	Антистрессовая гимнастика	1р/н 20мин.	1.3
	Ортопедические минутки	22 3мин.	1.1
	Самомассаж	Ежедневно 3мин.	1.1
	Дыхательные упражнения	Ежедневно 5мин.	1.8
	Индивидуальные коррекционные упражнения	Ежедневно 8мин.	2.9
	Физкультурный досуг	1р/м 20мин.	0.3
	День здоровья	1р/кВ 30мин.	0.5

Месяц	Вид лечебной физкультуры	Кол-во занятий Кол-во часов	Всего кол-во часов
Ноябрь	**Комплекс лечебной гимнастики**	3р/н (13) 1ч.	13
	Корригирующая утренняя гимнастика	Ежедневно 8мин.	3
	Коррекционно-развивающие физкультурные занятия	2р/н 25мин. 9	3.75
	Коррекционная остеопатическая гимнастика	Ежедневно 8мин.	3
	Упражнения на спецоборудовании и тренажерах	Ежедневно 10мин.	3.6
	Ортопедические подвижные игры	2р/н 6мин.	0.9
	Ритмопластика	1р/н 25мин.	1.6
	Антистрессовая гимнастика	1р/н 20мин.	1.3
	Ортопедические минутки	22 3мин.	1.1
	Самомассаж	Ежедневно 3мин.	1.1
	Дыхательные упражнения	Ежедневно 5мин.	1.8
	Индивидуальные коррекционные упражнения	Ежедневно 8мин.	2.9
	Физкультурный досуг	1р/м 20мин.	0.3
	Физкультурный праздник	1р/кВ 30мин.	1

Месяц	Вид лечебной физкультуры	Кол-во занятий Кол-во часов	Всего кол-во часов
Декабрь	**Комплекс лечебной гимнастики**	3р/н (9) 1ч.	9
	Корригирующая утренняя гимнастика	Ежедневно 8мин.	2.8
	Коррекционно-развивающие физкультурные занятия	2р/н 25мин. 8	3.3
	Коррекционная остеопатическая гимнастика	Ежедневно 8мин.	2.8
	Упражнения на спецоборудовании и тренажерах	Ежедневно 10мин.	3.5
	Ортопедические подвижные игры	2р/н 6мин.	0.8
	Ритмопластика	1р/н 25мин.	2
	Антистрессовая гимнастика	1р/н 20мин.	1.3
	Ортопедические минутки	20 3мин.	1
	Самомассаж	Ежедневно 3мин.	1.05
	Дыхательные упражнения	Ежедневно 5мин.	1.75
	Индивидуальные коррекционные упражнения	Ежедневно 8мин.	2.8
	Физкультурный досуг	1р/м 20мин.	20мин.

Месяц	Вид лечебной физкультуры	Кол-во занятий Кол-во часов	Всего кол-во часов
Январь	**Диагностика**	3 30мин.	1.5
	Комплекс лечебной гимнастики	3р/н (6) 1ч.	6
	Корригирующая утренняя гимнастика	Ежедневно 8мин.	2.25
	Коррекционно-развивающие физкультурные занятия	2р/н 25мин. 8	3.3
	Коррекционная остеопатическая гимнастика	Ежедневно 8мин.	2.25
	Упражнения на спецоборудовании и тренажерах	Ежедневно 10мин.	2.8
	Ортопедические подвижные игры	2р/н 6мин.	0.7
	Ритмопластика	1р/н 25мин.	1.25
	Антистрессовая гимнастика	1р/н 20мин.	1
	Ортопедические минутки	17 3мин.	0.85
	Самомассаж	Ежедневно 3мин.	0.85
	Дыхательные упражнения	Ежедневно 5мин.	1.4
	Индивидуальные коррекционные упражнения	Ежедневно 8мин.	2.2
	Физкультурный досуг	1р/м 20мин.	20мин.

Месяц	Вид лечебной физкультуры	Кол-во занятий Кол-во часов	Всего кол-во часов
Февраль	**Комплекс лечебной гимнастики**	3р/н (11) 1ч.	11
	Корригирующая утренняя гимнастика	Ежедневно 8мин.	2.5
	Коррекционно-развивающие физкультурные занятия	2р/н 25мин. 8	3.3
	Коррекционная остеопатическая гимнастика	Ежедневно 8мин.	2.5
	Упражнения на спецоборудовании и тренажерах	Ежедневно 10мин.	3.1
	Ортопедические подвижные игры	2р/н 6мин.	0.8
	Ритмопластика	1р/н 25мин.	1.6
	Антистрессовая гимнастика	1р/н 20мин.	1
	Ортопедические минутки	19 3мин.	1
	Самомассаж	Ежедневно 3мин.	1
	Дыхательные упражнения	Ежедневно 5мин.	1.6
	Индивидуальные коррекционные упражнения	Ежедневно 8мин.	2.5
	Физкультурный досуг	1р/м 20мин.	20мин.
	День здоровья	1р/кВ 30мин.	0.5

Месяц	Вид лечебной физкультуры	Кол-во занятий Кол-во часов	Всего кол-во часов
Март	**Комплекс лечебной гимнастики**	3р/н (9) 1ч.	9
	Корригирующая утренняя гимнастика	Ежедневно 8мин.	2.8
	Коррекционно-развивающие физкультурные занятия	2р/н 25мин. 8	3.3
	Коррекционная остеопатическая гимнастика	Ежедневно 8мин.	2.8
	Упражнения на спецоборудовании и тренажерах	Ежедневно 10мин.	3.5
	Ортопедические подвижные игры	2р/н 6мин.	0.8
	Ритмопластика	1р/н 25мин.	2
	Антистрессовая гимнастика	1р/н 20мин.	1.3
	Ортопедические минутки	20 3мин.	1
	Самомассаж	Ежедневно 3мин.	1.05
	Дыхательные упражнения	Ежедневно 5мин.	1.75
	Индивидуальные коррекционные упражнения	Ежедневно 8мин.	2.8
	Физкультурный досуг	1р/м 20мин.	20мин.

Месяц	Вид лечебной физкультуры	Кол-во занятий Кол-во часов	Всего кол-во часов
Апрель	**Комплекс лечебной гимнастики**	3р/н (12) 1ч.	12
	Корригирующая утренняя гимнастика	Ежедневно 8мин.	2.8
	Коррекционно-развивающие физкультурные занятия	2р/н 25мин. 8	3.3
	Коррекционная остеопатическая гимнастика	Ежедневно 8мин.	2.8
	Упражнения на спецоборудовании и тренажерах	Ежедневно 10мин.	3.5
	Ортопедические подвижные игры	2р/н 6мин.	0.8
	Ритмопластика	1р/н 25мин.	1.6
	Антистрессовая гимнастика	1р/н 20мин.	1.3
	Ортопедические минутки	20 3мин.	1
	Самомассаж	Ежедневно 3мин.	1.05
	Дыхательные упражнения	Ежедневно 5мин.	1.75
	Индивидуальные коррекционные упражнения	Ежедневно 8мин.	2.8
	Физкультурный досуг	1р/м 20мин.	20мин.

Месяц	Вид лечебной физкультуры	Кол-во занятий Кол-во часов	Всего кол-во часов
Май	**Диагностика**	3 /30мин.	1.5
	Комплекс лечебной гимнастики	3р/н (11) 1ч.	11
	Корригирующая утренняя гимнастика	Ежедневно 8мин.	2.5
	Коррекционно-развивающие физкультурные занятия	2р/н 25мин. 8	3.3
	Коррекционная остеопатическая гимнастика	Ежедневно 8мин.	2.5
	Упражнения на спецоборудовании и тренажерах	Ежедневно 10мин.	3.1
	Ортопедические подвижные игры	2р/н 6мин.	0.8
	Ритмопластика	1р/н 25мин.	1.6
	Антистрессовая гимнастика	1р/н 20мин.	1
	Ортопедические минутки	19 3мин.	1
	Самомассаж	Ежедневно 3мин.	1
	Дыхательные упражнения	Ежедневно 5мин.	1.6
	Индивидуальные коррекционные упражнения	Ежедневно 8мин.	2.5
	Физкультурный досуг	1р/м 20мин.	20мин.
	День здоровья	1р/кВ 30мин.	0.5

Содержание программы

Курс	Комплекс	Календарное время	Количество занятий/часов
Диагностика		Сентябрь (1неделя)	3
I курс	1 комплекс (1-2занятие)	Сентябрь (2-3неделя)	6
	2 комплекс (3-4 занятие)	Сентябрь (4неделя) Октябрь (1неделя)	6
	3 комплекс (5-6занятие)	Октябрь (2-3неделя)	6
	4 комплекс (7-8занятие)	Октябрь (4-5неделя)	6
	5 комплекс (9-10занятие)	Ноябрь (1-2неделя)	6
	6 комплекс (11-12занятие)	Ноябрь (3-4неделя)	6
	7 комплекс (13занятие)	Декабрь (1-2неделя)	6
	8 комплекс (14-15занятие)	Декабрь (3-4неделя)	6
	7комплекс (13занятие)	Январь (2неделя)	3
Диагностика		Январь (3-4неделя)	3

Курс	Комплекс	Календарное время	Количество занятий/часов
II курс	1 комплекс (1-2занятие)	Январь (5неделя) Февраль (1неделя)	6
	2 комплекс (3-4 занятие)	Февраль (2-3неделя)	6
	3 комплекс (5-6занятие)	Февраль (4неделя) Март (1неделя)	6
	4 комплекс (7-8занятие)	Март (2-3неделя)	6
	5 комплекс (9-10занятие)	Март (4неделя) Апрель (1неделя)	6
	6 комплекс (11-12занятие)	Апрель (2-3неделя)	6
	7 комплекс (13занятие)	Апрель (4неделя) Май (1неделя)	6
	8 комплекс (14-15занятие)	Май (2-3неделя)	6
Диагностика		Май (4неделя)	3

Методическое обеспечение программы

В физической реабилитации дошкольников необходимо учитывать характер патологического процесса, протекающего в организме, а также степень и длительность снижения двигательной активности.

На основании анализа литературы и практического опыта предлагаем специальные методические рекомендации, необходимыепри реализации программы физической реабилитации дошкольников и проведении комплексов лечебной гимнастики..(см. Приложение 4).

1. При построении занятий лечебной гимнастикой основываться на характере изменений опорно-двигательного аппарата, его стадии, которые отмечаются врачом ЛФК.

2. Учитывать уровень психомоторного развития ребенка (степень отставания).

3. Наблюдать (у младших детей) или спрашивать (у старших детей) об особенностях реакции на лечебную физкультуру.

4. Осуществлять систематический медико-педагогический контроль за детьми по показателям частоты сердечных сокращений **(ЧСС).**

5. Учитывать признаки утомления (недовольство, ухудшение качества, выполнения упражнения, вялость, отказ от выполнения упражнений и т, д,).

6. Переход к занятиям по комплексам с большей психофизической нагрузкой необходимо осуществлять постепенно путем усложнения освоенных упражнений и введением новых, более нагрузочных упражнений в комплекс лечебной гимнастики.

7. Заканчивать занятие не позднее чем за 30мин до еды и начинать не раньше чем через 45—60 мин после приема пищи..

8. Систематическое проветривание кабинета или зала ЛФК. И обработка оборудования.

9. Дошкольнику назначается не менее 2—3 курсов ЛФК в год с перерывом 1—1,5—2 мес. Количество занятий лечебной гимнастикой, за один курс составляет 15—18.

10. Моторная плотность, занятия к концу основного периода курса ЛФК постепенно возрастает до 80—90% независимо от возраста ребенка.

11. Обязательно использование музыкального сопровождения, особенно подобранного с учетом типа высшей нервной деятельности ребенка, при индивидуальном или малогрупповом способе проведения занятий,

12. Своевременное назначение на лечебную гимнастику после перенесенного инфекционного заболевания.

13. Занятия проводятся через день (реже каждый день) с обязательным выполнением специальных упражнений несколько раз в день под контролем воспитателей или родителей (принимать правильную осанку).

14. Большинство занятий строится в игровой форме, которая соответствует особенностям дошкольников и облегчает необходимость многократного повторения упражнений.

15. Обязательное тестирование силовой выносливости мышц туловища и брюшного пресса или проведение плантографии до и после курса ЛФК как показателя эффективности занятий.

16. Динамика тестируемых показателей учитывается при построении каждого последующего курса ЛФК

17. Все тестовые показатели фиксируются в карте лечащегося в кабинете ЛФК, форма №042/У.

18. Занятия лечебной гимнастикой в условиях дошкольного учреждения не заменяют базовых занятий по физическому воспитанию ребенка.

19. На занятиях по физическому воспитанию, плаванию, на музыкальных занятиях исключаются противопоказанные для данного ребенка упражнения.

Каждый курс ЛФК начинается и завершается в присутствии родителей, которых знакомят с методикой выполнения упражнений.

Массаж (от фр. masser — растирать) — совокупность приёмов механического и рефлекторного воздействия на ткани органы в виде растирания, давления, вибрации, проводимых непосредственно на поверхности тела человека, как руками, так и специальными аппаратами через воздушную, водную или иную среду с целью достижения лечебного или иного эффекта.

Массаж в детском возрасте является эффективным методом профилактики и лечения нарушения осанки. Используются основные приемы: поглаживание, растирание, разминание, вибрация и их разновидности. Все приемы выполняются плавно и безболезненно. Для детей 6-7 лет акцент делается на мышцы спины, груди и брюшного пресса. Дети дошкольного возраста включают приемы самомассажа со

вспомогательными средствами — роликовые массажеры, массажные дорожки, массажные мячи, которые используются в сочетании с физическими упражнениями.

Задачи: способствовать повышению общего тонуса организма; нормализовать функции сердца, сосудов и органов дыхания; участвовать в формировании правильной осанки; укреплять мышцы туловища и способствовать образованию мышечного корсета.

Массаж при **нарушениях осанки** проводится общетонизирующий, симметричный массаж с использованием всех классических приёмов.

Цели массажа:повысить тонус растянутых мышц, увечить их мышечную массу и сократимость;расслабить мышцы, которые находятся в повышенном тонусе, сделать их более эластичными.

План массажа (см. Приложение 5)

Массаж с диагнозом **плоскостопие.**

Цели массажа:дифференцированноевоздействие на нижние конечности, в особенности стоп, т. е. одни мышцы необходимо расслаблять, а другие, наоборот — тонизировать.

План массажа (см. Приложение 6).

Корригирующая утренняя гимнастика

Утренняя гимнастика является ценным средствомоздоровления и воспитания детей. У систематически занимающихся утренней гимнастикой пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъем, повышается работоспособность. Занятия утренней гимнастикой требуют определенного волевого усилия, вырабатывают настойчивость, дисциплинируют детей.

Задачи: «разбудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад, разносторонне, но умеренно влиять на мышечную систему, активизировать деятельность сердечной, дыхательной и других функций организма, стимулировать работу внутренних органов и органов чувств, способствовать коррекции нарушений осанки, формирований хорошей походки, исправление возникшего плоскостопия.

Коррекционная утренняя гимнастика для детей с нарушением осанки применяется для укрепления скелетной мускулатуры спины и восстановления оси

позвоночника, а также укрепления мышц, формирующих свод стопы. Проводится и регулярно на свежем воздухе и в помещении, с предметами и без них.

Коррекционная зарядка для осанки у детей направлена на: повышение силовой выносливости; укрепление мышечного корсета; повышение равновесия; улучшение координации движений; снятие психоэмоциональной нагрузки; восстановление оси позвоночного столба, формирование и закрепление навыка правильной ходьбы.

За счет тренировки мышечной системы нижних конечностей и адаптации вестибулярного центра к повышенным физическим нагрузкам, у детей создается стереотип устойчивого равновесия, усиливается координационная точность движений.

Ежедневная коррекционная утренняя гимнастика также позволяет снять повышенную психоэмоциональную нагрузку. В результате увеличивается устойчивость ребенка к действию нервных стрессов и перенапряжений.

Комплексы коррекционной утренней гимнастики (см. Приложение 7)

Коррекционно-развивающие физкультурные занятия

Основные задачи. Коррекция имеющегося патологического состояния, обучение основным видам движений, упражнения общеразвивающего характера с различными предметами, и подвижные игры.

Для каждого занятия обозначаются коррекционные, оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Коррекционные задачи направлены на:

- нормализацию положения плечевого пояса и таза;
- укрепление мышечного корсета, верхних и нижних конечностей;
- устранение чрезмерной нагрузки, оказываемой на позвоночный столб;
- исправление имеющейся деформации стопы;
- укрепление мышц, формирующих свод стопы.

Оздоровительные задачи направлены на:

- охрану и укрепление здоровья детей;
- улучшение их физического развития;
- функциональное совершенствование и повышение работоспособности организма ребенка;

- закаливание;

- совершенствование координации движений дошкольников;

- развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной систем детского организма.

Образовательные задачи предусматривают формирование у детей двигательных умений и навыков, развитие физических качеств; получение элементарных знаний о своем организме и роли физических упражнений в его жизнедеятельности, а также способах укрепления собственного здоровья.

Воспитательные задачи направлены на разностороннее развитие детей (умственное, нравственное, эстетическое), формирование у них интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание и закрепление навыка правильной осанки.

В комплекс коррекционно-развивающих физкультурных занятий включены специальные и общеразвивающие для всех мышц упражнения, а также упражнения на расслабление.

Комплекс коррекционной-развивающей физкультуры включает в себя упражнения для мышц спины и брюшного пресса.

Обязательно включаются симметричные упражнения, направленные на устранение имеющихся нарушений. Цель симметричных упражнений стремиться к сохранению срединного положения позвоночного столба, которое нелегко достигается при сколиозе, так как мышцы получают неодинаковое напряжение: на стороне выпуклости они достаточно сильно напрягаются, а на стороне вогнутости слегка растягиваются. Таким образом с течением времени мышечная тяга с обеих сторон выравнивается, асимметрия сглаживается, частично ослабевает и уменьшается мышечная контрактура на стороне вогнутости сколиотической дуги.

Общеразвивающие упражнения, показанные при сколиозе и плоскостопии, включают упражнения на равновесие и координацию движений, для мышц грудной клетки, для других мышц. Проводятся они из разных исходных положений, с постепенно увеличивающейся нагрузкой.

Большое внимание уделяется созданию у ребенка мышечного чувства, которое позволит удерживать правильное положение тела лежа, сидя, стоя и при ходьбе, а также воспитанию и закреплению навыка правильной осанки.

Закрепить достигнутую коррекцию помогают специальные виды ходьбы: на носках, на пятках, на наружной поверхности стоп, ходьба с параллельной постановкой стоп. Ходьба будет полезна и для исправления дефекта, если проводить ее на ребристых досках, скошенных поверхностях или при помощи других специальных средств.

Одновременное взаимосвязанное решение коррекционных, оздоровительных, образовательных и воспитательных задач способствует исправлению, укреплению и сохранению психофизического здоровья детей, расширению их двигательного опыта.

Комплекс коррекционно-развивающего физкультурного занятия (см. Приложение 8)

Коррекционная остеопатическая гимнастика(Гимнастика после дневного сна в постелях)

Коррекционная гимнастика после дневного сна – это комплекс мероприятий, облегчающих переход от сна к бодрствованию, имеющая при правильном руководстве коррекционный, а также оздоровительный характер.

Комплексы коррекционной остеопатической гимнастики при сколиозе включают в себя упражнения для мышц спины и брюшного пресса, которые выполняются в большинстве в положении лежа. Такое положение способствует не только наращиванию мышечного корсета, но и закреплению максимальной коррекции, которая отмечается в этой позе. Исходное положение сидя или лежа, из которого выполняются специальные упражнения для коррекции плоскостопия, освобождает своды стоп от давления на них веса тела.

Переход от состояния сна к состоянию бодрствования происходит постепенно. Сразу после пробуждения в нервной системе сохраняется преобладание тормозных процессов, у ребёнка снижена умственная и физическая работоспособность, практически все виды чувствительности, существенно понижена скорость реакций. Заторможенное состояние центральной нервной системы может сохраняться в течение нескольких десятков минут или даже нескольких часов. Это в большой степени зависит от качества сна и от степени общего утомления организма.

Столь длительный переход от состояния сна к состоянию бодрствования не только не удобен, но и вреден для здоровья детского организма, которому

после пробуждения предъявляются психические и интеллектуальные нагрузки, когда нервная система еще не готова их воспринять.

Основные задачи, решаемые с помощью комплекса остеопатической гимнастики:

1. создать физиологические предпосылки для восстановления правильного положения тела, а именно развитие и постепенное увеличение силы и выносливости мышц туловища, формирование мышечного корсета;

2. устранить некоторые последствия сна (вялость, сонливость и др.);

3. увеличить тонус нервной системы;

4. усилить работу основных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, системы желез внутренней секреции и других).

Решение этих задач позволяет плавно и одновременно быстро повысить умственную и физическую работоспособность детского организма и подготовить его к восприятию физических и психических нагрузок.

В результате грамотного выполнения комплекса гимнастики после сна создается оптимальная возбудимость нервной системы, улучшается работа сердца, увеличивается кровообращение и дыхание, что обеспечивает повышенную доставку питательных веществ и кислорода к клеткам. После гимнастики исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, укрепляется мышечный корсет, повышается умственная и физическая работоспособность, активность, настроение и самочувствие ребёнка.

Однако не стоит забывать о задачах профилактики простудных заболеваний и повышение устойчивости организма к природным воздействиям, которые решаются в процессе выполнения гимнастики после дневного сна. Если упражнения гимнастики после сна сочетать с воздействием различных температурных раздражителей (например, холодного воздуха или воды, поток импульсов в центральную нервную систему увеличивается весьма значительно. Совокупное действие физических упражнений и температурных влияний чрезвычайно эффективно ускоряет процесс пробуждения организма. Наряду с повышением возбудимости нервной системы действие водных процедур, свежего воздуха и солнца оказывают закаливающий эффект, увеличивая общую сопротивляемость организма и его устойчивость к различного рода заболеваниям.

В комплекс остеопатической гимнастики включаются упражнения на коррекцию нарушения осанки, плоскостопия, щадящие элементы закаливания, не имеющие противопоказаний или ограничений, дыхательная гимнастика, упражнения для глаз, пальчиковой гимнастикой, элементами психогимнастики, самомассажа и т. д.Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки, громкость которой медленно нарастает.

Главное правило — исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение, перепад кровяного давления и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики в постели — около 4—5 минут.

Комплекс остеопатической гимнастики (см. Приложение 9)

Упражнения на спецоборудовании и тренажерах

Тренажеры, специальное оборудование, спортивные снаряды при систематическом использовании являются надежным средством коррекции нарушений осанки во фронтальной плоскости и плоскостопия у детей. В зависимости от конструкции тренажера и, следовательно, от структуры и характера самого движения, на них оказывается возможным развивать, тренировать преимущественно те или другие мышцы туловища и ступней. Четкая целевая направленность упражнений на тренажере, спецоборудовании и с помощью спортивных снарядов выбор характера и способа их выполнения позволяет управлять коррекционным процессом, не допуская перегрузок и осложнений, что очень важно для исправления нарушений, воспитания и закрепление навыка правильной осанки.

Основные задачи: создать наиболее оптимальные условия для правильного положение тела (сидя, лежа, стоя, при ходьбе); тренировать определенные мышцы, при расслаблении остальных; укреплять суставный аппарат, улучшить гибкость позвоночника, развивать координацию движений; воспитывать выдержку, организованность, безопасность в использовании.

Велико значение тренажеров на групповых, подгрупповых занятиях и в индивидуальной работе с детьми, в зависимости от диагноза и степени нарушения.

Применение в работе с детьми специального традиционного и не традиционного оборудования – закономерный этап совершенствования системы

использования различных предметов-ограничителей с целью коррекции выполнения движений, дифференцирования мышечных ощущений.

Тренажерные устройства привлекательны также тем, что в значительной степени способствуют всестороннему развитию ребенка: повышают интерес к коррекционным упражнениям, активизируют познавательную деятельность дошкольника, побуждают детское воображение, развивают интеллект, формируют организованность, умение бережно обращаться с учебными пособиями.

Особенно полезно использовать тренажеры в физическом воспитании старших дошкольников, когда дети осваивают наиболее сложные двигательные действия.

Ортопедические подвижные игры

Особое место в комплексной программе физической реабилитации детей, страдающих нарушениями осанки, сколиотической болезнью и плоскостопием, занимают подвижные игры. Хорошие результаты их использования при заболеваниях опорно-двигательного аппарата отмечают многие авторы. Однако следует учесть, что эмоциональность занятия снижается за счет тщательного выполнения упражнений, правильного размеренного дыхания, специально многократно повторяемых упражнений, следствием чего могут стать рассеянность детей, вялость, утомление. Во избежание этого на занятиях корригирующей гимнастикой и в других видах деятельности значительное место занимают подвижные игры и элементы соревнования. Игры помогают решать важные **задачи** воспитания, обучения детей, прививают умение правильно управлять своими движениями, дисциплинированного и сознательного отношения к занятиям. Подвижные игры, применяемые в ортопедии, классифицируют по величине психофизической нагрузки: незначительной, умеренной, тонизирующей и тренирующей.

Использование подвижных игр требует соблюдения следующих методических принципов:

- учет возрастных особенностей детей: чем старше дети, тем сложнее становятся игры, тем большее значение имеет сюжетный, ролевой рисунок, постепенно усложняются правила, значительнее становится роль личной инициативы;

- подбор игр в соответствии с лечебно-педагогическими, лечебными и воспитательными задачами;

- соблюдение физиологических закономерностей адаптации к нагрузкам;

- четкое объяснение правил игры и распределения ролей.

В подборе подвижных игр и элементов соревнования учитывается индивидуальные особенности физического развития и здоровья детей. Непременным условием победы в игре, соревновании должна быть хорошая осанка всех членов команды или ее большинства. Большое значение в проведении подвижных игр имеет соответствующий спортивный инвентарь. Правильный подбор подвижных игр и элементов соревнования поднимает интерес детей к систематическим занятиям корригирующей гимнастикой и другими видами деятельности. Подвижные игры ортопедической направленности подразделяются на игры в положении разгрузки позвоночника и без нее.

Ортопедические подвижные игры (см. Приложение 10)

Музыкально-ритмические упражнения

Принимая во внимание, что музыкальное воспитание входит в систему оздоровительной работы дошкольного учреждения, в основу музыкальных занятий наряду с развитием музыкальных способностей детей включена коррекция заболеваний опорно-двигательного аппарата, заболеваний органов дыхания, развитие психоэмоциональной сферы.

В музыке заложен колоссальный потенциал для оздоровления. Ее физиологический фактор способен изменить различные функции организма: дыхательную, двигательную, сердечно-сосудистую.

Для профилактики и коррекции отклонений опорно-двигательного аппарата на музыкальных занятиях перед выполнением движений следует приучать детей правильно занимать исходное положение, а во время исполнения музыкальных упражнений, танцев, игр соблюдать координацию движений рук и ног, следить за осанкой.

Большое значение придается выполнению дошкольниками коррекционных музыкально-ритмических движений без всякого напряжения, свободно и естественно.

Эти сложные задачи решаются совместно с воспитателями с учетом таких педагогических принципов, как систематичность, постепенность, последовательность, повторность.

Задачи: помочь детям научиться владеть своим телом, координировать движения, согласовывать их с движениями других детей, ориентироваться в пространстве. При этом система упражнений выстраивается «от простого к сложному», где учитываются все необходимые музыкально-ритмические навыки выразительного движения.

На занятиях следует учить детей пространственной ориентировке: быстро перестраиваться в колонну, шеренгу, круг во время движения и на месте; выполнять все упражнения не только ритмично, но и в заданном темпе.

В подготовительной группе для развития танцевально-игрового творчества детям предлагаются творческие задания: выполнение под музыку движений, соответствующих определенному виду спорта (художественной гимнастике, фигурному катанию, — где акцент делается на красоту, качество выполняемых движений тела: рук, ног, головы), сравнение с выполнением движений спортсмена. Это помогает детям принять правильную позу, выправить осанку, подтянуться, почувствовать и осознать, что нужно научиться правильно и красиво делать упражнения. С этой целью используется фольклорный, песенно-игровой, танцевальный материал.

В танцевальных импровизациях дошкольники учатся не механически подходить к выполнению танцев, заданий, не копировать движения товарища, а творчески проявлять активность в нахождении новых вариантов, критически оценивать исполнение своих сверстников.

Упражнения, творческие задания на коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата включаются в первую и последнюю части занятия, однако в течение всего занятия, во всех видах музыкальной деятельности производится контроль осанки детей (пение, восприятие музыки, игра на детских музыкальных инструментах), проверяется правильное выполнение всех видов музыкально-ритмических движений.

Такая последовательная, систематическая работа учит детей осознанно относиться к музыке, движению под музыку, что способствует коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата.

Музыкально-ритмические упражнения (см. Приложение 11)

Антистрессовая гимнастика

Антистрессовая методика для старших дошкольников представляет собой гармонично связанные между собой игровые оздоровительные тренинги. Следует особо подчеркнуть важность применения антистрессовой гимнастики с детьми с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Антистрессовая гимнастика для детей построена в виде игровых комплексов, насыщенных образными представлениями, которые легко воспринимаются и с удовольствием осваиваются детьми. Эти «Игры для здоровья позволят детям управлять стрессом и справляться с жизненными событиями, выходящими из-под контроля.

На основе научных открытий последнего времени разрабатываются и внедряются в спорте, медицине, физической культуре методики и аппаратура, использующая эффект биомеханического резонанса, возникающего в организме человека и животного под воздействием принудительной мягкой вибрации. Суть этого эффекта заключается в резком повышении работоспособности кровеносных сосудов и функции мышц, вошедших в резонанс с принудительным мягким воздействием вибрации. В результате увеличивается суставная подвижность, снимается усталость. Главный же эффект заключается в том, что растет уровень периферического кровообращения, что благотворно влияет на повышение физической активности тканей и органов (Ю.Иванов «Прикладная валеология», 1998 г.).

В основе этой методики лежат несколько аспектов.

Первый аспект-это упражнения, позволяющие развивать в детях более тонкое восприятие и чувствование самих себя, своего состояния, ощущений тела. Осваивая техники «целительных рук», дети учатся управлять своим вниманием, сосредотачивать внимание на тех зонах собственного тела, где находятся руки, учатся чувствовать себя, свое тело, ощущать внутренние процессы - всё это относится к внутренним возможностям саморегуляции.

Второй аспект методики - это освоение детьми навыков самомассажа и «коллективного» массажа стрессозависимых зон тела.

Дети с помощью элементарного массажа учатся снимать мышечные напряжения себе и друг другу, помогая тем самым избежать пагубных последствий стрессов.

Третий аспект методики - вибрационные упражнения (виброгимнастика, вибротанец, звуковибрация).

В основе вибрационных упражнений, лежат естественные движения детей и ритм.

Комплекс антистрессовой гимнастики (см. Приложение 12)

Ортопедические минутки

Ортопедические минутки - это выполнение детьми 3-4 специальных (коррегирующих) упражнений на протяжении 8-10 минут под контролем и руководством воспитателя.

Задачи: обеспечить коррекцию имеющегося нарушения и привести кустранению дефекта.

Физические упражнения- ведущее средство устранения нарушений осанки. К специальным упражнениям при нарушении осанки относятся упражнения, направленные на укрепление мышц передней и задней поверхностей бедра, упражнения на растягивание мышц передней поверхности бедра туловища (при увеличенных физиологических изгибах), растягивание мышц спины (при уменьшении физиологических изгибов) при плоскостопии – укрепляющие мышцы, сгибающие стопу и пальцы, и мышцы, поворачивающие стопу подошвой вовнутрь. Они могут выполняться с предметами и без них, с использованием тренажеров. Физические упражнения подбираются в соответствии с видом нарушений.

При нарушении осанки во фронтальной плоскостиразличают симметричные и асимметричные коррегирующие упражнения.

Симметричные упражнении. При выполнении данных упражнений сохраняется срединное положение линии остистых отростков. Выполнение данных упражнений выравнивает тонус мышц правой и левой половины туловища, соответственно растягивая напряженные мышцы и напрягая ослабленные, что возвращает позвоночник в правильное положение. Это упражнения в исходном

положении лежа на спине, животе без и с отягощением для мышц спины и брюшного пресса, верхних и нижних конечностей.

Асимметричные упражнения способствуют выравниванию остистых отростков в срединное положение. Чаще используются при сколиозе и требуют высокого профессионализма при подборе. При нарушении осанки во фронтальной плоскости в грудном отделе изменяется исходное положение верхних и нижних конечностей, придавая телу асимметричное положение.

В практической работе с детьми дошкольного возраста преобладают симметричные упражнения.

Коррегирующие упражнения для коррекции осанки в фронтальной плоскостии плоско-вальгусной установки стоп (см. Приложение 13)

Работа с родителями

Комплексный подход по преодолению дефектов осанки и плоскостопия у детей группы предполагает активное участие в коррекционной работе родителей.

Для обеспечения непрерывности специального сопровождения воспитанников группы постоянно проводится различные формы взаимодействия с семьями воспитанников по вопросам реализации коррекции и воспитания детей с НОДА.

Задачи: помочь родителям осознать свою роль в процессе развития ребенка, выбрать правильное направление домашних занятий по коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата ребенка. Вооружить определенными знаниями и умениями по преодолению дефектов осанки и плоскостопия.

Эта работа включает информирование родителей о запланированной коррекционной работе и взаимоинформирование о ее результативности; консультирование родителей по организации домашних занятий и торренкура; разработка памяток, информационных стендов и т.п. по тематике специализации группы. Все эти мероприятия включает в себя перспективное планирование взаимодействия с родителями. (см. Приложение13)

Взаимодействие специалистов МДОУ

Для успешной реализации психолого-педагогических, коррекционно-развивающих и оздоровительно-профилактических задач с детьми с нарушениями опорно-двигательного аппарата необходима организация специальных условий

макро- и микросреды во всем дошкольном учреждении. Специфика сопровождения ребенка в группе компенсирующего вида такова, что весь коллектив сотрудников участвует в создании условий для благоприятного развития воспитанников. Работая во взаимодействии, каждый специалист выполняет свои четко определенные цели и задачи в области своей предметной деятельности.

Основная цель: создание единого образовательного пространства, направленного на эффективную комплексную реабилитацию, интеллектуальное, психическое, физическое, музыкальное и социальное развитие ребенка.(см. Приложение14). Для решения поставленной цели в организации непосредственной образовательной деятельности, режимных моментах и других формах работы с детьми в ДОУ реализуется система взаимодействия специалистов.

Список литературы

1. Антистрессовая гимнастика для детей (оздоровительные игровые комплексы и методические рекомендации). Ч.1/ О.И Артюкова, Т.В.Теличко. - Самара: Изд-во «НТЦ», 2003.
2. Бабенко Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой. – М.: ТЦ Сфера, 2008.
3. Брегг П. Позвоночник – ключ к здоровью. – СПб.: ИК «Невский проспект», 2005.
4. Вильчковский Э.С. Подвижные игры в детском саду. – К.: Рад.шк., 1989.
5. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Метод.пособ. – М.: ТЦ Сфера, 2008.
6. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ / Под. ред. З.И.Бересневой. – М.: Сфера, 2005.
7. Клюева М.Н. «Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно– двигательного аппарата в условиях детского сада», С-Птб.»Детство – Пресс», 2007;
8. Козырева О.В. Комплексная физическая реабилитация дошкольников с нарушением осанки. / О.В.Козырева.// Дошкольное воспитание.- 1998. - № 12 с: 49.
9. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников./ О.В.Козырева/.- Москва, 2006.
10. Козырева О.В. «Оздоровительно – развивающие игры для дошкольников», М., Просвещение, 2007;
11. Красикова И.С. Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. – СПб.: КОРОНА принт, 2003.
12. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. – 2-е изд. - .: КОРОНА принт, 2004.
13. Красикова И.С. Детский массаж и гимнастика для детей от трёх до семи лет - 2-е изд., Санкт-Петербург, Корона принт, 2003.
14. Кулик Г.И., Сергиенко Н.Н. Школа здорового человека. Программа для ДОУ. - М.: ТЦ Сфера, 2006.
15. Левченко И.Ю. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата// сост. Левченко И.Ю., Приходько О. Г.: учеб.пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001 – 186 с. – Глава 4.

16. Лечебная физическая культура при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата у детей: учебно-методическое пособие / Сост. Н.И. Шлык и др. – Ижевск: Изд-во Удмурдский университет, 2014.

17. Ловейко И.Д. Лечебная физическая культура у детей при детей при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопии. – Л.: Медицина, 1982.

18. Оздоровление детей в условиях д/с / Под ред. Л.В. Кочетковой. - М.: ТЦ Сфера, 2005.

19. Приказ №417 от 26 августа 2015г. «Об утверждении Порядка комплектования дошкольных образовательных учреждений (ясли-сад) компенсирующего типа, групп компенсирующего типа в составе дошкольного образовательного учреждения (ясли-сад) комбинированного типа, детских садах для детей предшкольного возраста»

20. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: Из опыта работы / Авт.-сост. О.Н.Моргунова. – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.

21. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. - М.: ТЦ Сфера, 2006.

22. Типовая образовательная программа дошкольного образования «Растим личность». – Донецк, 2018.

23. www.doshvozrast.ru Раздел: Оздоровительная работа в детском саду (ДОУ).

24. Все для детского сада © Сайт Иванищина Алексея. Раздел: Здоровье малышей.

25. mailto:webmaster@1september.ru Газете дошкольное образование Рубрика: Будь здоров, расти большой

26. http://www.detskiysad.ru/ Раздел: Медицина и здоровье.

27. http://moikompas.ru/tags/ Раздел: Физическое развитие Статья «Подвижные игры для детей и их родителей»

28. http://razumniki.ru/ Раздел: Физическое развитие

29. http://annin.ru/Раздел: Детки. Статья «Игровая оздоровительная гимнастика после дневного сна»

Приложение 1

Карта динамики развития ребёнка

Карта динамики развития _____

Дата рождения _____ Диагноз_____

Данные функционального исследования

Силовая выносливость мышц			
	Сентябрь	***Январь***	***Май***
Брюшного пресса (с)			
Спины (с)			
Боковой поверхности туловища (с)			

График динамики развития

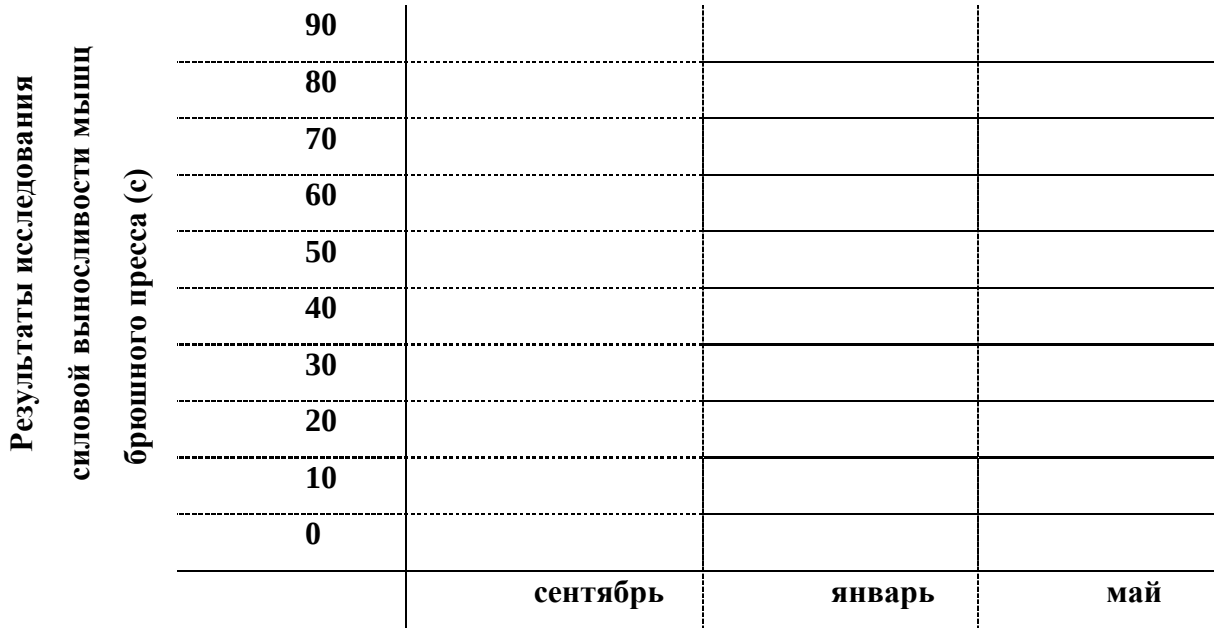


График динамики развития

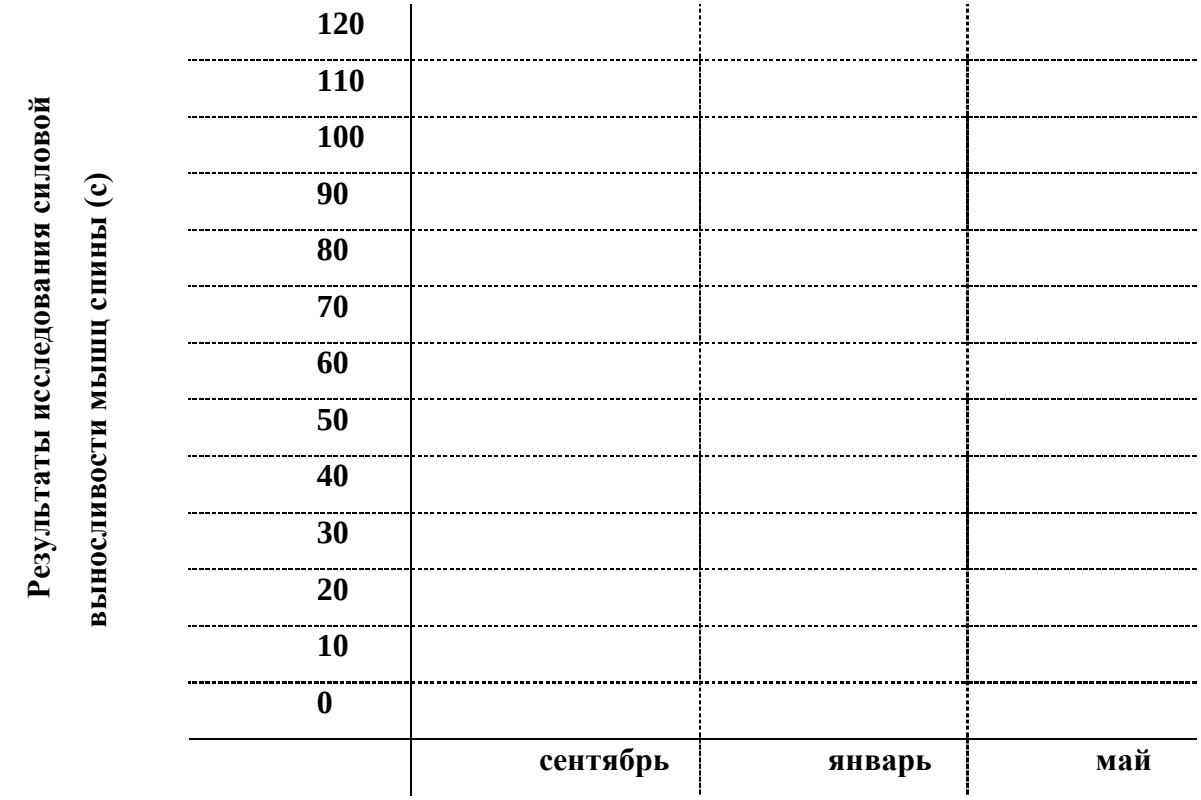
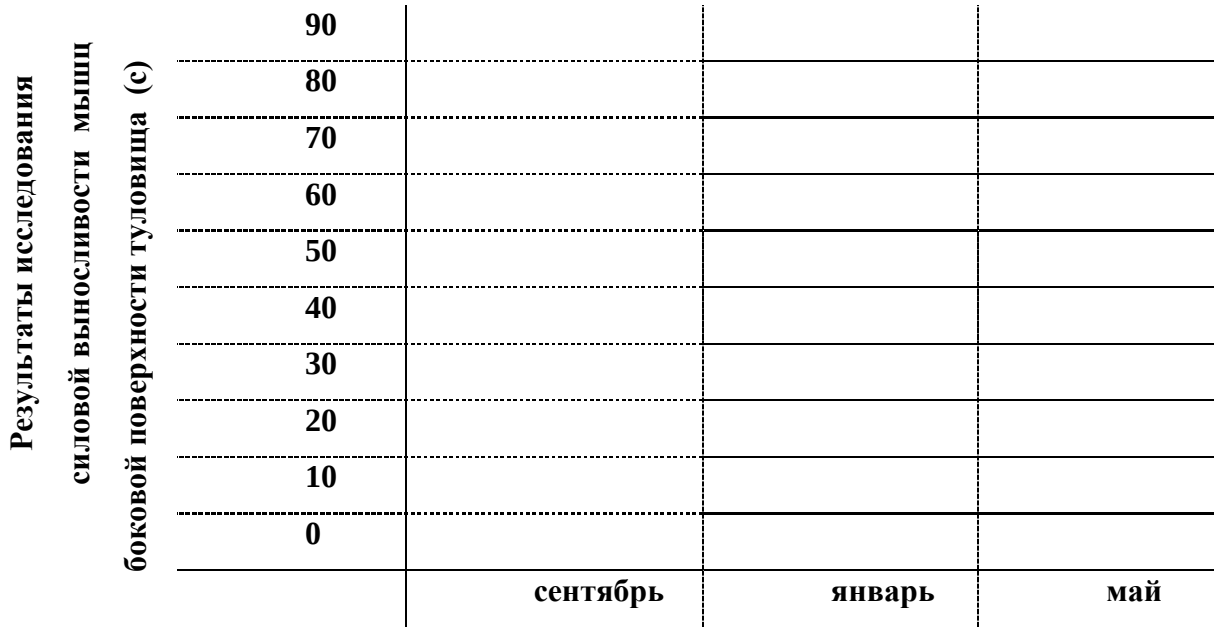


График динамики развития



Приложение 2

А) **Тест для определения силовой выносливости мышц брюшного пресса.**

Ребёнок ложится на спину на кушетку или пол. Руки спокойно лежат вдоль туловища. Необходимо медленно поднять обе ноги до угла 45© (включается секундомер) и удерживать в таком положении максимально возможное время. Если после подъёма ног отмечается тремор, секундомер выключается. Такая ситуация свидетельствует о несостоятельности мышц брюшного пресса у данного ребёнка. В других случаях секундомер выключается после касания нижними конечностями поверхности пола (кушетки).

Норма (по аналогии) для детей 6-7 лет 50с-1мин.

Б) **Тест для определения силовой выносливости мышц спины.**

Ребёнок ложится на живот на кушетку так, чтобы верхняя часть туловища до гребней подвздошных костей находилась за пределами края кушетки. Ноги фиксирует инструктор. Ребёнок ставит руки на пояс, прогибается (включается секундомер). Время останавливается, когда туловище касается условной горизонтальной линии. Норма (по аналогии) для детей 6-7 лет 50с – 1мин 10с.

В) **Тест для определения силовой выносливости мышц боковой поверхности туловища.**

Ребёнок ложится на бок на кушетку так, чтобы верхняя часть туловища до гребней подвздошных костей находилась за пределами края кушетки. Ноги фиксирует инструктор. Ребёнок кладет руки за голову, прогибается (включается секундомер). Время останавливается, когда туловище касается условной горизонтальной линии. Норма (по аналогии) для детей 6-7 лет 51с – 69с.

Приложение 3

Техника получения плантограмм

Подготовка плантографа: на внутреннюю сторону пленки плантографа наносятся 2—3 капли штемпельной краски, смешанной с касторовым маслом, и равномерно раскатываются валиком по всей поверхности пленки до образования тонкого слоя, На

гладкой поверхности пола или специальной подставке расстилается лист бумаги и накрывается рамкой. Подкрашенная поверхность обращена вниз, к бумаге.

Подготовка исследуемого ребенка: рядом с плантографом ставится ростовой стул, ребенок садится по центру стула ближе к краю, аккуратно ставит ноги на плантограф всей подошвенной поверхностью стоп, встает с помощью обследующего, выпрямляется, смотрит перед собой и стоит в таком положении несколько секунд. Вес тела должен быть распределен равномерно на обе стопы После этого ребенок садится и одновременно, поднимает обе ноги. Рамку поднимают, проверяют качество отпечатков и при необходимости повторяют процедуру 2—3 раза.

Обработка плантограмм

Методика определения степени плоскостопия, данная методика позволяет дифференцированно определить не только плоскостопие, нои его степень. Для этого необходимо:

- от центра отпечатка пятки провести линию до межпальцевого промежутка третьего и четвертого пальцев;
- обозначить наиболее выступающие точки внутреннего контура стопы, в передней и пяточной областях и соединить их касательной;
- к центру касательной восстановить перпендикуляр до пересечения с первой линией;
- полученный отрезок разделить на три равные части. Нумерация начинается от внутренней части отпечатка к наружной.

Iстепень плоскостопия — внутренний контур отпечатка попадает на первый интервал, II степень плоскостопия — внутренний контур отпечатка попадает на второй интервал, III степень плоскостопия — внутренний контур отпечатка попадает на третий интервал.

Необходимо более точно обозначать степени плоскостопия, что повысит терапевтический эффект данной методики. Например, если внутренний контур отпечатка попадает на половину интервала, следует записать в заключение: 1/2 I степени плоскостопия; если внутренний контур отпечатка попадает на границу степеней, следует записать в заключении: полная II степень плоскостопия и т, д.

Приложение 4

Примерный комплекс лечебной гимнастики в вводной части курса ЛФК (2-е занятие)

Содержание упражнения	**Дозировка,**	**Методические**

	темп	рекомендации
Подготовительная часть занятия (5мин)		
1. Принять правильную осанку у стены **2.** Ходьба руки на пояс: на носках; на пятках; на полуприседе; обычная. **3.** И.п.-стоя, рки вперед-вниз с гимнастической палкой; 1-руки вверх, подняться на носки; подтянуться-вдох; 2-и.п.-выдох. **4.** И.п.-тоже, ноги врозь широкая стойка; 1-глубокий выпад вправо, наклон вперед прогнувшись, руки вверх; 2-и.п.; 3-4-то же влево. **5.** И.п.-стоя, руки вверх, с гимнастической палкой; 1-3-палка на лопатки, присед, колени врозь-выдох; 4-и.п.-вдох. **6.** И.п.-стоя, палка сзади; 1-согнуть руки, коснуться палкой лопаток; 2-и.п.	на 4 счета на 4 счета 4-6 раз, средний 3-4 раза, в каждую сторону, средний 3-6 раз, медленный 6-8 раз, средний	Устранить имеющуюся ассиметрию. В таком положении рук расслабляются надплечья. Локти отвести назад. Гимнастическая палка помогает выполнять упражнения с симметричным положением рук и туловища. Гимнастическая палка находится на уровне глаз, смотреть вперед. Спина прямая, смотреть вперед. Локти в стороны. Стараться поднять палку выше, не наклоняя туловище вперед.
Основная часть занятия (16-18 мин)		
7. И.п.-лежа на спине, руки вдоль туловища; 1-одновременно согнуть пальцы	3-4 раза, средний	Дыхание произвольное. Принять симметричное положение туловища.

кистей рук и стоп; 2-разогнуть пальцы.		
8. И.п.-то же, руки вверх; 1-сгруппироваться; 2-6-сжать пальцы в кулак, руки вверх, ноги вниз-активное самовытяжение.	4 раза, средний	Голова лежит на полу. При самовытяжении стопы на себя.
9. И.п.-то же, руки в стороны, ладони вверх; 1-согнуть ноги; 2-выпрямить вперед; 3-согнуть ноги; 4-и.п.	4-6 раз, средний	Колени прямые при движении ногами вперед.
10. И.п.-то же, рука со стороны, противоположной искривлению, вверх, другая вдоль туловища; «велосипед»; «я на солнышке лежу».	6-8 раз, средний	Упражнение проводится в коррекционноми.п. Дыхание произвольное.
11. И.п.-лежа на боку со стороны выпуклости, рука под голову; 1-4-мах ногой вперед-назад; 5-6-и.п.	2 подхода по 4-6 счетов, средний	Валик (в 4-6 раз сложенное одеяло) в грудном отделе.
12. И.п.-лежа на боку со стороны вогнутой; 1-4-мах ногой вперед-назад; 5-6-и.п.	Те же	Туловище и ноги находятся на одной линии.
13. И.п.-то же, рука вверх над головой; 1-одновременное отведение руки и ноги в сторону; 2-и.п.	4-6 подходов по 2 счета, средний	Махи выполняются точно в сторону. Дыхание произвольное.
14. И.п.-лежа на животе, руки вверх с гимнастической палкой; 1-леч на бок, с вогнутой стороны,	3-4, средний	Выполняя мах ногой, носок на себя. Выполняется плавное

руки вверх, отвести ногу в сторону; 2-и.п. **15.** И.п.-лежа на животе; 1-4-собираем песок, руки через стороны вперед и сгибаем к груди; 5-6-«крокодил». **16.** И.п.-то же, кисти под подбородок; 1-3-одновременно отвести ноги назад; 4-и.п. **17.** И.п.-то же, руки вверх с гимнастической палкой; 1-пргнуться, руки вверх; 2-и.п. **18.** И.п.-то же, палка на пояснице; 1-3 прогнуться, согнуть ноги в коленях; 4-и.п. **19.** И.п.-стоя на четвереньках; 1-рука со стороны выпуклости в сторону, противоположная нога назад; 2-и.п.; 3-рука с вогнутой стороны вперед, противоположная нога назад-в сторону; 4-и.п.	4 раза, медленный 6-8 раз, средний 6 раз, средний 6-8 раз, средний 2-3 раза каждой рукой, средний	перекатывание с живота на бок и обратно. Больше тянуться руками вперед. Носки на себя. Колени прямые. Смотреть на палку. Следить за симметричным положением надплечий. Коррекционное самовытяжение. При движении положение конечностей параллельно полу.
Заключительная часть занятия (3 мин)		
20. Ходьба: поднять плечи; опустить, расслабиться. **21.** Принять правильную осанку у опоры и без опоры.	1-2 мин, медленный	Лопатки соединены. Дыхание произвольное. Сохранить симметричное положение туловища.

Приложение 5

ПЛАН МАССАЖА

1. Исходное положение лёжа на животе:

Спина.

Тонизирующий массаж: на всей поверхности спины применяется энергичное растирание, разминание, ударные приемы (кроме межлопаточной области и поясницы).

Ягодичная область.

Тонизирующий массаж.

2. Исходное положение лёжа на спине:

Передняя поверхность грудной клетки.

Тонизирующий массаж.

Живот.

Тонизирующий массаж, но приемы поглаживания (особенно круговое поглаживание) проводится в медленном темпе.

Приложение 6

ПЛАН МАССАЖА

Поясничная область спины

Ягодично-крестцовая область

Массаж задней поверхности ног (сначала массируется одна нога, затем - другая): бедро голень

ахиллово сухожилие подошва

Массаж передней поверхности ног поочередно:

стопа — тыльная поверхность

голеностопный сустав

голень

коленный сустав бедро

План массажа тот же, что и при плоскостопии, однако в этом случае проводится дифференцированный массаж (т. е. одни мышцы необходимо расслаблять, а другие, наоборот — тонизировать) нижних конечностей, в особенности стоп.

Особенности массажа

Поясничная область

После общего поглаживания всей спины проводится поглаживание области поясницы от позвоночника в обе стороны и книзу. Затем — тщательное растирание, применяя достаточно интенсивные приемы: (растирание тыльной поверхностью согнутых пальцев, основанием ладоней, «пиление»), Разминание проводится в виде надавливания, сдвигания. Ударные приемы в области поясницы никогда не применяются.

Ягодично-крестцовая область

Поглаживание в круговом или Х-образном направлении. Растирание интенсивное, особенно крестцовой области. Разминание ягодичных мышц - выполняется двумя руками энергично, но мягко. Ударные приемы: поколачивание, рубление можно применять смело - они хорошо укрепляют мышцы.

Массаж задней поверхности ног

Вначале проводится поглаживание по всей длине ноги, затем массируются отдельно: бедро голень, ахиллово сухожилие, стопа.

Бедро

Поглаживание выполняется снизу вверх от подколенной ямки по задне-наружной поверхности. Растирание — энергичное. Разминание — интенсивное, по всей длине мышц.

Голень

По задней поверхности голени проводится дифференцированный массаж. Так как состояние икроножной мышцы различно: наружная ее часть — излишне напряжена, а внутренняя — ослаблена и растянута, необходимо различное воздействие на ее части.

После общего поглаживания и растирания выполняется мягкое, медленное и глубокое разминание в сочетании с вибрацией, потряхиванием или растяжением по

наружной стороне, а по внутренней — более быстрое и поверхностное разминание и легкие ударные приемы (поколачивание пальцами и рубление).

Ахиллово сухожилие

Для его массажа используют приемы щипцеобразного поглаживания, растирания и разминания. Особое внимание следует уделять месту перехода сухожилия в мышцу.

Подошвенная поверхность стопы

Положение стопы при массаже — легкая супинация (подъем внутреннего края). Одной рукой надо поддерживать стопу, а другой — массировать.

В данной области применяют самые интенсивные приемы поглаживания и растирания — гребнеобразные.

Причем, если ребенок боится щекотки, —воздействовать можно еще глубже (чем глубже проводится прием, тем больше его успокаивающий эффект). Кроме разминания краев стопы, можно сделать легкое рубление или поколачивание по внутреннему краю и растяжение наружного.

Массаж другой ноги проводиться аналогично.

Массаж передней поверхности ног

Поглаживание по всей длине ноги, затем нога массируется в обратной последовательности:тыльная поверхность стопы, голеностопный сустав, голень, коленный сустав, бедро.

Тыльная поверхность стопы

При массаже стопу удерживают в корригирующем положении.

В данной области проводится большое количество поглаживаний, поперечное растирание пальцев, граблеобразное — межкостных промежутков, сдвигание костей плюсны, относительно друг друга.

Голеностопный сустав

При массаже этой области особое внимание уделяют лодыжкам, особенно внутренней. Вокруг нее кроме кругового поглаживания и растирания делают тонирующие точечные надавливания.

Передняя поверхность голени

Применяется поглаживание по передненаружной поверхности голени, легкое растирание, мягкое разминание и вибрация по длине мышц ладонью.

Коленный сустав

Круговое поглаживание, растирание.

Передняя поверхность бедра

Применяются все обычные приемы: поглаживание снизу вверх, растирание, хорошее разминание мышц бедра, похлопывание или рубление.

После массажа передней поверхности другой ноги выполните несколько пассивных движений, в том числе поворот

Пассивные движения — это такие движения, которые выполняются без активного участия ребенка, с помощью специальных приспособлений или рук взрослого (в последнем случае их называют приемами).

Обычно пассивные движения делаю непосредственно после массажа или после тепловых процедур так как важно, чтобы мышцы были мягкими и эластичными.

При лечении плоскостопия чаще всего применяются: тыльное и подошвенное сгибание стопы, вращательные движения стоп, сгибание и выпрямление пальцев. Удобно захватив стопу одной рукой и фиксируя голень другой, нужно мягко, медленно и, главное безболезненно выполнять движения.

Приложение 7

Комплексы коррекционной утренней гимнастики

(без предметов)

Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (8–10 штук), поставленными в одну линию; ходьба и бег врассыпную.

1.«Сосна»

И. п. – основная стойка, руки внизу.

1 – руки в стороны, правую ногу назад на носок;

2 – исходное положение;

3–4 – то же левой ногой *(6–8 раз).*

2. «Кустики»

И. п. – основная стойка, руки на поясе.

1 – присесть, хлопнуть в ладоши над головой;

2 – вернуться в исходное положение *(6–8 раз).*

3. «Ветки запутались»

И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища.

1 – мах правой ногой вперед, хлопнуть в ладоши под коленом;

2 – исходное положение.

3–4 – то же левой ногой *(6 раз).*

4. «Деревья качаются»

И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 – руки в стороны;

2 – наклониться вправо, правую руку опустить вниз, левую поднять вверх;

3 – выпрямиться, руки в стороны;

4 – исходное положение. То же влево *(6 раз).*

5. «Пенёк»

И. п. – стойка на коленях, руки на поясе.

1 – поворот вправо, правую прямую руку отвести вправо;

2 – исходное положение. То же влево *(6 раз).*

6. «Садовый секатор»

И.п. – лёжа на спине, одна рука вытянута вверх, другая – вдоль тела.

1 – 8 – поднять голову, носки – на себя и, в этой позе менять положение рук.

9 – 10 – вернуться ви.п. *(4 раза).*

7. «Корни танцуют»

И.п. - положении сидя на полу, руки в упоре сзади.

Стопы «склеены» вместе внутренним сводом, поднимать и опускать пятки. *(12 раз),* темп средний.

8. «Росточек» (самовытяжение)

И.п. – сидя на полу по-турецки, спина прямая, ладони лежат на верхней части бедер.

1 – 6 – поднять руки вверх ладонями, сцепив пальцы в замок, потянуться макушкой вслед за руками;

7 – 8 – расслабиться ви.п. *(4 раза).*

Темп выполнения медленный.

9. «Вокруг ствола»

И. п. – основная стойка, руки произвольно, прыжки на двух ногах на месте с хлопком перед собой и за спиной. На счет 1–8 (2–3 раза).

Упражнение на восстановление дыхания

Ходьба в колонне по одному, с выполнением упражнений для рук по команде воспитателя.

Приложение 8

Комплекс коррекционно-развивающего
физкультурного занятия

Задачи. Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его. Укрепление мышечного корсета позвоночника, связочно-мышечного аппарата ног и рук.

I часть. Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателя (за голову, в стороны, на пояс) и сохранением дистанции между детьми. Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны.

II часть.

1.Общеразвивающие упражнения с флажками

1. И. п. — основная стойка, флажки в прямых руках внизу.

1 — флажки вперед;

2 — флажки вверх;

3 — флажки в стороны;

4 — исходное положение (6-8 раз).

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу,

1—2 — поворот вправо (влево), флажки в стороны, руки прямые;

3-4 — вернуться висходное положение (6 раз).

3. И. п. — основная стойка, флажки в согнутых руках у груди.

1—2 —присесть, вынести флажки вперед, руки прямые;

3—4 — исходное положение (6—7 раз).

4. И. п. — сидя на полу, ноги в стороны, флажки у груди.

1 — наклон вперед, флажки положить у носков ног;

2 — выпрямиться, руки на пояс;

3 — наклон вперед, взять флажки;

4 — исходное положение (6 раз).

5. И. п. — лежа на спине, ноги вместе прямые, руки за головой.

1 —поднять согнутые в коленях ноги, коснуться палочками флажков колен;

2 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).

6. **«Плавание на байдарках»**

И.п.: сидя на полу, ноги чуть согнуть в коленях, руки с флажками вытянуть вперед. Лечь на спину и попробовать медленно сесть без помощи рук и снова лечь. ***Поплыли!*** Повторить 5 раз.

7. И.п.-сидя, руки в упоре сзади;

1-правая стопа согнута, левая старается разогнуть её, надавливая на передний отдел;

2-то же правой ногой.

8. И. п. — основная стойка, флажки внизу.

1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны;

2 — вернуться в исходное положение. Выполняется под счет воспитателя (10—12 раз). Повторить 3 раза. Между сериями прыжков небольшая пауза.

2. Основные виды движений

а) прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. Выполняется с небольшого разбега (5—6 раз подряд).

Воспитатель ставит две стойки, натягивает шнур, подвешивает на него предметы (колокольчики и др.) на высоту поднятой вверх руки ребенка. Дети становятся шеренгами, по сигналу воспитателя разбегаются и при подпрыгивании стараются достать до предмета. Упражнение выполняется небольшими подгруппами поочередно.

б) перебрасывание мяча через шнур друг другу (двумя руками из-заголовы). Расстояние между детьми 4 м.

Дети встают в две шеренги по обе стороны от стоек со шнурами. В руках у детей одной группы мячи большого диаметра. По сигналу воспитателя дети перебрасывают мяч через шнур, а вторая группа ловит мячи после отскока от пола. Упражнения выполняются по сигналу воспитателя (способ — двумя руками из-за головы).

в) лазанье под шнур правым и левым боком, не касаясь руками пола и не задевая его (3-4 раза подряд). Повторить 2-3 раза.

Лазанье под шнур выполняется также двумя шеренгами. Дети по очереди подходят к шнуру, приседают и стараются, не касаясь руками пола и не задев за шнур, пройти под ним (рис. 1). Повторить 3-4 раза.

Подвижная игра «Не оставайся на полу».

III часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает».

Приложение 9

Комплекс остеопатической гимнастики

1) Упражнения на кровати:

<u>Блюдца</u>

У меня подруги были,
(тянуть руки вверх)

Чай они на кухне пили,
(сесть - руки на пояс)

Но оставили повсюду
Мне немытую посуду.
(повороты в стороны)

Посмотрела я на чашки
И на блюдца-замарашки,

(ноги в стороны, тянуться к правой и левой ноге)

Рукава я засучила

И посуду перемыла.

(потереть руки от пальцев до плеча)

Чистотой сверкают блюдца,

Словно весело смеются.

(сед по-турецки, руки за голову, наклоны в стороны)

Потому что им всегда

Очень нравится вода!

(лежа на животе, руки и ноги в стороны, прогнуться)

2) Ходьба и бег на тренажере «беговая дорожка».

3)Вис на шведской стенке, трапеции или кольцах.

Приложение 10

Ортопедические подвижные игры

«Выпрямление».

Играющие построены в две колонны (в затылок друг другу) на расстоянии вытянутых рук, друг от друга, руки на пояс в наклоне вперед на 45°, прогнувшись.

По сигналу руководителя стоящий в хвосте колонны выпрямляется и хлопает ладонью по спине впереди стоящего, который, в свою очередь, выпрямляется в положение «смирно» и хлопает впереди стоящего. Когда хлопок дойдет до стоящего впереди колонны, который также выпрямляется и принимает стойку «смирно» (правильная осанка), он командует «кругом», после чего становится в первоначальное положение (наклона вперед), и хлопок по спине передается в обратном направлении. Колонна, быстрее других передавшая хлопок назад, к номеру, начавшему игру, считается победившей.

Примечание. Игру можно проводить не только в заключительной части, но и в основной, как упражнение на укрепление мышц спины, выпрямление позвоночника к воспитание правильной осанки.

«Сбить городок».

Дети лежат на животе, в руках — мяч.

Впереди, на расстоянии 2-2,5 м установлены булавы. Играющие толкают мяч с задачей сбить цель — попасть в булаву. За булавой стоит один из играющих, который возвращает мяч игроку, сменившему предыдущего. Выигрывает команда, сбившая больше булав.

«Змейка на четвереньках».

Проползти на четвереньках между «змейкой» (поставленные в ряд булавы, ширина прохода между ними 30 см. Выигрывает не сбивший ни одной булавы. Игра может проводиться как эстафета.

В заключительной части занятий эту игру можно провести, пройдя между булавами с закрытыми глазами.

Приложение 11

Упражнения на укрепление мышц туловища и нижних конечностей, улучшение осанки, качества выполнения основных и танцевальных движений

Упражнение 1. Марш. Муз. М. Иорданского.

Такты 1—2. Сгибая ноги в коленях, подтянуть их к туловищу.

Такты 3—4. Разгибая ноги, вернуться в исходное положение.

Такты 5—6. Постучать правой ногой.

Такты 7—8. Постучать левой ногой.

Такты 9—10. Подтянуть обе ноги к себе.

Упражнение 2. Прыжки и шаг на месте. Английская народная мелодия. Такты 1—6. Подпрыгивать на месте на двух ногах.

Такты 7—8. Три энергичных шага на месте.

Такты 9—16. Повторить движения тактов 1—8.

Упражнение 3. Бег. Литовская народная мелодия. Легко бегать в свободном направлении.

Упражнение 4. Ходьба танцующим шагом. Муз. М. Старокадомского. Ходить танцующим шагом, ускоряя и замедляя шаг в связи с темпом музыки.

Упражнение 5. Бег с остановками. Венгерская народная мелодия. Бегать, останавливаясь на окончание музыкальной фразы.

Упражнение 6. Марш. Муз. Е. Тиличеевой. Ходить бодрым шагом, энергично работать руками, колено поднимать.

Приложение 12

Комплекс антистрессовой гимнастики
«Полет в КОСМОС»

1. **Техники целительных рук.**

Воспитатель: Голубая, круглая В космосе летает. На ней мы с вами живем. Как ее называют? (Планета Земля)

Предлагаю отправиться в космическое путешествие вокруг Земли. Согласны?

А каким должен быть космонавт? (Сильным, смелым, умным, здоровым.) Чтобы узнать, действительно ли они здоровы, космонавты проходят медицинское обследование.

Давайте и мы с вами узнаем, можно ли нам лететь в космос.

Сначала проверим голову, хорошо ли работает наш помощник - мозг.

Положите одну руку на лоб, вторую - на затылок, закройте глаза, прислушайтесь к тому, что происходит там, внутри.

Поблагодарите мысленно свою голову за то, что она думает. Поблагодарите всех своих родных и близких людей: маму, папу, бабушек, дедушек - за то, что они вас любят. Поблагодарите все вокруг: небо, космос, солнышко, природу - за то, что они помогают нам жить.

Откройте глазки. Кто из вас что-то необычное почувствовал? Расскажите.

А теперь давайте проверим, хорошо ли работают органы внутри нашего тела.

Положите обе руки на поясницу, где живут почки (для младших дошкольников уточнение не обязательно). Закройте глаза, прислушайтесь к тому, что происходит там, внутри.

Поблагодарите мысленно все органы, что живут внутри нашего организма, за хорошую работу. Поблагодарите всех своих родных и близких людей: маму, папу, бабушек, дедушек - за то, что они вас любят. Поблагодарите все вокруг: небо, солнышко, природу - за то, что они помогают нам жить.

Откройте глазки. Кто из вас что-то необычное почувствовал внутри? Расскажите.

(3-4 мин.)

Воспитатель: Я вижу, что все здоровы и готовы к космическому путешествию.

2. **Техники на принципе резонанса, вибрации.**

Воспитатель: Ребята, что защищает космонавта в безвоздушном космическом пространстве? (Скафандр)

Давайте наденем скафандры, подключим все датчики к нашему телу.

(Дети постукивают себя пальчиками по голове, плечам, рукам, туловищу, ногам.)

Хорошо!

Помогите своему соседу застегнуть скафандр сзади и подключить датчики.

(Дети поворачиваются в затылок друг другу и поколачивают пальчиками и ладошками по спине соседа, стоящего впереди.)

Хорошо!

А теперь помогите соседу с другой стороны.

(Дети поворачиваются в другую сторону и повторяют упражнение.)

Хорошо!

Повернитесь лицом в круг, посмотрите друг на друга. Вы очень красивы в блестящих скафандрах! Но давайте проверим, прочно ли застегнуты скафандры. Потрясите головой, руками, ногами, попрыгайте, попляшите, постучите пятками по полу. (Дети выполняют упражнение.)

Хорошо!

(3-4 мин.)

У всех скафандры пристегнуты прочно. Можно отправляться в полет вокруг Земли.

Возьмитесь за руки, закройте глазки, подключите энергию радости, передайте эту энергию через свои ладошки своим друзьям. Летим!

Воспитатель: А вот и ближайшая к Земле планета, ее очень хорошо можно видеть ночью.

Как она называется? (Луна)

Как вы думаете, мы здесь встретим кого-нибудь?

Как называются жители другой планеты? (Инопланетяне)

Давайте покажем таких инопланетян. Наверное, инопланетяне обрадуются встрече с нами и, может быть, свою радость покажут вот такими движениями. (Дети вместе с воспитателем постукивают пальчиками, ладонями, кулачками себя по груди) А может быть, они споют песню радости на своем языке. (Дети продолжают постукивать себя по вилочковой железе и протяжно произносят:«Е-э-э-э!» / как в «ель»/, затем - «А-а-а-а!» /как в «мама»/, затем - «Оо-о-о!» / как в «окошко»/, затем - «Ю-у-у-у!» /как в «Дебюсси»/.)

Хорошо!

(3-4 мин.)

Воспитатель. А теперь давайте покажем, как инопланетяне танцуют. Эти танцы совсем не похожи на наши.

Садитесь на коврик, ножки вытяните вперед, обопритесь руками о пол. Вы очень похожи на настоящих инопланетян! Потанцуем!

Первый танец: подпрыгивая вверх-вниз, двигаемся вперед, в круг, на счет «Раз-два-три!», затем так же двигаемся назад, паевое место, на счет «Раз-два-три!»

Второй танец: покачиваясь вправо-влево, двигаемся в одну сторону на счет «Раз-два-три!», затем так же двигаемся назад, на свое место, на счет «Раз-два-три!»

Третий танец: пошатываясь вперед-назад, двигаемся назад на счет «Раз-два-три!», затем так же двигаемся вперед, на свое место, на счет «Раз-два-три!»

Понравилось? Повторим еще раз.

(Дети выполняют упражнение три раза.)

Хорошо!

(3-4 мин.)

Воспитатель: Превратитесь в космонавтов, пожалуйста! Пора космонавтам возвращаться на Землю. Встаньте в круг, дайте друг другу ладошки, возьмитесь за руки. Закройте глаза, включите энергию любви к родной Земле и передайте эту энергию своим друзьям. Понаблюдайте, что происходит при этом внутри вас.

Летим домой!

Открывайте глазки. Вот мы и дома. Давайте снимем скафандр. (Дети хлопают в ладоши вокруг своего тела: слева, вверху, справа, внизу.)

Хорошо!

Улыбнитесь друг другу доброй улыбкой. Пожелайте мысленно всем своим друзьям, родственникам здоровья!

Хорошо!

И я тоже желаю вам всем здоровья!

Приложение 13

Перспективный план работы с родителями

Месяц	**Мероприятия**
Сентябрь	1. Лекция «Комплексная физическая реабилитация дошкольников с нарушениями осанки». 2. Информация: Антропометрические данные детей. Результаты тестирования силовой выносливости мышц и плантографии.
Октябрь	1. Выступление «Значение лечебной физкультуры для коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата». 2. Практическое занятие «Игры и упражнения по коррекции нарушений осанки во фронтальной плоскости в домашних условиях»
Ноябрь	1. Открытый показ комплекса лечебной физкультуры (обсуждение, консультации). 2. Семинар-практикум «Традиционное и нетрадиционное спецоборудование. Упражнения на нём». 3. Индивидуальные консультации по результатам

	мониторинга физических качеств. (инструктор по физкультуре)
Декабрь	1. Тематическая беседа «Организация двигательной активности детей на улице в зимний период». 2. Практическое занятие «Игры и упражнения по коррекции нарушений для детей с диагнозом плоско-вальгусная установка стоп в домашних условиях».
Январь	1. Информация в папке передвижке «Рациональное питание – залог здоровья». 2. Семинар-практикум «Лечебная гимнастика для пальцев», на основе оздоровительных систем индийских йогов. 3. Информация: Антропометрические данные детей. Результаты тестирования силовой выносливости мышц и плантографии.
Февраль	1. Открытый показ комплекса лечебной гимнастики. 2. Рекомендации «Мебель для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата».
Март	1. Информация в папке-передвижке «Дыхательная гимнастика – уникальный оздоровительный метод». 2. Клуб «Современный родитель». Обмен опытом «Совместные занятия спортом».
Апрель	1. Вечер вопросов и ответов «Массаж, игровой массаж и самомассаж» 2. Памятка «Упражнения на самовытяжение» 3. Информация в папке-передвижке: Антропометрические данные детей.
Май	1. Совместное (детей с родителями) сюжетное занятие лечебной гимнастикой комплекса Консультация к проведению мониторинга по валеологической компетенции детей. 2. Индивидуальные консультации по результатам мониторинга физических качеств. (инструктор по физкультуре) 3. Информация: Результаты тестирования силовой выносливости мышц и плантографии.

Приложение 14


Воспитатель
Медицинская сестра по ЛФК
Медицинская сестра по массажу
РЕБЁНОК
Музыкальный руководитель
Инструктор по физкультуре
Педагог-психолог