Российская Федерация
Департамент образования
Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение −
средняя общеобразовательная школа № 31

Утверждено и введено
приказом № 180/1-од/24 от 28.08.2024

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа

«ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ЛФК)»

физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 3-7 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-разработчик:

Якушев Роберт Юрьевич

г. Екатеринбург, 2024

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена для занятий с обучающимися в условиях общеобразовательной школы, в соответствии действующими нормативными документами, Уставом МАОУ-СОШ № 31.

Направленность. Физкультурно-спортивная.

Актуальность. Одним из важных вопросов улучшения физического воспитания дошкольников является поиск эффективных средств и методов, с помощью которых достигается гармоническое развитие детского организма.

Лечебная физическая культура, которая в последнее время стала использоваться в детских садах, является новой формой реабилитации детей, имеющих патологические и предпатологические состояния, так как ранее для профилактики различных заболеваний и поддержания здоровья дошкольников применялись преимущественно различные физиотерапевтические средства, а также закаливание.

Причины, определившие внедрение лечебной физкультуры в дошкольные учреждения, многообразны. Это и резкое ухудшение состояния здоровья новорожденных и, как следствие, детей дошкольного возраста и ухудшение экологической обстановки, вызвавшее снижение иммунобиологической реакции ребенка и более частные причины, в том числе занятость родителей строгий режим работы поликлиники и кабинета ЛФК, их удаленность от места проживания детей, нуждающихся в лечении. В детском саду созданы необходимые условия для своевременной профилактической работы и реабилитации (режима дня, материально техническая база, специалисты и т. п.). При этом известно, что именно своевременность воздействия различных средств и методов лечебной физкультуры является наиболее значимым фактором ее внедрения в практику работы дошкольных учреждений. Лечебная физкультура дает возможность получать реабилитационный эффект при различных заболеваниях и показана всем детям, имеющим постоянные или временные отклонения в состоянии здоровья.

В процессе занятий улучшаются функциональные показатели сердечно-сосудистой системы, ускоряется ее развитие, происходит укрепление здоровья ребенка. И здесь невозможно переоценить роль ЛФК. Под влиянием дозированных мышечных нагрузок в организме ребенка происходят многообразные физиологические и

биохимические процессы, направленные на восстановление нарушений функций. Упражнения вызывают усиление обменных процессов в тканях, улучшают общее состояние. Благодаря механизму стимулирующего действия они предупреждают задержку роста и развития ребенка, повышают неспецифическую сопротивляемость его организма. Лечебное действие физических упражнений объясняется важной биологической ролью движений в жизни ребенка. ЛФК улучшает нарушенные болезнью функции, ускоряет восстановительные процессы, уменьшает неблагоприятные последствия вынужденной гипокинезии. Физические упражнения оказывают разнообразное действие в зависимости от их подбора, методики выполнения и степени нагрузки. ЛФК позволяет получать реабилитационный эффект при различных заболеваниях. В дошкольном учреждении она показана всем детям, имеющим постоянные или временные отклонения в состоянии здоровья.

Отличительной особенностью данной программы является то, что занятия по коррекционной работе проводятся с детьми раннего возраста. Программа состоит из двигательных игр, упражнений, дыхательной гимнастикии других нетрадиционных форм физкультурно-спортивно-оздоровительной работы.

Адресат. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лечебная физическая культура» предназначена для детей 3-7 лет. Дошкольный возраст – большой отрезок жизни ребенка. Условия жизни в это время стремительно расширяются: рамки семьи раздвигаются до пределов улицы, города, страны. Ребенок открывает для себя мир человеческих отношений, разных видов деятельности и общественных функций людей.

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 30 минут. Группы - от 10 до 15 человек.

Объём общеразвивающей программы. 68 учебных часа.

Срок освоения общеразвивающей программы. 1 учебный год.

Уровневость. Стартовый уровень.

Формы обучения. Фронтальная, индивидуально-групповая.

Виды занятий. Беседа, практическое занятие.

Формы подведения результатов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общихметодических положений: от простого к сложному, от частного к общему, с использованием технологий личностно-ориентированного подхода в обучении. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск

информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Цель - укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма.

Задачи.

Образовательная:

- Обучить правилам ортопедического режима, формирование правильной осанки, ее коррекции.
- Обучить рациональному дыханию.
- Освоить основных двигательных навыков и умений.

Развивающая:

- Повысить функциональный уровень органов и систем организма дошкольников.
- Повысить умственную и физическую работоспособности.
- Повысить иммунологическую реактивность, сопротивляемости организма как средства борьбы с аллергизацией, провоцируемой простудными заболеваниями и наличием очагов хронической инфекции.

Воспитательная:

- воспитать у детей ответственности за результаты совместной деятельности;
- воспитать у детей потребности регулярно заниматься физической культурой по собственной инициативе.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1	0	Беседа

2	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики	**10**	**2**	**8**	Практические упражнения, беседа
3	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	**18**	**3**	**15**	Практические упражнения, беседа
4	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.	**18**	**3**	**15**	Практические упражнения, беседа
5	Комплекс упражнений для развития функции координации и вестибулярного аппарата.	**17**	**5**	**12**	Практические упражнения, беседа
6	Комплекс упражнений для моторной ловкости	**4**	**1**	**3**	Практические упражнения, беседа
	Всего	**68**	15	53	

Содержание учебного (тематического) плана

Программа включает в себя необходимый объем **теоретических знаний** в области:

- Личной гигиены.
- Элементарных сведений о строении и функциях организма человека.
- Содействие формированию правильной осанки и предупреждения плоскостопия.
- Формирование доступных представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями и играми, об основных гигиенических требованиях и правилах.

Практический раздел программы:

- Корригирующие упражнения, направленные на профилактику нарушения осанки, плоскостопия.
- Дыхательные упражнения.
- Гимнастика с элементами Хатха – йоги.
- Приемы самомассажа кистей рук, стоп ног, спины.
- Упражнения для укрепления плечевого пояса, спины, рук, ног.
- Игры для формирования правильной осанки.

- Психогимнастика.
- Релаксация.

1. Вводное занятие. 2 часа *Теоретический материал*: 0,5 часа

Практические занятия: 1,5 часа Дыхательная гимнастика

Упражнения и подвижные игры со спортивным оборудованием.

2. «Как закаляться». 14 часов

- «Если хочешь быть здоров». 6 часов

Теоретический материал: 0,5часа

Цель: Воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням.

Практические занятия: 6,5 часов. Дыхательная гимнастика. Упражнения для освоения техники основных видов движений Точечный массаж и самомассаж. Упражнения на релаксацию

- «Сохрани свое здоровье сам» 6 часов

Теоретический материал:0,5часа.

Цель: Учить самостоятельно, следить за своим здоровьем, знать несложные приемы оздоровления, уметь оказывать элементарную помощь, прививать любовь к физическим упражнениям, самомассажу.

Практические занятия: 7 часов.

Дыхательная гимнастика. Точечный массаж и самомассаж. Лечебные игры для освоения техники основных видов движений.Упражнения на релаксацию.

3. «Забота о глазах». 9 часов.

«Что могут глаза» 6часов.

Теоретический материал:0,5часа.

Цель: Осознание детьми возможностей зрительного анализатора по признакам цвета.

Практические занятия:8,5часа.

Упражнения на развитие зрительных анализаторов.Упражнения на релаксацию.

4. «Правильная осанка – залог здоровья» 9 часов.

«Осанка – это привычная поза человека» 6 часов.

Теоретический материал:0,5часа

Цель: Формировать понятия: правильная осанка, стройная фигура, сохранение правильной позы во время ходьбы, бега.

Практические занятия: 8,5часа

Упражнения на развитие навыков правильной осанки.Упражнения на релаксацию

5. «Мышцы, кости и суставы» 22 часа.

- «Скелет — наша опора» 7часов.

Теоретический материал:0,5часа.

Цель: Дать детям представления о косно-мышечной системе организма человека.

Практические занятия: 10,5часов.

Дыхательная гимнастика. Упражнения на развитие равновесия и координации. Упражнения и подвижные игры.

- «Осанка - стройная спина!»7часов

Теоретический материал:0,5 часа

Цель: Учить детей следить за своим здоровьем, побуждать к выполнению физических упражнений, радоваться достигнутому результату.

Практические занятия: 10,5 часа

Дыхательная гимнастика. Упражнения на развитие равновесия и координации. Упражнения и подвижные игры с использованием нестандартного оборудования.

- «Спорт — это здоровье» 7часов

Теоретический материал: 0,5 часов

Цель: закрепить знания о различных видах спорта, учить, пантомимой изображать, знакомые виды спорта, развивать интерес к видам спорта, желание заниматься спортом.

Практические занятия: 5,5 часа

Дыхательная гимнастика. Упражнения на развитие равновесия и координации. Упражнения и подвижные игры на различные виды спорта.

6. «Руки, ноги и я» 18 часов

- «Здоровые ножки идут по дорожке» 9 часов

Теоретический материал:0,5часа

Цель: дать детям представление о различных способах оздоровления ног.

Практические занятия: 8,5часа

Упражнения на развитие равновесия и координации.Точечный массаж и самомассаж. Упражнения с бегом и прыжками.

- «Сильные руки - не знают скуки» 9 часов

Теоретический материал: 0,5часа

Цель: осознание детьми зависимости упражнений для рук с исходными результатами. Вызывать у детей желание к выполнению физических упражнений.

Практические занятия: 8,5часа

Дыхательная гимнастика Точечный массаж и самомассаж. Упражнения с мячами и скакалками.

7. «Неболейка» 18 часов.

- «Чтобы нам не болеть» 14 часов.

Теоретический материал: 0,5часа.

Цель: Воспитывать доброе отношение к тем, кто заботится о нашем здоровье, формировать осознанное отношение к необходимости укреплять здоровье с помощью зарядки, витаминов.

Практические занятия: 13,5часа.

Дыхательная гимнастика. Точечный массаж и самомассаж. Упражнения и подвижные игры по желанию детей.Упражнения на релаксацию

- Итоговый 4 часа

Теоретический материал:0,5часа

Цель: Выяснить у детей, как они усвоили основные приемы оздоровления.

Практические занятия:3,5часа

Дыхательная гимнастика. Точечный массаж и самомассаж.Упражнения на релаксацию. Упражнения и подвижные игры с нестандартным оборудованием.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Совокупность знаний, умений, навыков, личностных качеств, компетенции, приобретаемых обучающихся при освоении программы по ее завершению; формулируется с учетом цели и содержания программы.

Метапредметные: выполнять упражнения лечебной физической культуры не только на занятиях в детском саду, но и самостоятельно в домашних условиях. Играть в подвижные игры. Показывать хорошие умения и навыки в выполнении упражнений лечебной физической культуры.

Личностные: сформированное чувство ответственности за своё здоровье; стремление к здоровому образу жизни; умение использовать приемы личной самодиагностики, саморегуляции.

Предметные: Будет знать правила поведения на занятиях ЛФК, что такое лечебная гимнастика, ее роль и влияние на организм ребенка. Что такое правильная осанка. Гигиенические требования к занятиям лечебной физической культуры и самостоятельным занятиям в домашних условиях. Правила приема воздушных и солнечных ванн. Значение занятий на открытом воздухе, температурный режим. Знать

правила подвижных игр, изученных на занятиях.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Условия реализации программы:

Материально-техническое обеспечение

1. Стенка для формирования навыка правильной осанки;
2. Детские гантели;
3. Индивидуальные коврики;
4. Мячи резиновые различного диаметра;
5. Гимнастические палки, мешочки с грузом;
6. Косички (короткие веревочки);
7. Массажные валики, мячи, коврики;
8. Коврики со следочками;
9. Мячи хип-хопы;
10. Гимнастическая скамейка;
11. Наклонная доска;
12. Эспандер.

Информационное обеспечение

1. Интернет-ресурс http://fizkulturnica.ru/

Кадровое обеспечение

В реализации программы принимает участие педагоги, имеющие образование и особые условия допуска к работе в соответствии с Профессиональным стандартом.

Педагоги должны владеть практическими навыками выполнения трудовых функций: организация деятельности занимающихся, направленной на освоение программы; организация досуговой деятельности детей в процессе реализации программы; обеспечение взаимодействия с родителями (законными представителями) детей, осваивающих программу, при решении задач обучения и воспитания; педагогический контроль и оценка освоения программы; разработка программно-методического обеспечения программы.

Методические материалы

В процессе обучения используются следующие методы: словесный, наглядный, практический, игровой, объяснительно-иллюстративный,деятельностный.

В процессе обучения используются следующие технологии:

- личностно-ориентированные;
- коммуникативные;
- информационно-коммуникационные;
- здоровьесберегающие;
- игровые.

Учебно – методическая литература:

1. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата): Пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей /О.В. Козырева. - М.: Просвещение, 2006
2. Борисова Е.Н. Система организации физкультурно – оздоровительной работыс дошкольниками. М.:Глобус, 2007г.
3. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. М., 1989г.
4. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. М.: Сфера, 2010г.
5. Галанов А.С. Игры, которые лечат. М., 2001г.
6. Кудрявцев В.Т. Развивающая педагогика оздоровления (программно–методическая разработка). М.:»Линка – Пресс», 2000г.

Формы аттестации /контроль.

Разрабатываются и обосновываются для определения результативности программы, перечисляются согласно учебно- (тематическому) плану.

Процедура контроля, промежуточной и итоговой аттестации осуществляется контрольно-измерительными материалами (приложение).

Контроль за состоянием здоровья детей является основой профилактической, оздоровительной и воспитательной работы в ДОУ.

По определению Всемирной организации здравоохранения, «здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального состояния человека, а не только отсутствие болезней и физических недостатков». Институт гигиены детей и подростков РАМН рекомендует использовать для оценки состояния здоровья детей четыре показателя:

1. наличие или отсутствие хронических болезней;
2. уровень функционального состояния основных систем организма;
3. степень сопротивляемости организма неблагоприятным

воздействиям;

4. уровень психического и физического развития, степень егогармоничности.

Беседа с детьми на тему «Я и мое здоровье» поможет выявить знания, умениями навыки ведения здорового образа жизни.

Ф.И. ребенка

Здоровье – это …

Для чего нужно здоровье?

Какие правила здоровья ты знаешь?

Чтобы быть здоровым, нельзя …

Чтобы быть здоровым, я делаю вот что…

У вас спортивная семья?

3. Список литературы

1. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека: Монография.- М.: Теория и практика физической культуры, 2000.- 275 с.
2. Безруких М.М. Здоровьеформирующее физическое развитие. Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет. М., 2001. -46, 80 с.
3. Банникова Т.А.Технологические основания физкультурной тренировки старших дошкольников, Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2003. - № 4.- С. 20-23.
4. Красикова И.С. Осанка. Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. / И.С.Красикова/.- Санкт- Петербург, 2001.
5. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников./ О.В.Козырева/.- Москва, 2006.
6. Клюева М.Н. «Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно– двигательного аппарата в условиях детского сада», С- Птб.»Детство – Пресс», 2007;
7. Козырева О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников» (при нарушениях опорно – двигательного аппарата), М., Просвещение, 2006;
8. Козырева О.В. «Оздоровительно – развивающие игры для дошкольников», М., Просвещение, 2007.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 477133508310942796840532664920693046834852649l

Владелец Рожкова Оксана Владимировна

Действителен С 03.02.2025 по 03.02.2026