

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МАГАДАНСКОЙ ОБЛАСТИ
МАГАДАНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ЦЕНТР ПСИХОЛОГО - ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И
СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ"**

РАССМОТРЕНА на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 30.10.2020 года

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОГБУ "ЦППМиСП"

Т. Д. Храмцова

от 30 10 2020 года



**Дополнительная оздоровительно-коррекционная
программа по ЛФК «Профилактика и коррекция осанки
и плоскостопия у детей дошкольного возраста с ОВЗ в
условиях МОГБУ «ЦППМиСП»**

Составитель: В.В. Феофанова,
методист МОГБУ «ЦППМиСП»

г. Магадан, 2020 г.

Пояснительная записка

Актуальность

Здоровье- тема актуальная и первостепенная во все времена. Здоровье человека зависит прежде всего от состояния опорно-двигательного аппарата, в частности от состояния позвоночного столба и стоп. В последнее время у детей дошкольного возраста все чаще встречаются нарушения осанки и плоскостопия, а родители нередко проявляют достаточно легкомысленное отношение к этому заболеванию. Однако при кажущейся «безобидности» плоскостопие, нарушение осанки отрицательно сказывается на общем состоянии ребенка и может привести к различным тяжелым заболеваниям. Наиболее часто встречаются следующие нарушения: искривления позвоночника в виде боковых отклонений (сколиоз), чрезмерное отклонение в грудном отделе (кифоз) и др.

В дошкольном возрасте осанка еще не сформирована, поэтому неблагоприятные факторы наиболее сильно влияют на детей в период их активного роста (4 - 7 лет). Причин неправильной осанки и ее дефектов много: гиподинамия и как следствие, недостаточное развитие мышц спины, живота, шеи, бедер, груди, удерживающих позвоночник в нужном положении; ходьба с опущенной головой, сидение с опущенными плечами и согнутой спиной, а также изменение формы стопы.

Стопа – это опора, фундамент всего организма. Изменение формы стопы вызывает повышенную утомляемость и боль при ходьбе, провоцирует «встряску» костей нижнего отдела позвоночника, поэтому очень часто оно является причиной нарушений осанки. Плоскостопие может полностью нарушить амортизацию стопы, в результате вся нагрузка при ходьбе придется на голень и тазобедренный сустав, что в дальнейшем может привести к развитию артроза. По этой причине так важно проводить профилактику плоскостопия у дошкольников.

Центр посещают дети, имеющие различные нарушения, в том числе дети с функциональными нарушениями осанки и формирования свода стопы.

Поэтому одной из актуальных задач МОГБУ «ЦППМиСП» является сохранения и укрепления здоровья детей. Оздоровительно-коррекционная работа наиболее успешно решается с помощью лечебной физической культуры, так как включает разнообразные упражнения, благотворно воздействующие на различные звенья двигательного аппарата. С этой целью разработана программа по профилактике и коррекции отклонений опорно-двигательного аппарата (осанки и плоскостопия) в условиях Центра.

Новизна данной программы заключается в подборе материалов занятий, ориентированных на профилактику и коррекцию нарушений осанки и плоскостопия детей, посещающих Центр. При подборе упражнений учитываются особенности физического, психологического развития детей, соблюдение постепенного нарастания сложности. Комплексы подбираются в зависимости от задач занятия, но обязательно носят имитационный и игровой характер. Дети легче воспринимают то или иное упражнение, если то образно

и понятно в выполнении. Количество упражнений строго дозируется по нагрузке в соответствии с возрастном детей.

В программу ЛФК включены: упражнения на дыхание, упражнения на корректировку осанки, упражнения на укрепление ортопедического аппарата (профилактика плоскостопия и укрепление опорно-связочного аппарата). Программа рассчитана на курс занятий (не менее 10 занятий). В программе рассматривается широкий круг вопросов оздоровительно-коррекционной физкультуры, применяемой в условиях Центра.

Цель: Сохранение и укрепление здоровья детей, проведение профилактической и коррекционной работы по исправлению нарушений осанки и плоскостопия.

Задачи:

- оказание общеукрепляющего воздействия на организм ребенка;
- своевременная коррекция имеющегося патологического и предпатологического состояния;
- формирование стойкого навыка правильной осанки;
- укрепление мышц, формирующий мышечный корсет;
- увеличение подвижности позвоночника;
- укрепление мышц голеностопного сустава и стопы;
- закрепление навыка правильной походки, правильной установки стоп при ходьбе.

Принципы:

- систематичность и последовательность;
- развивающее обучение;
- доступность;
- учет индивидуальных и возрастных особенностей;
- наглядность

Методы, применяемые на занятиях: методы слухового восприятия, методы зрительного восприятия, методы двигательного восприятия, словесные методы.

Приемы: показ, объяснение, выполнение упражнений с помощью взрослого, зрительные, слуховые ориентиры, имитация, показ с уточнением техники упражнения.

Методические требования. Корректирующие упражнения проводятся в спокойном, медленном темпе с большим количеством повторений. После каждого корректирующего упражнения даются дыхательные и упражнения на расслабление.

Форма проведения занятия: индивидуальная, подгрупповая.

Продолжительность занятия: 20-25 минут.

Целевая группа: дети с нарушениями осанки, плоскостопия

Участники: дети, специалист по ЛФК, родители

Предполагаемые результаты по реализации программы:

- применение системы комплексов упражнений с использованием нетрадиционных методик, позволит не только существенно повысить оздоровительный эффект занятий, но и развить физические качества детей

- увеличение показателей силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса, гибкости позвоночника;
- сокращение количества детей, имеющих нарушения осанки и плоскостопия.

Комплексы упражнений для детей с функциональными нарушениями осанки и плоскостопия, которые использованы в программе:

Основным средством ЛФК, используемым при нарушении осанки у детей, являются физические упражнения. Физические упражнения - ведущее средство устранения нарушения осанки. Физические упражнения подбираются в соответствии с видами нарушения осанки:

- **общеразвивающие упражнения** составляют основное содержание занятий, т.к. повышают общую работоспособность и оказывают избирательное и всестороннее воздействие на организм. На занятиях их применяют для разминки и повышения уровня развития физических способностей занимающихся. Гимнастические упражнения оказывают действие на различные системы организма, но и на отдельные мышечные группы, суставы, позвоночник, позволяя восстановить и развить ряд двигательных качеств (сила, быстрота, координация и т.д.) Под воздействием занятий с предметами улучшаются функции внутренних органов и систем (обмен веществ, кровообращение, дыхание и др.) Увеличивается мышечная сила, укрепляется связочный аппарат, формируется правильная осанка.

- **корректирующие упражнения** - это специальные упражнения, которые применяются с целью коррекции уже имеющейся деформации, т.е. восстановительной функции и с целью профилактики дефектов осанки и плоскостопия. Корректирующие упражнения восстанавливают гибкость и вытяжение позвоночника, укрепляют мышцы спины. Дети, у которых ослаблена мышечная система, и дети, у которых имеются дефекты в осанке должны заниматься так, чтобы все группы мышц были вовлечены в работу. Детям, у которых растянута мышца, надо их укреплять, способствовать их укорочению, а укороченные мышцы – растягивать.

- **упражнения на тренажерах.** Детям с нарушением осанки целесообразно выполнять упражнения на тренажерах. Этот вид тренировки является перспективным направлением оздоровительной физкультуры

Упражнениями на тренажерах рекомендуется заниматься - от 3 до 5 минут, через каждую минуту детям предлагается отдых в течение 30 - 40 секунд. Гребной тренажер способствует тренировке дыхательной и сердечно-сосудистой систем, развитию выносливости, тренажер «Бегущий по волнам» используется для укрепления мышц ног, координации движений и общей моторики, развития чувства равновесия, велотренажер - предназначен для укрепления мышц ног, развития выносливости.

Упражнения с использованием массажного оборудования. Чтобы разнообразить упражнения и повысить интерес детей к занятиям используется массажное оборудование: массажные коврики, массажные мячи, деревянные скалочки. Мышцы и связки стопы должны работать. Заставить их работать можно, гимнастикой на специальных массажных

ковриках с неровной поверхностью. Массажный коврик - идеальная профилактика плоскостопия, он предназначен специально для лечения и профилактики плоскостопия. Оптимальный профилактический и лечебный эффект детского массажного коврика достигается за счет того, что массажные бугорки на его поверхности, имеющие различную высоту и диаметр, стимулируют рецепторы подошвенной поверхности стопы ребенка, способствуя формированию ее физиологических сводов.

Игровые массажи. Упражнения для укрепления свода стопы следует начинать с массажа стоп – поглаживания, растирания (основанием ладони, тыльной поверхностью полусогнутых пальцев) от пальцев к пяточной области. Так же массируются и голени - от стопы к коленному суставу. Массаж проводится при появлении чувства утомления в ногах, после напряжённой мышечной работы. Время массажа - 2-4 минуты. После массажа необходимо перейти к упражнениям. Упражнения выполняются босиком.

При проведении массажа дети выполняют разнообразные движения пальцами и руками, что хорошо развивает крупную и мелкую моторику. Игровой массаж снимает у детей напряжение. Улучшается кровоснабжение кожи, уменьшается напряжение мышц, дыхание и сердцебиение замедляются. Ребёнок успокаивается и расслабляется. Игровой массаж положительно влияет на центральную нервную систему. Игровой массаж способствует социализации детей, формирует у детей доверие и внимание друг к другу, развивает терпение и чувство юмора. Игровой массаж способствует развитию фантазии детей: бегущий по дереву паучок и капающий на спину дождик, прыгающий по полу мячик и идущий по лесу медведь одинаково ярко, хотя и по разному представляются детям проводящим и «получающим» игровой массаж.

Дыхательные упражнения используются при всех видах нарушений осанки. Развитие правильного дыхания - необходимое условие коррекции, так как, во-первых, нормальное функционирование дыхательного аппарата служит фактором оздоровления всего организма, а во-вторых, развитие дыхательной функции при различных деформациях отвечает частным задачам коррекции позвоночника и грудной клетки. Они способствуют улучшению дыхания, органов кровообращения, трофических процессов. Упражнения выполняются из различных исходных положений, для всех мышечных групп, с предметами и без них. В комплекс упражнений включаются специальные дыхательные упражнения такие как, например, отведение рук в стороны, вверх, приведение рук к туловищу, грудной клетке, приведение согнутых ног к животу, диафрагмальное дыхание и др. Для укрепления вспомогательной дыхательной мускулатуры используются упражнения с сопротивлением на вдохе, выдохе, звуковая гимнастика, тренировка мышц плечевого пояса, диафрагмы. В комплекс физических упражнений дыхательные упражнения вводятся с целью снижения нагрузок, повышения эффективности упражнений на расслабление (на выдохе). Во время выполнения упражнений ребенок не должен задерживать дыхание,

особенно при выполнении упражнений в изометрическом режиме, с усилием. Большое значение следует придавать упражнениям на расслабление мышц. Их необходимо включать после упражнений, выполняемых с усилием, чтобы снять мышечное напряжение и снизить физические нагрузки.

Работа с родителями

Очень важным является обязательное присутствие родителя на занятии. Необходимо родителю показать, что умеет делать ребенок, научить воспринимать его по-новому. Родители учатся правильно взаимодействовать с ребенком, обучаются. При проведении ЛФК специалист дает ценные рекомендации родителям по проведению лечебной физкультуры в домашних условиях.

Формы работы с родителями: беседы, консультации, мастер-классы, памятки, буклеты, участие в заседаниях клуба «Доверие».

Условия, для занятий ЛФК в Центре

Не менее важное значение имеет создание благоприятной предметной среды. В Центре имеются все условия для занятий ЛФК. Кабинет ЛФК оснащен оборудованием и инвентарем, которое позволяет увлечь детей двигательной активностью, и соответствует государственным санитарно-эпидемиологическим требованиям. Всё оснащение эстетически привлекательно, имеет современный дизайн, яркую окраску и изготовлено из современных материалов. Оборудование и оснащение кабинета проходит санитарную обработку в соответствии с нормами СанПиН.

Список используемой литературы:

1. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата) – М.: Просвещение, 2003
2. Красикова И. Детский массаж от 3 до 7 лет. – М.: АРКТИ, 2005
3. Ключева М.Н. Корректирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада. – С.Пб. «Детство – Пресс», 2007
4. Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6 - 7 лет (профилактика и лечение). – Творческий Центр Сфера, - М.: 2007
5. Потапчук А.А. Лечебные игры и упражнения для детей – С.Пб. – Речь 2002
6. Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников – С.Пб. :. – Речь 2002
7. Галанов А.С. Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников – С.Пб. – Речь 2002
8. Галанов А.С. Игры, которые лечат (для детей от 5 – 7 лет) – М.: Педагогическое общество России 2005
9. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: - под редакцией Г.В. Каштановой. – М.: АРКТИ 2006

Упражнения для профилактики плоскостопия

«Ежик»

И.П. - сед на ковре или стуле, под правой стопой массажный мяч любого диаметра, спина прямая.

Этот мячик так хорош! (катать стопой мяч вперед-назад.)

Он на ежика похож.

Буду ножки укреплять (катать мяч стопой по кругу) –

Мячик ножками катать.

Выполнить то же другой ногой.

«Лягушата»

И.П. - сед на ковре, ноги согнуть, стопа упирается в стопу, руки на колени, спина прямая.

Жили-были лягушата (руками надавливать на колени и соединять колени вместе),

Озорные, как ребята.

Они лапки разминали (упор руками сзади в пол; скользя внешней стороной стоп, разгибать и сгибать ноги),

Силу лапок показали.

Могли комариков поймать (приподнять ноги, похлопать стопами):

Раз, два, три, четыре, пять!

«Корова»

И.П. - сидя на стуле или кровати, хват руками за край, спина прямая.

У нашей коровы ножки открыты.

Вместо сапог у коровы копыта. (По очереди ставить ноги вперед на пятки.)

По лужам шагает смело всегда,

Ей не страшна дождевая вода. (Шагать носочками вперед-назад.)

«Переложил платок!»

И.П. - сед, ноги врозь, упор руками сзади, спина прямая.

Я платок возьму ногой (захватить платок правой стопой),

Поднесу его к другой. (медленно перенести его к левой ноге.)

Я несу платок, не сплю,

Коврик я не зацеплю.

Выполнить то же другой ногой.

«Йог»

И.П. - сед, ноги скрестно, правая нога сверху, руки на коленях, спина прямая, глаза закрыты.

Ноги скрестно мы сидели (надавливать на колени),

Но не пили и не ели.

Спинки ровно мы держали (плечи назад, вытянуться вверх)

И о чем-то все мечтали.

Повторить упражнение, сменив ноги.

«Мои ножки»

И.П. - сидя на стуле или кровати, руки на поясе, спина прямая.

Эта ножка танцует. (Носочком правой ноги начертить кружок.)

Эта ножка рисует. (то же левой ногой.)

Раз, два, три, четыре, пять! (Повторить правой и левой ногой.)

Нарисуй кружок опять.

«Упрямы»

И.П. - сед на ковре, упор сзади, согнуть ноги, соединить стопы, спина прямая.
Встретились два козленка,
Два упрямых ребенка. (Приподнять ноги, давить стопами друг друга.)
Бодались, бодались,
Сражались, сражались...
Потом они устали,
Играть вместе стали. (Опустить ноги, выпрямить, отдохнуть.)

«Нарисуй ногами!»

И.П. - сидя на стуле или кровати, упор руками о сиденье, спина прямая.
Нарисуем мы ногами
Как художники, руками. (Рисовать то правым, то левым носочком небольшие картинки в воздухе.)
Это высший класс!
Получается у нас.

«Гармошка»

И.П. - то же, на полу перед ногами расстелена простынка.
Соберу простынку ножкой,
Словно ребрышки гармошки. (Собрать правой стопой простынку.)
Разглажу быстро стопой
И соберу другой ногой. (Разгладить простынку, удерживая край.)
Используемая литература: журнал «Здоровье дошкольника» №2, 2014

Комплекс упражнений для укрепления свода стопы.

Начинать выполнение комплекса рекомендуем с массажа стоп - поглаживания, растирания (основанием ладони, тыльной поверхностью полусогнутых пальцев) от пальцев к пяточной области. Так же массируйте и голени - от стопы к коленному суставу. Массаж желательнее проводить и при появлении чувства утомления в ногах, после напряжённой мышечной работы (приёмам массажа научите ребёнка). Время массажа - 2-4 минуты. После массажа переходите к упражнениям.

Упражнения выполняются босиком.

«Каток». Сидя на стуле, катать стопой мяч в направлении вперед-назад. Упражнение выполнять левой и правой ногой поочередно в течение 1 -2 минут.

«Сборщик». Сидя на полу, ноги полусогнуты в коленях. Сбирать пальцами одной ноги мелкие предметы, разложенные на полу (ластик, бумажный шарик, карандаш, губку), и складывать их в кучку. Время выполнения упражнения - 1 - 2 минуты. Затем упражнение повторить другой ногой.

«Художник». Карандашом, зажатым пальцами одной ноги, рисовать на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист второй ногой. Время выполнения упражнения - 30-50 секунд. Затем упражнение повторить другой ногой.

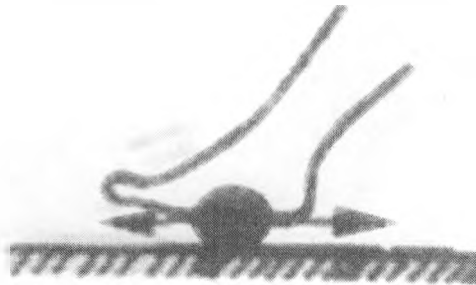
«Гусеница». Сесть на пол, ноги вытянуть вперёд, колени полусогнуты, пятки прижать к полу. Сгибая пальцы ног, двигать пятки вперёд, к пальцам ног, затем пальцы снова распрямить и движение повторить (имитируется

движение гусеницы). Упражнение выполнить двумя ногами одновременно 30-50 секунд.

«Мельница». Сесть на пол, ноги вытянуть вперёд, колени выпрямить. Выполнять круговые движения стопой одной ноги сначала влево, затем вправо. Повторить другой ногой. Выполнить по 10-12 кругов в каждую сторону каждой ногой.

На гимнастику надо тратить не меньше 10 минут, лучше выполнять её дважды в день. При этом не обязательно выполнять все упражнения на одном занятии.

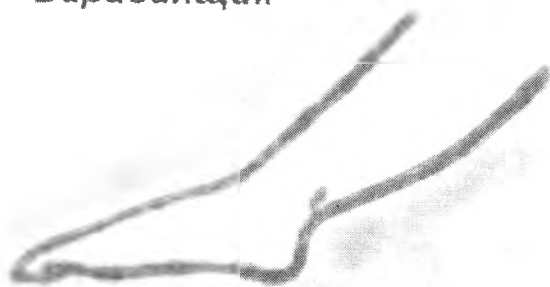
Каток



Пяточки



Барабанщик



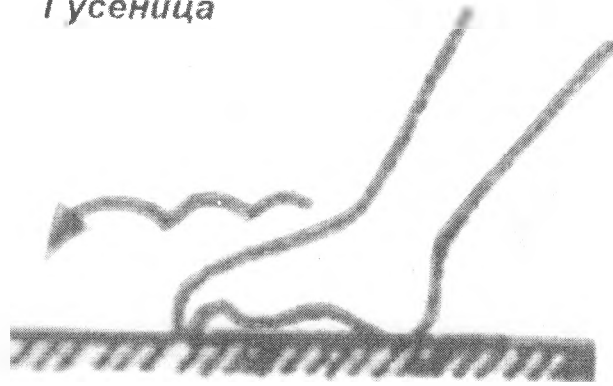
Окно



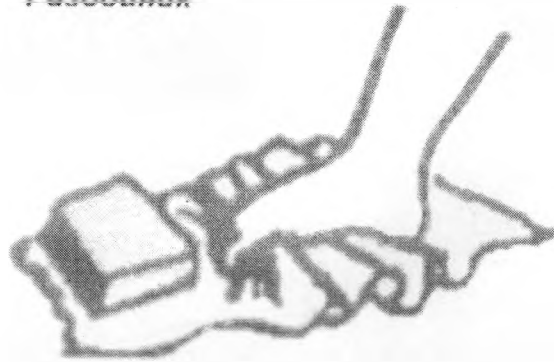
Маляр



Гусеница



Разбойник



Сборщик

