

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 40»

УТВЕРЖДАЮ:
Врио заведующего МБДОУ «Детский сад № 40»
Н.В. Шулятьева
2017г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«Здоровячок»
для детей дошкольного возраста (от 3 до 7 лет)

Подготовил:
инструктор ФК
Гусарева Г.Г.

Пояснительная записка

В настоящее время проблема состояния здоровья и физического развития дошкольников приобрела особую актуальность и социальную значимость. В последние годы количество дошкольников с ограниченными возможностями здоровья увеличивается.

У таких детей проявляются особенности формирования двигательной сферы: мышечная напряжённость, нарушение общей моторики и координации движений, общая скованность и замедленность выполнения движений, заметное отставание в показателях основных физических качеств.

Параллельно с такими недостатками моторного развития также наблюдаются нарушения в физиологическом и психическом состоянии здоровья. Дети с ОВЗ либо излишне возбудимы, или наоборот инертны, плохо говорящие и, как правило, у них наблюдается *нарушение осанки и уплощение стоп*. Так, согласно сравнительной функциональной диагностике за год, до 85% наших воспитанников нашего ДОО имеют эти отклонения от нормы в той или иной степени.

В связи с этим, мы решили в свою коррекционную работу по физическому воспитанию и оздоровлению детей внедрить процедуру гидромассажа, для чего приобрели ножные гидромассажные ванночки и разработали программу гидромассажа для стоп «Здоровячок».

Гидромассаж является разновидностью массажа стоп.

Ни для кого не секрет, что в ступнях каждого человека сосредоточено огромное количество нервных окончаний, которые напрямую взаимодействуют не только с внутренними органами, но и со многими системами человеческого организма. Отсюда следует, что гидромассаж ног благоприятно воздействует не только на сами ноги, но и на весь организм в целом.

Гидромассаж - это прекрасное лечебное и профилактическое средство, посредством которого человек может обрести здоровье и хорошее самочувствие. Данная оздоровительная процедура может назначаться, начиная с детского возраста и до глубокой старости, помогает побороть усталость, наполняет организм энергией, тонизирует ткани и мышцы, ускоряет обмен веществ.

Данная процедура оказывает местное закаливающее действие. Тренируя систему терморегуляции, она способствует быстрой адаптации стоп к переменам температуры. В зимнее время гидромассаж помогает укрепить иммунитет и лучше противостоять сезонным недугам. Кроме того, гидромассаж улучшает кровоснабжение мышц свода стопы и повышает их тонус.

Массажные ванночки предназначены для глубокого массажа ступней ног и воздействию на биологически активные точки, что помогает укреплению мышц стопы, устранению тяжести в ногах и обеспечивает заряд бодрости за счет насыщения клеток кислородом и точечного массажа проблемных зон.

Внедрение нового оборудования вызывает интерес к занятиям у детей, вызывает положительный эмоциональный настрой на занятие, приобщает их к здоровому образу жизни.

Во время гидромассажа ребёнок находится в положении сидя, что позволяет следить за его осанкой и вырабатывать усидчивость.

Структура занятий такова, что позволяет одновременно выполнять различные упражнения для профилактики плоскостопия и укрепления мелкой моторики рук, используя специальные насадки и предметы.

Игровой метод с применением стихов и загадок способствует развитию у детей мышления, творческого воображения и правильной речи, а также вырабатываются навыки самообслуживания, воспитывается самостоятельность и организованность.

Стоит отметить, что *регулярный массаж стоп у детей, аналогично воздействию на мелкую моторику рук*, позволяет стимулировать действие речевых зон коры головного мозга, что положительно сказывается на исправлении речи, а также совершенствовать внимание и память – психические процессы, тесно связанные с речью. Чтобы эффективность массажа стоп возрастала, мы, согласно методике, практикуем его совместно с логопедическим массажем.

Благотворное влияние гидромассажа на нервную систему позволяет использовать его при имеющихся неврозах, бессоннице, заболевании периферического отдела нервной системы. Сеанс гидромассажа дарит ощущение невесомости и полного расслабления. Уходят проблемы со сном, нервозность и раздражительность.

Гидромассаж является хорошим методом релаксации: способствует расслаблению, успокоению, снятию психического напряжения и стресса, проводится под сопровождение спокойной музыки, создаёт ощущение тепла и комфорта, улучшает общее состояние организма.

Гидромассаж способствует хорошему настроению и укреплению здоровья детей!

Цель программы: Укреплять здоровье детей, формировать начальные представления о здоровом образе жизни.

Задачи:

- Применять специальные физические упражнения для оздоровления и закаливания организма ребёнка.
- Развивать мелкую моторику рук и координацию движений, укреплять своды стоп.
- Способствовать расслаблению, успокоению и снятию психического напряжения.
- Стимулировать действие речевых зон коры головного мозга.
- Содействовать становлению психофизических качеств, развивая память, мышление, воображение.
- Формировать навыки самообслуживания.
- Воспитывать привычку сохранять правильную осанку, внимание, организованность, коммуникативные навыки.

Методы и приёмы:

- использование специальных насадок для профилактики плоскостопия, массажёров для укрепления мелкой моторики рук;
- рекламирование стихов, загадок, речетативов - для сочетания речи с движениями;
- введение игровых приёмов для формирования образного мышления;
- релаксация;
- музыкальное сопровождение.

Организация работы

Курс гидромассажа рассчитан на 10 сеансов, ежедневно, в течение двух недель (кроме выходных), в сочетании с логопедическим массажем.

Назначается детям всех возрастных групп.

Длительность занятия – 15 мин, перед дневным сном.

Дети используют личное полотенце.

За один сеанс проводятся 3 режима гидромассажной ванночки:

- 1 – пузырьковый массаж,
- 2 - массаж + пузырьковый массаж,
- 3 – массаж;

с применением напольных насадок, массажёров для рук «ёжики», центральных насадок «колёсико», «кружок», «колючка».

Температура воды: в зимнее время - 30град., в осеннее-весенний период постепенно снижается до 25-20град.; в летнее время – до 20-15град, – используется эффект контраста температур, так как ванночки с подогревом.

Ожидаемые результаты

К концу курса дети должны:

- овладеть техникой выполнения специальных упражнений с тренажёрами и навыками самообслуживания;
- запомнить и рассказывать стихотворения, сопровождающие движения.

Продемонстрировать полученные навыки в открытом занятии для родителей – апрель 2018г.

Литература:

«Лечебная физическая культура и массаж» П.И.Готовцев, А.Д.Субботин, В.П.Селиванов, М., «Медицина», 1987.

«Целебная сила движений» М.Ф.Гриненко, М., «Знание», 1991.

«Нестандартное физкультурное оборудование в работе с детьми с ЗПР» О.И.Щедрина, ж. «Инструктор по физкультуре ДОУ» № 7, 2011.

Методика проведения гидромассажа.

Занятие № 1

Прод-сть – 3 мин: 1 режим - 1 мин, 2 режим – 1 мин, 3 режим – 1 мин.

Центр.насадка «колёсико», для массажа рук – «ёжик».

Стих «Шла машина». Релаксация «Летим в космос».

Занятие № 2

Прод-сть – 4 мин: 1 режим - 1,5 мин; 2 режим – 1,5 мин; 3 режим – 1 мин. Центр.насадка «колёсико», для массажа рук – «ёжик».

Стих «Едет трактор». Релаксация «Выбирай планету».

Занятие № 3

Прод-сть – 5 мин: 1 режим - 2 мин; 2 режим – 2 мин; 3 режим – 1 мин.

Центр.насадка «колёсико», для массажа рук – «ёжик».

Стих «Мячик я в руках катаю». Релаксация «Звёздные человечки».

Занятие № 4, 5, 6

Прод-сть – 5 мин: 1 режим - 2 мин; 2 режим – 2 мин; 3 режим – 1 мин.

Центр.насадка «кружок», напольная насадка «ёжик», для массажа рук – «ёжик».

Стих «Шла машина», «Едет трактор», «Мячик я в руках катаю». Релаксация «Летим в космос».

Занятие № 7, 8, 9

Прод-сть – 5 мин: 1 режим - 2 мин; 2 режим – 2 мин; 3 режим – 1 мин.

Центр.насадка «кружок», напольная насадка «ёжик», для массажа рук – «ёжик».

Стих «Про улитку», «Ёжик», «Колобок». Релаксация «Светофор».

Занятие № 10

Прод-сть – 5 мин: 1 режим - 2 мин, 2 режим – 2 мин, 3 режим – 1 мин.

Центр.насадка «колёсико», для массажа рук – «ёжик».

Стихи и релаксация по выбору детей.

На каждом занятии обучать навыкам самообслуживания и правилам поведения:

- разуться, снять носки, аккуратно положить;
- сидеть с прямой спиной;
- выполнять все задания инструктора;
- с ванночкой обращаться бережно, не давить на неё, не вставать, воду не расплёскивать;
- провода и переключатели не трогать;
- тщательно вытирать ноги после занятия;
- обуваться самостоятельно.

Календарный учебный график на 2017 -2018 учебный год по адаптированной
дополнительной общеобразовательной программе «Кружок «Здоровячок»»

Название адаптированной дополнительной общеобразовательной программы	Начало учебного года	Количество учебных недель	Количество занятий в неделю	Количество занятий в год
Кружок «Здоровячок»	С 01.10.2017 по 31.05.2018	16	5	80

Формы, порядок и периодичность промежуточной аттестации по адаптированной
дополнительной общеобразовательной программе на 2017 -2018 учебный год

Название адаптированной дополнительной общеобразовательной программы	Формы промежуточной аттестации	Периодичность аттестации
Кружок «Здоровячок»	открытые занятия для родителей	Согласно программе 1 раз в год

Количество, возраст воспитанников и продолжительность занятий по
адаптированной дополнительной общеобразовательной программе на 2017-2018
учебный год

Название адаптированной дополнительной общеобразовательной программы	Количество воспитанников	Возрастная категория воспитанников	Продолжительность занятий
Кружок «Здоровячок»	10	3-7 лет	15 мин