

Научно-практическая интернет-конференция
«Опыт практического применения актуальных методик и инноваций в
коррекционно-развивающей работе с детьми с ОВЗ»

Секция: «Деятельностный подход в воспитании детей с ОВЗ через систему
практических занятий»

Тема: «Опыт работы по программе физкультурно-спортивной
направленности «Здоровячок»

Автор: Джунусова Айгуль Михаметьяновна

Инструктор по физической культуре ГБОУ СОШ №1 «ОЦ» с.Кинель-
Черкасы СП д\с «Аленушка»

2021 год

Краткая аннотация

Дополнительная программа физкультурно-оздоровительной направленности «Здоровячок» (далее – Программа) включает в себя 3 тематических модуля. Программа имеет оздоровительный характер и направлена на овладение начальными знаниями в области физической культуры, здорового образа жизни, формирование в детской и семейной среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом. Изучая программу, обучающиеся смогут осознать роль систематических занятий физической культурой в вопросе здоровьесбережения. Реализация оздоровительной программы «Здоровячок» проходит на базе структурного подразделения ГБОУ СОШ №1 «ОЦ» села Кинель-Черкассы «детский сад Аленушка». Кружок посещают дети с ОВЗ, где для каждого разработан индивидуальный маршрут.

Данная программа разработана с учётом интересов конкретной целевой аудитории, детей дошкольного возраста.

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Здоровячок» физкультурно-спортивная.

Актуальность программы заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г., направленных на формирование гармоничной личности, формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; формирование в детской и семейной среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания; создание для детей, в том числе детей с ограниченными возможностями

здоровья, условий для регулярных занятий физической культурой и спортом, развивающего отдыха и оздоровления, в том числе на основе развития спортивной инфраструктуры и повышения эффективности ее использования. В процессе образовательной деятельности недостаточно времени уделяется специальным упражнениям по профилактике плоскостопия и нарушений осанки у детей, а также не все родители достаточно вооружены необходимыми знаниями и практическими навыками в вопросах профилактики и коррекции данных нарушений. Своевременное внедрение комплексных занятий, направленных на укрепление и развитие опорно-двигательного аппарата для формирования правильного свода стопы и осанки, является наиболее значимым фактором создания данной программы.

Новизна программа состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории.

Отличительной особенностью является комплексный подход, включающий различные компоненты, совокупность которых способствует укреплению и сохранению здоровья детей. Наличие физиологического обоснования программы с учетом возрастных особенностей детей. Данная программа может применяться в любом дошкольном учреждении благодаря простоте большинства рекомендуемых средств и методов, отсутствию необходимости в приобретении дорогостоящей аппаратуры. Знания, умения и навыки детей, полученные на занятиях, имеют практическую значимость. Программа не дублирует ни один из предметов. Она закладывает основы укрепления здоровья и предусматривает активную практическую деятельность детей и воспитателя.

Педагогическая целесообразность заключается в применяемом на занятиях деятельностного подхода, который позволяет максимально

продуктивно усваивать материал путём смены способов организации работы. Тем самым педагог стимулирует познавательные интересы учащихся и развивает их практические навыки. У детей воспитываются ответственность за порученное дело, аккуратность, взаимовыручка. В программу включены коллективные практические занятия, развивающие коммуникативные навыки и способность работать в команде. Практические занятия помогают развивать у детей воображение, внимание, творческое мышление, умение свободно выражать свои чувства и настроения, работать в коллективе. В процессе реализации программы «Здоровячок» проводятся мультимедиа-занятия по всем темам образовательной программы. Аудиовизуальная информация, представленная в различной форме (видеофильм, анимация, слайды, музыка), стимулирует непроизвольное внимание детей благодаря возможности демонстрации явлений и объектов в динамике. Информационно-коммуникационные технологии позволяют увеличить поток информации по содержанию предмета и методическим вопросам. В ходе занятий используются мультимедийные презентации, различные игры, викторины на физкультурно-оздоровительные темы. Программа предусматривает «стартовый» (ознакомительный) уровень освоения содержания программы, предполагающий использование общедоступных универсальных форм организации материала, минимальную сложность задач поставленных перед обучающимися.

Цель программы – Формирование ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни, профилактика и коррекция заболеваний опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста.

Задачи программы

Обучающие:

- обогатить знания детей о ценности занятий физической культурой
- ознакомить детей с понятиями здоровый образ жизни;
- сформировать представление о систематических занятиях физической

культурой, необходимых для поддержания здоровья.

Оздоровительные

- сохранять и укреплять здоровье детей;
- содействовать правильному и своевременному формированию физиологических изгибов позвоночника и свода стопы;
- оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка;
- укреплять связочно-суставной аппарат, мышцы спины и брюшного пресса, как необходимое условие для профилактики плоскостопия и нарушения осанки;
- обучать правильной постановке стоп при ходьбе;

Развивающие

- развивать психофизические качества (быстроту, силу, гибкость, выносливость, ловкость);
- двигательные способности детей (функции равновесия, координации движений);
- дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни;

Воспитательные

- воспитывать и закреплять навык правильной осанки и стереотипа правильной походки;
- корректировать проявление эмоциональных трудностей детей (тревожность, страхи, агрессивность, низкая самооценка);
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;

Данная программа рассчитана на год для детей 5 - 7 лет. Занятия проводятся один раз в неделю. Это 4 занятия в месяц и 36 занятий в год с сентября по май. В начале сентября и в конце мая проводится диагностика и тестирование занимающихся.

Общая продолжительность занятия в соответствии с возрастными особенностями детей и требованиями СанПин составляет: 25 минут - 30 минут.

Количество воспитанников в группе - не более 15 человек. Увеличение количества детей в группе не рекомендовано, так как программа требует постоянного внимания и индивидуального подхода к каждому ребенку.

В реализации программы участвуют не только дошкольники, имеющие отклонения в физическом развитии (нарушение осанки, неправильное развитие сводов стопы), но и дети, стремящиеся сформировать правильную осанку и избежать плоскостопия, а также улучшить физическую подготовленность. Набор в кружок проводится на основании медицинских заключений и желания родителей (законных представителей) детей, посещающих детский сад. Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана, во второй половине дня, когда дети не заняты на основных программных занятиях.

Основным содержанием программы являются общеразвивающие и специально подобранные физические упражнения, и игры, направленные на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. В программе предусмотрено отслеживание результатов воздействия упражнений на организм дошкольника посредством мониторинга физического развития и физической подготовленности.

Теоретический материал программы дается темами, сообщение знаний организовывается в форме бесед в процессе занятия, во время выполнения двигательных действий или после занятия (группой или индивидуально). Такие беседы знакомят дошкольников не только с необходимостью формировать правильную осанку, вести здоровый образ жизни, но и с техникой выполнения тех или иных видов физических упражнений и их значимостью на организм человека.

Структура образовательной деятельности

1. Вводная часть 3 - 4 мин.
2. Основная часть 15 - 16 мин.
3. Заключительная часть 5 мин.

Основными направлениями системы мероприятий по предупреждению

нарушений опорно-двигательного аппарата у детей, являются: знакомство с основами здорового образа жизни и воспитание потребности в нем; удовлетворение естественной биологической потребности ребенка в движении; осуществление коррекции имеющихся нарушений опорно-двигательного аппарата; формирование правильной осанки; укрепление мышц участвующих в формировании свода стопы.

Педагогическая диагностика.

Для определения динамики эффективности проводимых занятий и уровня физического развития занимающихся необходимо использовать мониторинговые исследования для выявления её эффективности. Поэтому мною были разработаны анкеты-опросники для выявления знаний по профилактике плоскостопия и нарушению осанки у детей дошкольного возраста, а также использовались психологические тесты и педагогическая диагностика.

Сбор и анализ информации об оценке эффективности результатов обучения по программе проводится в начале работы и по окончании учебного года. Естественно, что для сопоставимости диагностических показателей их набор должен оставаться в течение эксперимента неизменным. Методика обработки и интерпретации результатов на протяжении всего периода исследовательской работы тоже не должна меняться.

Сравнительный анализ результатов диагностического исследования при реализации программы «Здоровячок».

Сравнительный анализ результатов диагностики по итогам реализации оздоровительной программы «Здоровячок» на базе структурного подразделения ГБОУ СОШ №1 «ОЦ» села Кинель-Черкассы «детский сад Аленушка» - в течении 3 лет.

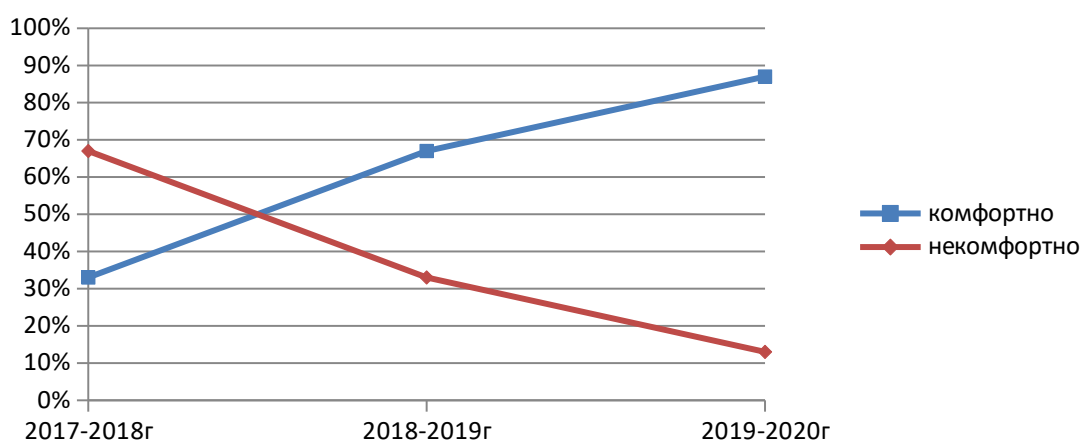
В сентябре и мае проводилось обследование дошкольников обучающихся по программе «Здоровячок».

Цель обследования:

- выявить уровень эмоционального благополучия в группе детского сада;
- выявить знания детей, родителей по теме «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у детей дошкольного возраста».

Результаты диагностики по проективной методике «Я в группе детского сада» на конец года.

Методика направлена на проверку психологической комфортности пребывания детей в группе детского сада.



Сравнивая результаты, мы видим динамику улучшения психологического комфорта воспитанников в детском саду на 54%.

Результаты анкеты - опросника по теме: «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у детей дошкольного возраста».

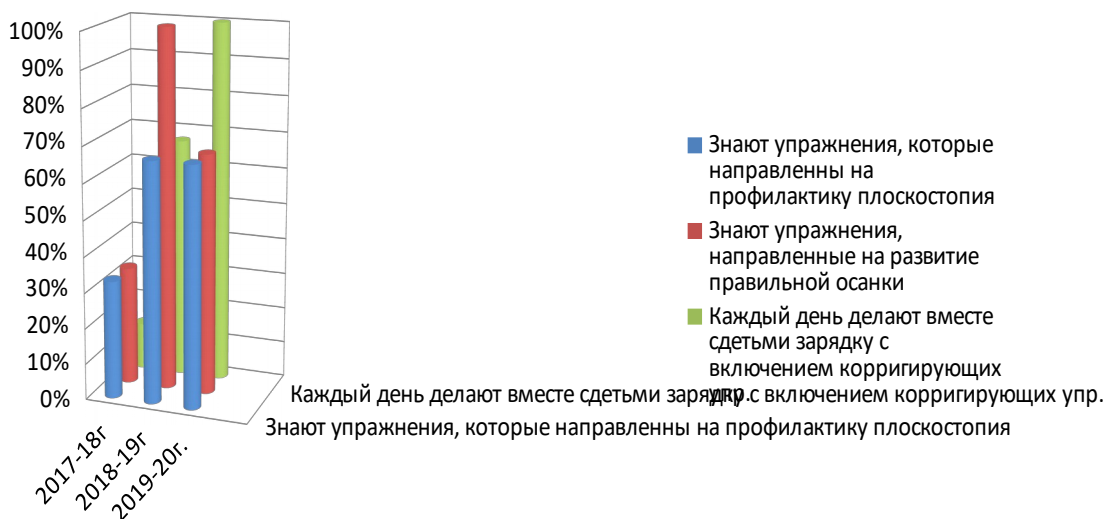
Цель анкеты — опросника. Выявление у детей, обучающихся по программе «Здоровячок» знаний по профилактике плоскостопия и нарушения осанки у детей дошкольного возраста.



Сравнивая результаты знаний детей по теме «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у детей дошкольного возраста», мы видим значительные улучшения, что говорит об эффективности программы.

Результаты анкеты - опросника по теме: «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у детей дошкольного возраста».

Цель анкеты – опросника. Выявление у родителей детей, обучающихся по программе «Здоровячок» знаний по профилактике плоскостопия и нарушения осанки у детей дошкольного возраста.



Сравнивая результаты знаний родителей детей, обучающихся по программе «Здоровячок» по теме «Профилактика плоскостопия и нарушения

осанки у детей дошкольного возраста», мы видим значительные улучшения, что говорит об эффективности программы.

Метод тестирования нарушения осанки:

а) Для контроля эффективности занятий были использованы тесты на статическую мышечную выносливость, предложенные И. Д. Ловейко

тест для мышц шеи:

И. П. - лежа на спине, руки вниз

1 - приподнять голову и шею, смотреть на носки и зафиксировать положение.

тест для мышц живота:

И. П. - лежа на спине, руки вниз

1 - поднять ноги до угла 45 и зафиксировать положение.

тест для мышц спины:

И. П. - лежа на животе, руки вверх

1 - прогнувшись и зафиксировать положение

б) Для определения подвижности позвоночника нами использована методика, разработанная научными сотрудниками научно-исследовательского института детской ортопедии им. Г. И. Турнера (г. Санкт-Петербург) О. С. Байловой и К. Ф. Зенкевич:

И. П. - стоя на скамейке, стопы параллельно.

1 - наклон вперед, не сгибая ног в коленях (измеряется с помощью линейки в сантиметрах - 0 от скамейки) .

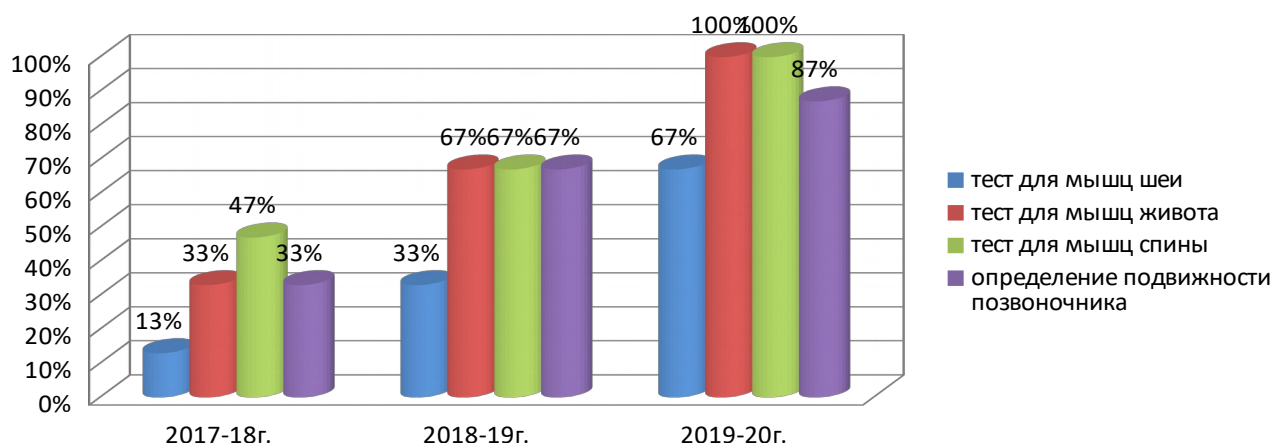
Уровни освоения :

3 балла- высокая двигательная активность ребенка, самостоятельность, инициатива, быстрое осмысление задания, точное выполнение упражнений без помощи взрослых.

2 балла - интерес к физическим упражнениям, желание включиться в физкультурную деятельность. Но ребенок затрудняется в выполнении заданий. Требуется помощь взрослого, дополнительные объяснения, показ, повтор.

1 балл – низкая двигательная активность, без интереса относится к физкультурной деятельности. Не готов к самостоятельности.

Результаты тестирования детей
в диаграмме указан высокий уровень освоения упражнений на конец
года.



В результате проведенного тестирования четко прослеживается динамика результатов тестов на конец года, что говорит о результативности данной программы.

Стабильность сохранности контингента воспитанников по
программе «Здоровячок»

Учебный год	Количество детей на начало учебного года	Количество детей на конец учебного года
2017-2018	15	15
2018-2019	30	30
2019-2020	30	30

Стабильность сохранности контингента воспитанников на протяжении 3 лет 100%.

По результатам анкетирования родителей можно сделать вывод об удовлетворенности результатами обучения детей в кружке «Здоровячок». Удовлетворенность взаимодействием родителей с педагогом -100% положительные отношения. При работе с родителями были выявлены основные мотивы занятий – это оздоровление детей и предпосылки формирования ЗОЖ.

Еще один критерий, по которому оценивается результативность реализации программы – победы и участие обучающихся в конкурсах и мероприятиях разного уровня. Все воспитанники являются участниками

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», по достижении 6 лет, в соответствии с графиком успешно сдают испытания. Активно участвуют в конкурсах всех уровней.

№ п/п	Вид и наименование мероприятия	Уровень	Результат
2017	VII Окружной конкурс творческих работ учащихся и воспитанников «Я выбираю жизнь!»	Окружной конкурс	Диплом II степени
2017	VIII Региональный фестиваль исследовательских работ «Я узнаю мир»	Региональный фестиваль	Презентация проектов по ЗОЖ
2019	Всероссийский конкурс «Нам со спортом по пути»	Всероссийский конкурс	1 место
2019	Всероссийский конкурс детского творчества «Первые шаги»	Всероссийский конкурс	Победитель
2019	IX Окружной конкурс творческих работ учащихся и воспитанников «Я выбираю жизнь!»	Окружной конкурс	Диплом III степени

Итак, за время реализации программы «Здоровячок» воспитанники детского сада дали положительную динамику, улучшения прослеживаются по уровню физического развития детей; уровню эмоционального благополучия в группе детского сада; а также повысились знания детей и родителей по теме «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у детей дошкольного возраста».

Анализ результатов реализации программы доказал, эффективность программы «Здоровячок».

