|  |
| --- |
| **Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение** |
| **детский сад "Буратино" с. Михайловка** |
| **Михайловского муниципального района** |
|  |  |  |
|

|  |  |
| --- | --- |
| «Согласовано»Председатель ПКМДОБУ д/с «Буратино»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.К. Медведкова от 28.08.2020 г. Протокол № 1 |  «Утверждаю»Заведующий МДОБУ  д/с «Буратино» с. Михайловка \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г. В. Колосковаот 28.08.20 г. № 25 - Д  |

 |  |  |

**АДАПТИРОВАННАЯ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

***с воспитанником, имеющим заболевание***

***сердечно-сосудистой системы***

2020 - 2021 учебный год

**Основные цели и задачи занятий:**

1. облегчение работы сердца (этому способствуют ритмические сокращения и расслабления мышц, дыхательные движения грудной клетки);
2. улучшение коронарного кровообращения и обменных процессов в миокарде, что способствует повышению сократительной способности сердечной мышцы;
3. улучшение общего обмена веществ;
4. общая тренировка организма (в частности, сердечно-сосудистой системы), укрепление скелетной мускулатуры, совершенствование координированности движений;
5. влияние на общий тонус организма и эмоциональную сферу.

**Меры предупреждения заболеваний сердечно-сосудистой системы:**

1. адекватный двигательный режим (систематические занятия физическими упражнениями 2-3 раза в неделю продолжительностью 20-30 минут), выполнения профилактических упражнений;
2. диетотерапия;
3. использование общеукрепляющих средств ([закалка](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fpererojdenie.info%2Frecepty-zdorovya%2Fzakalivanie.html), массаж, баня и др.).

**Общие рекомендации для проведения занятий с учащимися с сердечно-сосудистыми заболеваниями:**

1. не допустить возникновения сердечной недостаточности (в случае, если она уже есть, — способствовать ее уменьшению);
2. обеспечить приспособление организма в целом к физическим нагрузкам;
3. содействовать повышению эмоционального состояния.

**Таблица артериального давления**:

**Артериальное давление составляет:**

У новорожденных

95-70/30-40 мм рт. ст.

У младенцев

95-100/35-45 мм рт. ст.

У детей 1-2 лет

85-100/45-55 мм рт. ст.

У детей 3-7 лет

85-110/55-65 мм рт. ст.

**Таблица «частота сердечных сокращений»:**

**Частота сердечных сокращений в норме:**

У детей в 6 лет

95 уд./мин

У детей в 7-8 лет

80-92 уд./мин

***Физические упражнения:***

1. способствуют снижению реактивности нервной системы;
2. способствуют укреплению тормозных процессов и формированию устойчивой психики;
3. вызывают депрессивную реакцию сосудов, что вызывает снижение давления;
4. улучшают кровообращение:
* улучшение кровоснабжение головного мозга способствует снятию тяжелых симптомов заболевания (головная боль, ощущение тяжести в голове, плохое самочувствие и т.д.);
* благодаря улучшению кровоснабжение сердца укрепляется сердечная мышца, препятствует развитию сердечной недостаточности;
* нормализация обмена веществ, задерживает развитие атеросклероза.

Противопоказаны упражнения с задержкой дыхания, напряжением, на блочных тренажерах, а в случае сосудистых поражений — также положение вниз головой (стойки на голове и т. п.).

**Расписание занятий**

**День недели**

**Время**

Понедельник

С 11.00 до 11.20

Среда

С 11.00 до 11.20

**Учебно-тематический план**

**Тема, продолжительность занятия**

**Описание примерного содержания занятий**

**Дата проведения**

1. ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

(легкий)

Упр. 1.

ИП — лежа, глубокое дыхание под контролем рук. Грудью и животом поднять руки.

Давлением рук опустить грудь и живот. 6—7 раз.

Упр. 2,

ИП — лежа, руки вверх, слегка прогнуться. Руками охватить и сжать грудь. 4—6 раз.

Упр. 3.

ИП —лежа, согнуть колени. Повернуть колени вправо и влево. 4—6 раз в каждую раз.сторону.

Упр. 4.

ИП —лежа, согнуты колени. Поднять кверху таз. 4—8  раз.

Упр. 5.

ИП—лежа, руки приподняты. Сесть, коснуться пальцами носков, вначале с опорой рук.

3-8 раз.

Упр. 6.

Лежа, глубокое брюшно-грудное дыхание под контролем рук. 4—6 раз.

Упр. 7.

ИП — стоя, с опорой на стул подняться на носки. Присесть, держась за стул. 3-6 раз.

Упр. 8.

ИП — стоя, руки в кулак. Глубокий поворот туловища вправо. То же — влево. Медленно. 3—5 раз в каждую сторону.

Упр. 9.

ИП — стойка «смирно», Руки вперед. 4—5 раз.

Упр. 10.

Дыхание спокойное, глубокое. Ходьба в среднем, привычном темпе. 1—2 мин.

Упр. 11

ИП—стоя, руки сзади, сплести пальцы. Отвести руки назад, подняться на носки. Опустить руки, слегка наклониться вперед, опуститься на пятки, 4—6 раз.

Упр. 12.

Глубокое дыхание под контролем рук до полного восстановления числа ударов пульса и дыхания.

2. ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ, (средний)

Упр. 1.

ИП — сидя, дыхание под контролем рук. Обе руки должны подняться вместе с грудной клеткой и животом. Обе руки помогают опуститься грудной клетке и втянуться мышцам живота. 4—8 раз.

Упр. 2.

ИП — сидя, руки на бедра. Руки в стороны, слегка прогнуться. 5—6 раз.

Упр. 3.

ИП — поставить ногу на стул, руки на бедра.

Согнуть до отказа ногу в колене и пригнуться. 3—5 раз каждой ногой.

Упр. 4.

ИП — стойка «смирно». Наклоны туловища вправо и влево с движением рук вдоль туловища. 3-8 раз в каждую сторону.

Упр. 5.

ИП — лежа, руки вдоль туловища. Согнуть ноги, охватив их руками. 6-10 раз.

Упр. 6.

ИП — лежа, одну руку на грудь, другую на живот. Глубокое дыхание под контролём рук. 3-6 раз.

Упр. 7.

ИП — лежа, согнуты колени. Сесть, захватив колени руками. 6—8 раз.

Упр. 8.

ИП — стоя, руки на бедра. Полуприседание, руки вперед. 6—10 раз.

Упр. 9.

ИП — стоя, руки на голову. Руки вверх, пальцы сцеплены, ладони вывернуты вверх. 3-6 раз.

Упр. 10.

ИП — стоя, ноги врозь. Наклон вперед, колени прямые, достать пальцами пол. 6—8 раз.

Упр. 11.

ИП — стойка «смирно». Руки в стороны.

Упр. 12.

Ходьба на месте. 1—3 мин.

Упр. 13.

ИП — стоя, руки на бедра. Потряхивание поднятой ногой, правой и левой попеременно. 4 раза каждой ногой.

Упр. 14.

Лежа, глубокое дыхание под контролем рук до восстановления спокойного дыхания. 8— 12 раз.

3ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ (сильный)

Упр. 1.

Исходное положение (ИП), Пальцы переплести. Подтянуться, прогнувшись, кисти ладонями вверх. 3—б раз.

Упр. 2.

ИП — стоя, неги врозь, руки на бедра.

Сгибать попеременно правую ногу и левую ногу. 4—5 раз в каждую сторону.

Упр. 3.

ИП — стоя, ноги врозь. 10—20 ударов «бокса» каждой рукой. Темп медленный. Дыхание глубокое.

Упр. 4.

ИП — стоя, руки в стороны. Руки согнуть перед грудью 3-8 раз.

Упр. 5.

ИП — стоя, ноги врозь, руки на бедрах.

Наклон туловища вправо, левая рука вверх.

Наклон влево, правая рука вверх. 3—5 раз в каждую сторону.

Упр. 6.

ИП — лежа, ноги врозь. Сесть. Обе кисти рук то к правому, то к левому носку попеременно. 3—8 раз к каждому носку.

Упр. 7.

ИП — лежа, руки вниз. Руки вверх, прогнуться. Обнять и сжать грудную клетку. 4—6 раз.

Упр. 8.

ИП — лежа, руки вниз. Поднять прямые ноги, вверх. 3-8 раз.

Упр. 9.

ИП — стоя, руки на бедрах. Присесть, руки вперед. 4—10 раз.

Упр. 10.

ИП — стойка «смирно», руки вверх. 6—8 раз.

Упр. 11.

ИП — наклониться вперед. Руки упираются о стол.

Выпрямиться, согнув руки в локтях в упоре. 4—10 раз.

Упр 12.

«Рубка дров». ИП — стоя, ноги врозь, ки сцеплены над головой.

Удар с наклоном вниз, руки между ног. 4—8 раз.

Упр. 13.

ИП — стоя, ноги врозь, расслабить мышцы рук, потряхивая руками.

Затем расслабить мышцы туловища и ног, присесть, опираясь руками с минимальным напряжением мышц. 3—5 раз.

ИП — стоя, руки на бедра. Прогнуться, локти назад.

Полусогнуться, локти вперед. Очень медленно. 6—8 раз до полного восстановления спокойного дыхания.

**Работа с родителями:**

**Рекомендовано:**

* 1. При заболеваниях органов кровообращения настоятельно рекомендуются воздушные ванны (пребывание обнаженным на открытом воздухе или в комнате). Воздействие окружающего воздуха непосредственно на обнаженное тело является довольно нежной процедурой закаливания, прекрасно тонизирующей весь организм, его нервную и сердечнососудистую системы.
	2. Закаливание организма солнцем и водой, если оно допустимо при данном заболевании (а это должен решить врач), надо начинать с воздушных ванн.
	3. Из водных процедур почти во всех случаях можно рекомендовать влажные обтирания тела водой. Начинать его надо теплой водой, постепенно доводя температуру воды до прохладной, а иногда до холодной.