**Российская Федерация**

**Свердловская область, Белоярский городской округ**

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**Детский сад № 17"Берёзка"**

**624046, п. Совхозный**

**Принято педагогическим советом Утверждаю**

**МБДОУ №17"Берёзка" заведующий МБДОУ№17 "Берёзка"**

**Протокол № \_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.Н.Попова**

**от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024г. Приказ №\_\_\_\_**

**от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024г**

**ПРОГРАММА**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного возраста средствами физического воспитания»**

**на 2024-2025 учебный год**

* **Направленность: физкультурно- оздоровительная;**
* **Форма услуги: кружок;**
* **Возраст детей: 3-4 года, 4-5 лет; Автор- составитель:**
* **срок реализации: 1 год. инструктор по физической культуре**

**Емельдяжева И.Э.**

**п. Совхозный, 2024г.**

**1.Пояснительная записка.**

**1.1. Обоснование необходимости разработки и внедрения данной программы.**

Сегодня жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема

сохранения и укрепления здоровья. В настоящее время общество стремится к тому, чтобы все дети, начиная с раннего возраста, росли

здоровыми и гармонически развитыми.

Вместе с тем результаты научных исследований свидетельствуют о том, что уже в дошкольном возрасте здоровых детей становится все

меньше и меньше. По данным опубликованным в Государственном докладе о состоянии здоровья населения РФ, 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Все чаще и чаще в детском саду стали встречаться дети с плоскостопием, а значит и с нарушением осанки, так как эти заболевания взаимосвязаны.

Плоскостопие чаще всего встречается среди ослабленных детей с пониженным физическим развитием и слабым мышечно-связочным

аппаратом. Нередко нагрузка при ходьбе, беге, прыжках для сводов стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы

перенапрягаются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие: продольное,

поперечное или продольно – поперечное. Наиболее часто встречающей патологией у детей дошкольного возраста является деформация свода стопы – ее уплощение. Речь идет о продольном плоскостопии, так как поперечное плоскостопие в детском возрасте встречается сравнительно редко.

Плоскостопие - это не только косметический дефект. Оно часто сопровождается болями в стопах, голенях, повышенной утомляемостью

при ходьбе, затруднениями при беге, прыжках, ухудшением координации движений, перегрузкой суставов нижних конечностей, более раннимпоявлением болевых синдромов остеохрондроза.

Дошкольный возраст - это важный период, когда закладывается основы здоровья, развиваются двигательные навыки, закаливается

организм, создается фундамент физического совершенствования человеческой личности.

Профессор И.А. Аршанский, более тридцати лет назад дал формулу важнейшего закона развития: ведущей системой в организме

ребенка является скелетно-мышечная, а все остальные развиваются в зависимости от нее. Нагружая скелетно – мышечную систему, мы не

только делаем ребенка сильным и ловким, но тем самым развиваем и укрепляем его сердце, легкие, все внутренние органы.

Включение в интенсивную работу скелетно - мышечной системы ведет к совершенствованию всех органов и систем – к созданию

резервов мощности и прочности организма, которые, в свою очередь, и определяют меру крепости здоровья.

В настоящее время идет постоянный поиск новых и совершенствование старых форм, средств и методов оздоровления детей

дошкольного возраста в условиях организованных детских коллективов. Существует ряд практических работ известных авторов по

профилактике плоскостопия и нарушения осанки у детей дошкольного возраста. Среди них практические пособия: Моргуновой О.Н.

«Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ»; Анисимовой Т.Г, Ульяновой С.А. «Формирование правильной осанки и коррекцияплоскостопия у дошкольников»; Клюевой «Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада», Лосевой В.С. «Плоскостопие у детей дошкольного возраста: профилактика и лечение», Шармановой С.Б., Федорова А.И.

«Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного возраста средствами физического воспитания».

Программа разработана в силу особой актуальности проблемы укрепления и сохранения здоровья детей, направлена на

профилактику и коррекцию функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата у детей и является модифицированным

вариантом, так как содержание обучения базируется на практических рекомендациях известных авторов, ограничено 1 годом, 32 часами

занятий.

**3.2. Цель и задачи программы.**

***Цель программы:***Формирование ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни, профилактика и коррекция

заболеваний опорно – двигательного аппарата детей дошкольного возраста.

***Основные задачи программы:***

***Оздоровительные задачи:***

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 задачи программы:***

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 задачи программы:***

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;

**3.3. Отличительные особенности программы.**

Комплексный подход, включающий различные компоненты, совокупность которых способствует укреплению и сохранению

здоровья детей.

Реализация программы направлена на профилактику и коррекцию функциональных отклонений со стороны опорно-

двигательного аппарата у 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.

Содержание программы базируется на теоретических и практических работах Алямовской В.Г., Тарасовой Т.А., Страковской В.Л.,

Лосевой В.С, Моргуновой О.Н, Клюевой М.Н, Шармановой С.Б, Анисимовой Т. Г., Ульяновой С.А. и др.

Срок реализации программы: 8 месяцев учебного года, с 1 октября по 31 мая.

**3.4.Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа.**

Программа рассчитана для работы с детьми 3-4 лет жизни, посещающих 2-ю младшую группу детского сада. 4-5 лет жизни посещающих среднюю группу детского сада.

Дошкольный возраст (3-4лет) характеризуется значительной динамикой показателей физического и двигательного развития ребенка. Быстрыми темпами идет ростскелета и мышечной массы.

Характерными особенностями этого возраста является развитие верхних частей тела, плечевого пояса и слабость костно - мышечного

аппарата. По сравнению со взрослыми костная система ребенка богаче хрящевой тканью, содержит больше органических веществ, меньше

минеральных солей, поэтому кости ребенка легко поддаются искривлению и могут приобрести неправильную форму под влиянием

неблагоприятных внешних факторов.

В младшем дошкольном возрасте движения у малышей несовершенные, неточные, сознательное управление движениями еще

ограничено. Маловыраженные изгибы позвоночника, своды стопы, недостаточное развитие вестибулярного аппарата, высоко расположенный центр тяжести, слабость мышц ног – все это обуславливает частые падения ребенка.

Рост детей четвертого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений – прыжков, бега, метания,

равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их

высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными

возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

Ребенок 3–4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом

естественно и без задержки. При выполнении упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха. Если во время бега или

прыжков дети начинают дышать через рот – это сигнал к тому, чтобы снизить дозировку выполняемых заданий. Для малышей полезны

упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями.

У детей этого возраста замедленная двигательная реакция, недостаточно развиты мышцы – разгибатели. Значительная часть мышечной

силы у детей младшего дошкольного возраста затрачивается на поддержание равновесия. Внимание детей неустойчиво, они легко отвлекаются, быстро утомляются от однообразных движений и при длительном сохранении одной позы.

Кора головного мозга ребенка, несмотря на большие темпы развития, еще недостаточно сформирована; наблюдается незрелость

анализаторов. Новые условно – рефлекторные связи создаются легко, но непрочны. Движения дети выполняют схематично, несогласованно,

часто замедленно. Однако в этом возрасте дети способны последовательно выполнять несколько двигательных действий подряд и подчиняться заданному темпу (в основном среднему). Трехлетний ребенок может подпрыгивать на двух ногах, спрыгивать с кубиков высотой 10 -15см, перепрыгивать через лежащий на полу шнур. Прыжок в высоту на уровне 5 см еще не удается.

На четвертом году жизни заметно расширяется двигательный опыт ребенка и развивается произвольность управления движениями.

Ребенок в этом возрасте умеет хорошо бегать. Он способен изменять скорость, направление или характер движения, например, перейти от бега к ходьбе по сигналу воспитателя. Умеет при ходьбе держаться прямой линии, а также бросать мяч и не терять при этом равновесия.

Более отчетливо двигательные навыки начинают проявляться в 4 - летнем возрасте. Именно тогда отмечается наибольший прирост

частоты движений, силы отдельных мышц, прыжка в длину. Появляются первые попытки сочетания движений с ходьбой. Бег ребенка еще

похож на семенящий шаг, ему трудно ловить мяч и посылать его в цель, но легко прыгать с мячом, несмотря на то, что движения еще не

согласованны. В четырехлетнем возрасте дети достаточно хорошо сохраняют равновесие, спускаются с горы на санках, ездят на трехколесном велосипеде.

Следует помнить, что чрезмерные нагрузки отрицательно сказываются на развитии скелета, вызывают искривление костей и, наоборот,

умеренные по нагрузке и доступные для данного возраста физические упражнения – бег, лазание, прыжки – стимулируют рост костей,

способствуют их укреплению.

**Возрастные особенности детей средней группы (от4 до 5 лет)**

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка. Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела - 1,5-2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков-100,3 см, а пятилетних-107,5 см. Рост (средний) девочекчетырехлет-99,7 см, пяти лет- 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять-17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес рост, объем головы - объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы.

Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений. Например, ходьба на лыжах не должна превышать 15-20 мин., с перерывом на отдых. Отдыхая (2-3 минуты), дети могут постоять на лыжах, посмотреть на заснеженные деревья. В хороший летний день можно совершить с детьми прогулку на расстояние не более 2 км при условии обеспечения короткого отдыха через каждые 20 мин. пути и в середине экскурсии - привал в сухом тенистом месте длительностью до получаса.

Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног - не более 5-6 повторений.

Сердечнососудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д.

**3.5.Режим и формы занятий.**

Общее количество часов в год – 32 часа.

Программа рассчитана на 1 занятие в неделю. Длительность каждого занятия – 1 час академического времени (один академический час

для младших дошкольников равен 15 минутам, средняя группа – 20 минут в соответствии с требованиями СанПиНа).

Занятия проводятся в игровой форме. Каждое занятие объединено общим сюжетом.

В сюжет занятия вводятся задания, направленные на обучение правильной постановке стоп при ходьбе; повышение тонуса коротких

мышц стоп; укрепление связочно - суставного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп; улучшение кровообращения стоп и

координации движений, развитие коммуникативных качеств и свойств личности.

Занятия, как правило, проводятся по общей схеме:

вводная часть решает задачу подготовки организма к физической работе.

основная часть включает в себя упражнения, обеспечивающие развитие общей и силовой выносливости мышц спины, брюшного

пресса и грудной клетки для создания «мышечного корсета», корригирующие упражнения в сочетании с дыхательными. В конце

основной части проводится подвижная игра, правила которой предусматривают сохранение правильной осанки.

заключительная часть обеспечивает постепенное направленное снижение физической активности, создание благоприятных

условий для успешного протекания восстановительных процессов в организме ребенка и плавный переход к другим видам

деятельности.

**3.6. Прогнозируемые результаты и способы их проверки.**

К показателям эффективности можно отнести:

сохранение и укрепление здоровья детей;

развитие гибкости и подвижности позвоночника, правильное формирование сводов стопы;

укрепление связочно-суставного аппарата и мышечного корсета у детей;

овладение навыком правильной походки;

развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, силы, гибкости, ловкости, координационных

способностей.

умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать полученные знания и

сформированные умения в изменяющихся условиях;

Эффективность работы по сохранению и укреплению здоровья, профилактике и коррекции заболеваний опорно – двигательного

аппарата детей дошкольного возраста подтверждаются исследованиями:

***I. Первичная диагностика детей****.* Врачом и медицинской сестрой дошкольного учреждения ежегодно проводятся обследования,

направленные на комплексную оценку состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей детей. Задачей

руководителя на этом этапе является ознакомление с результатами медицинского обследования и определение группы детей, нуждающихся в физкультурно – оздоровительной работе.

На этом этапе проводится беседа с родителями и воспитателями по следующим вопросам:

возраст ребенка;

условия жизни;

наличие жалоб на повышенную утомляемость и боли в нижних конечностях, их интенсивность (острые, тупые, ноющие),

локализация (голень, бедро, коленный, голеностопный, тазобедренный суставы), продолжительность, время проявления.

Исключаются боли при ненастной погоде, больше характерные при ревматизме.

перенесенные заболевания и травмы опорно – двигательного аппарата;

активность ребенка (постоянно подвижен, больше сидит, рисует);

желание родителей связанное с оздоровлением детей.

На основании полученных данных происходит формирование группы детей для оздоровительных и коррекционных занятий

***II. Определяются нарушения со стороны опорно – двигательного аппарата*.** Для этого в начале и конце учебного года проводится:

визуальный внешний осмотр ребенка и стопы (определяется длина пальцев). Если второй палец самый длинный (греческий тип

стопы), первый палец самый длинный (египетский тип стопы) – оба свидетельствуют о предрасположенности к поперечному

плоскостопию;

***III. Выявление нарушений осанки***требует учета типичных возрастных особенностей физиологической

осанки у детей, которая с возрастом изменяется. В связи с этим нельзя использовать в качестве образца осанку*,* признанную правильной для взрослых. В процессе ее формирования создаются варианты типичных (привычных) для того или иного возраста осанок, которые не следует считать неправильными, если они отличаются от образца. Тест учитывает также, что оценка состояния опорно - двигательного аппарата требует не только статического, но и динамического исследования стоя при ходьбе.

Для правильной оценки результатов обследования по данной методике необходимо знать возрастно-половые особенности

физиологической осанки и учитывать их.

Например, характерные черты нормальной осанки детей дошкольного возраста следующие: голова немного наклонена вперед, плечевой

пояс незначительно смещен кпереди, не выступает за уровень грудной клетки (в профиль); линия грудной клетки плавно переходит в

линию живота, которая выступает на 1-2 см; изгибы позвоночника выражены слабо, угол наклона таза невелик.

Результаты обследования детей заносятся в тестовую карту для выявления нарушений осанки.

**Периоды обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | ***Задачи*** | | ***Кол-во часов*** |
| **Подготовительный период** | **Октябрь -**  **ноябрь** | Воспитание сознательного отношения к занятиям.  Обучение навыкам принимать и фиксировать правильную осанку.  Обучение специальным корригирующим упражнениям.  Общее укрепление мышечно-связочного аппарата.  Развитие силы мышц (захваты и прокаты стопой предметов различной формы, сгибание – разгибание пальцев  ног).  Создание правильного представления о нормальной постановке стоп в положении сидя, стоя, в ходьбе.  Обучение правильному выполнению упражнений для формирования осанки и укрепления свода стопы  Обучение массажу стоп мячами – массажерами. | **8** |
| **Основной период** | **Декабрь -**  **февраль** | 1. Совершенствование навыка правильной осанки и выработка стереотипа правильной походки  2. Развитие гибкости и подвижности позвоночника.  3. Обучение упражнениям, укрепляющим мышечный корсет с применением гимнастического инвентаря  (гимнастические палки, мячи, обручи, мячи – массажеры и т.д.).  4. Укрепление мышц голеностопного сустава и стопы.  5. Развитие силы стопы (упражнения выполняются в исходном положении стоя, добавляется ходьба на носках, на  наружном своде стопы) | **12** |
| **Заключительный**  **период** | **Март -**  **май** | 1. Укрепление мышц ног и верхнего плечевого пояса с применением наклонной доски, массажеров, с  использованием упражнений: покачивание на носках, ходьба на носках на месте, ходьба с высоким подниманием  колена, бег на месте на носках, прыжки на двух ногах с продвижением вперед по амортизирующему покрытию  (матах).  2. Развитие общей и силовой выносливости.  3. Формирование навыка рациональной техники ходьбы, бега и прыжков.  4. Закрепление достигнутых навыков стереотипа правильной осанки и походки. | **12** |
| **Всего занятий** | | | **32** |

**V. Содержание программы:**

***Перспективный план по профилактике плоскостопия и нарушения осанки***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Месяц*** | ***Неделя*** | ***Мотивация*** | ***Ходьба*** | ***Бег*** | ***Оздоровительная***  ***физкультура*** | ***Равновесие*** | **Ползание,**  **подлезание,**  **пролезание,**  **лазанье** | ***Прыжки,***  ***метание,***  ***катание,***  ***бросание,***  ***прокатывание*** | ***Игры*** |
| **Октябрь** | *1 неделя* | Кружок  открывает  сундучок | -обычная;  - со сменой  направления  движения;  - по камешкам. | - легкий бег по кругу;  - по  ограниченной  плоскости (по  дорожке); | Упражнения в  положении сидя  Релаксация | Ходьба по шнуру.  Качание на мяче,  с сохранением  правильной  осанки. | Ползание по  скамейке на  четвереньках  ( по- медвежьи) | Прыжки по  узкой дорожке  на двух ногах | «Бездомный  заяц» |
| *2 неделя* | «Путешествие  в страну  Неболейка» | - шеренгой с  одной стороны  площадки на  другую;  - с высоким  подниманием  колен; | бег обычный;  - с захлестом;  -врассыпную;  - с  нахождением  места в  колонне; | Упражнения в  положении стоя.  Захват и подъем  с пола мелких  предметов. | Ходьба по  наклонной доске | Перелезание  через  гимнастическую  скамейку | Прыжки через косички | «Догони» |
|  | *3 неделя* | «Стройная  спина» | с разным  положением рук;  - приставным  шагом боком;  - со сменой  темпа движения;  - по – кошачьи  (тихо, мягко) | бег обычный;  - врассыпную; | Упражнения  без предметов в  положении лежа | Ходьба с  мешочком на  голове | Подлезание под  шнур на  четвереньках | Катание мяча  друг другу | «Котята и  щенята» |
| *4 неделя* | «Держи  осанку» | - с разным  положением рук;  - приставным  шагом; | бег по кругу;  - со сменой  направления  движения; | Упражнения  с мячом.  «Ласковая  кошечка»,  «Кошечка  злится» | Ходьба по  наклонной  поверхности  вверх и спуск  вниз | Пролезание в  обруч | Прыжки из  обруча в обруч | Самолетик-  самолет»  «Ловкие ноги» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Месяц*** | ***Неделя*** | ***Мотивация*** | ***Ходьба*** | ***Бег*** | ***Оздоровительная***  ***физкультура*** | ***Равновесие*** | **Ползание,**  **подлезание,**  **пролезание,**  **лазанье** | ***Прыжки,***  ***метание,***  ***катание,***  ***бросание,***  ***прокатывание*** | ***Игры*** |
| **ноябрь** | *1 неделя* | «Зачем ножки  малышам?» | - обычная;  - со сменой  направления  движения;  - по камешкам. | Бег друг за  другом:  - «полетный  бег» (широким  шагом) | Упражнения  без предметов | Ходьба по  ребристой доске,  между кубиками | Пролезание в  туннель на  четвереньках | Прокатывание  мяча вперед и  бег за ним | «Ловишки с  ленточками» |
| *2 неделя* | «Пусть будут  здоровы наши  ножки» | - обычная;  - с высоким  подниманием  колен;  - скрестным  шагом;  - ходьба по  камешкам | врассыпную;  - бег обычный | Упражнения,  сидя на стуле  Правила  гигиены ног.  Массаж ног | Ходьба по  наклонной  плоскости | Пролезание в  обручи с одной  стороны на  другую | Прокатывание  мяча по  дорожке | «Кто быстрее» |
|  | *3 неделя* | «Мы не малые  ребята, а  веселые котята» | - обычная;  - с перешаги-  ванием через  кубики;  - по ребристой  доске, руки в  стороны;  - врассыпную; | Легкий бег на  носочках  . | Упражнения без  предметов | Ходьба на  четвереньках,  подталкивая перед  собой мяч головой | Лазанье по  гимнастической  лестнице, не  пропуская реек | Прыжки через  веревку | «Зайцы в  огороде» |
| *4 неделя* | «Веселые  туристы» | - обычная  -по дорожке  здоровья.  - по канату | - Бег друг за  другом | без предметов  Приемы  самомассажа | Ходьба по  ограниченной  поверхности с  мешочком на  голове | Ползание по  скамейке на  четвереньках  по-медвежьи | Метание  «шишек» вдаль | «Найди себе  пару |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Месяц*** | ***Неделя*** | ***Мотивация*** | ***Ходьба*** | ***Бег*** | ***Оздоровительная***  ***физкультура*** | ***Равновесие*** | **Ползание,**  **подлезание,**  **пролезание,**  **лазанье** | ***Прыжки,***  ***метание,***  ***катание,***  ***бросание,***  ***прокатывание*** | ***Игры*** |
| **декабрь** | *1 неделя* | «Зима пришла» | - на носках;  - на пятках;  - с высоким  подниманием  колена; | - бег в среднем  темпе | Комплекс  «Зимняя  зарядка» | Ходьба по шнуру,  приставляя пятку  одной ноги к  носку другой. | Ползание на  животе по  гимнастической  скамейке | Прыжки через  4-5 кубиков.  «Поймай  снежок» -  бросание мяча  вверх и его  ловля. | «В гости к  Мишке» |
| *2 неделя* | «Мы малыши -  крепыши» | - по корригирую-  щим дорожкам;  - гусиным  шагом;  - на носках;  - на пятках; | - бег в колонне  по одному | Упражнения с  гантелями.  Захват и  перекладывание  пальцами  карандашей. | Ходьба по  скамейке. | Пролезание в  обруч | Прыжки с  разбега через  планку | «Мы веселые  ребята» |
|  | *3 неделя* | «Идем за  елочкой  лесной» | - на носках;  - на пятках;  - на внешней  стороне стопы;  - с высоким  подниманием  бедра;  - семенящим  шагом; | легкий бег | Упражнения со  снежинками | Ходьба на носках,  с перешагиванием  через предметы,  по камешкам | Пролезание под  дугами | Метание  «снежков» в  горизонтальную  цель | «Вдоль по  улице  метелица  метет»,  «Заморожу» |
| *4 неделя* | «В лес на  новогоднюю  елку»  (итоговое) | - обычная;  - широким  шагом;  - с высоким  подниманием  колен;  - на носках;  - змейкой; | - легкий бег | Упражнения без  предметов | Ходьба с высоким  подниманием  колен | Подлезание под  веревку | Прокатывание  головой мяча  вперед.  Бросание мяча  двумя руками  из-за головы. | «Стройная  елочка»  «Чем  украшена  елка?» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Месяц*** | ***Неделя*** | ***Мотивация*** | ***Ходьба*** | ***Бег*** | ***Оздоровительная***  ***физкультура*** | ***Равновесие*** | **Ползание,**  **подлезание,**  **пролезание,**  **лазанье** | ***Прыжки,***  ***метание,***  ***катание,***  ***бросание,***  ***прокатывание*** | ***Игры*** |
| **январь** | *1 неделя* | А на улице  зима»  » | - обычная;  - широким  шагом;  - на носках;  - с высоким  подниманием  бедра «через  сугробы | - обычный бег | Упражнения без  предметов | Ходьба по  намеченной линии  с приставлением  пятки к носку | «Катаемся на  саночках» -  ползание на  животе по  гимнастической  скамейке | Прыжки на двух  ногах на месте  и с  продвижением  вперед.  Катание круглого  предмета. | «Пятнашки  снежками» |
| *2 неделя* | «Льдинки, ветер  и мороз» | - обычная;  - на носках;  - в приседе;  - по степам;  - с перешагива-  нием через  кубики;  - с кольцом на  голове; | - бег  врассыпную | Упражнения с  ленточками | Ходьба по  гимнастической  скамейке с  перешагиванием  через кубики. | Ползание  под  гимнастическим  и палками,  положенными  на кубы | Перебрасывание  мяча от груди  через веревку | «Пингвины на  льдине» |
|  | *3 неделя* | «В лесу  ; | - с высоким  подниманием  колен;  - след в след;  - на пятках | - обычный бег  - врассыпную | Упражнения без  предметов.  Захватывание и  бросание  мелких  предметов  стопами ног. | Ходьба по  следовой дорожке | «Медвежата  катаются» -  ползание на  животе по  гимнастической  скамейке | «Белки  шишками  играли» -  метание шишек  вдаль | «Заинька» |
| *4 неделя* | «Дикие звери | - широким и  мелким шагом;  - на наружных  краях стопы;  - на носках;  - по ребристой  доске; | - бег змейкой  - обычный бег | Упражнения с  различными  предметами | Ходьба по канату  приставным  шагом | Лазанье по  гимнастической  лестнице, не  пропуская реек | Спрыгивание с  предметов  высотой  20-30 см. | «Хитрая лиса» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Месяц*** | ***Неделя*** | ***Мотивация*** | ***Ходьба*** | ***Бег*** | ***Оздоровительная***  ***физкультура*** | ***Равновесие*** | **Ползание,**  **подлезание,**  **пролезание,**  **лазанье** | ***Прыжки,***  ***метание,***  ***катание,***  ***бросание,***  ***прокатывание*** | ***Игры*** |
| **февраль** | *1 неделя* | «Паровоз наш  едет быстро» | - друг за другом;  - на носках;  - с изменением  направления  движения;  - змейкой | - обычный бег;  - с захлестом | Упражнения с  гимнастической  палкой | Ходьба по канату  прямо и боком | Пролезание в  обруч. | Прыжки через  канат справа и  слева на двух  ногах. | «Найди свое  депо»  «Надуй  шарик» |
| *2 неделя* | Морское  царство» | - ходьба на  месте;  - по ребристой  доске;  - по камешкам;  - по  массирующим  коврикам; | - бег по кругу  - с высоким  подниманием  колен; | Упражнения без  предметов | Ходьба и спуск по  наклонной доске | Пролезание в  трюм  ( в обруч) | Бросание и  ловля мяча | «Моряки и  акула»  «Буря в  стакане» |
|  | *3 неделя* | «Остров  здоровья» | - на носках  - на пятках;  - по дорожкам  здоровья;  - с восстановле-  нием дыхания; | - бег по кругу  - приставным  шагом; | Упражнения с  мячом  Релаксация»  «Ровная спина | Ходьба через  пенёчки с  высоким  подниманием  колен (высота 10  см) | Ползание по -  пластунски | Прокатывание  мяча «Прокати и  догони»  « | Прямые  спинки» |
| *4 неделя* | Мой веселый  звонкий мяч» | - обычная;  - по следам;  - на носках;  - на пятках; | - бег в колонне  по одному  змейкой;  -врассыпную; | Упражнения с  мячом  Массаж стоп  «Поиграем  ножками» | Ходьба по следам  с сохранением  правильной  осанки | Ползание на  четвереньках с  толканием мяча  под дугу | Бросание и  ловля мяча | «Веселый  мяч» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Месяц*** | ***Неделя*** | ***Мотивация*** | ***Ходьба*** | ***Бег*** | ***Оздоровительная***  ***физкультура*** | ***Равновесие*** | **Ползание,**  **подлезание,**  **пролезание,**  **лазанье** | ***Прыжки,***  ***метание,***  ***катание,***  ***бросание,***  ***прокатывание*** | ***Игры*** |
| **март** | *1 неделя* | «Волшебные  игрушки» | - ходьба обычная  - со сменой  направления  движения;  - на носках;  - на пятках;  - по ребристой  доске; | - легкий бег  - приставным  шагом | Упражнения с  погремушками | Ходьба  приставным  шагом по нижней  планке  гимнастической  стенки | Ползание по  наклонной  доске | Прыжки из  обруча в обруч | «Соберем  погремушки в  оркестр» |
| *2 неделя* | «Дружные  ребята» | - обычная;  - на носках;  - на пятках;  - на внешней  стороне стопы; | - легкий бег  - бег  приставным  шагом | Упражнения с  веревкой  Релаксация  «Осанка» | Ходьба боком  приставным  шагом по шнуру | Ползание на  животе по  гимнастической  скамейке | еребрасывание  мяча через  веревку двумя  руками от груди | «Веселые  ребята» |
|  | *3 неделя* | «Озорные  медвежата» | - обычная;  - на внешней  стороне стопы;  - с высоким  подниманием ног; | - легкий бег  друг за другом | Упражнения с  гимнастической  палкой.  Оздоровительный  массаж. | Ходьба по  ребристой доске | Подлезание под  дугу | Катание мяча по  прямой линии | «Медведь» |
| *4 неделя* | здоровыми  хотим»  (итоговое)  . | - обычная,  - приставным  шагом в  сторону, вперед,  назад,  - на носках,  - на пятках | - бег в разных  направлениях  с ловлей и  увертыванием | Упражнения  с обручем | Ходьба по  комбинированной  дорожке | Ползание по  скамейке на  ладонях и  коленях | Прыжки вверх  с места, с  доставанием  предмета.  Бросание и  ловля мяча. | «Мышеловка» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Месяц*** | ***Неделя*** | ***Мотивация*** | ***Ходьба*** | ***Бег*** | ***Оздоровительная***  ***физкультура*** | ***Равновесие*** | **Ползание,**  **подлезание,**  **пролезание,**  **лазанье** | ***Прыжки,***  ***метание,***  ***катание,***  ***бросание,***  ***прокатывание*** | ***Игры*** |
| **апрель** | *1 неделя* | «В космос  полететь  готовы? Значит,  будем все  здоровы!» | - на носках;  - на пятках;  - на месте | - врассыпную  - легкий бег  вокруг макета | Упражнения с  гантелями | Ходьба с  внезапной  остановкой | Пролезание в  обруч на  четвереньках | Прыжки из  обруча в обруч | «Космонавты» |
| *2 неделя* | «Весеннее  солнышко» | - на носках;  - на пятках;  - наружной  стороне стопы;  - с хлопками; | - бег обычный;  - змейкой; | Упражнения с  длинными  лентами | Ходьба с мячом  по  гимнастической  доске | Влезание на  наклонную  лесенку | Бросание  мешочка через  веревку. | «Ловишка,  бери ленту»  «Найди и  промолчи» |
|  | *3 неделя* | «Учимся быть  здоровыми и  красивыми» | - ходьба  обычная;  - с разным  положением рук;  - змейкой; | - бег с одной  стороны  площадки на  другую | Упражнения без  предметов  Танцевальные  движения | Ходьба по  кирпичикам»; | Влезание на  наклонную  лесенку | Ловля мяча  брошенного  воспитателем | «Кошка и  котята» |
| *4 неделя* | «Веселый  зоопарк» | - обычная;  - на внешней  стороне стопы; | - легкий бег;  - широким  шагом; | Упражнения без  предметов.  Мимическая  гимнастика  «Зверята» | Ходьба по кругу  со сменой  направления  движения | Подлезание под  дугу | Подпрыгивание  в высоту с  доставанием  предмета. | «У медведя  во бору» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Месяц*** | ***Неделя*** | ***Мотивация*** | ***Ходьба*** | ***Бег*** | ***Оздоровительная***  ***физкультура*** | ***Равновесие*** | **Ползание,**  **подлезание,**  **пролезание,**  **лазанье** | ***Прыжки,***  ***метание,***  ***катание,***  ***бросание,***  ***прокатывание*** | ***Игры*** |
| **май** | *1 неделя* | «Приключения  Буратино» | - на носках  - на пятках  - с разным  положением рук  - с ускорением и  замедлением | - боковой  галоп  - бег спиной  вперед  - обычный | Упражнения с  флажками | Ходьба  приставным  шагом по веревке | Ползание по  гимнастической  скамейке (на  ладонях и  коленях) | Метание  мешочков в  круг. | «Догони,  убеги |
| *2 неделя* | «Цветочное  царство» | - с высоким  подни-манием  колен;  - приставным  шагом;  - в полуприседе;  - на наружных  сводах стоп;  - на носках; | - обычный бег  - врассыпную | Упражнения с  разными  предметами.  Релаксация | Ходьба по  массажным  дорожкам; | Подлезание под  дугу, не касаясь  руками пола | Бросание мячей  из-за головы | «Стрекоза» |
|  | *3 неделя* | «Со спортом  дружить –  здоровыми  быть!» | - с мешочком на  голове;  - по дорожкам  здоровья;  - на носках;  - с высоким  подниманием  колен; | - бег друг за  другом | пражнения с  мячом | Ходьба по  наклонной доске. | Подлезание под  дуги | Прыжки вверх с  зажатым мячом  между коленями | «Кошка и  мышата» |
| *4 неделя* | «Расшумелась  детвора»  (итоговое) | - обычная  - на наружных  сводах стоп  - на носках  - на пятках | - обычный | Упражнения  с мешочком | Проведение плантографии | | | «Через кочки  и пенёчки» |

**VI. Методическое обеспечение программы.**

**6.1.Описание основных методов обучения.**

В процессе проведения занятий используются разнообразные методы обучения и воспитания:

Метод – система действий педагога в процессе обучения движениям в зависимости от содержания учебного процесса, конкретных задач и

условий обучения.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Методы***  ***обучения*** | ***Приемы, как части метода, дополняющие и конкретизирующие его*** | ***Цель*** |
| **Наглядный**  **метод** | 1. Наглядно – зрительные приемы:  показ физических упражнений;  использование наглядных пособий (использование фотографий,  таблиц и т.д.);  имитация (подражание);  зрительные ориентиры (предметы, разметка поля);  2. Наглядно- слуховые приемы (музыка, песни).  3. Тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя). | Создает зрительное слуховое, мышечное  представление о движении |
| **Словесный**  **метод** | объяснение;  пояснение;  указание;  напоминание;  подача команд, распоряжений, сигналов;  вопросы к детям;  оценка;  образный сюжетный рассказ;  беседа;  словесная инструкция; | Обращен к сознанию детей, помогает  осмысленно поставить двигательную задачу,  раскрыть содержание и структуру движения. |
| **Практический**  **метод** | повторение упражнений с изменениями и без изменений;  массаж;  проведение упражнений в соревновательной форме; | Закрепляет на практике знания, умения и  навыки в основных движениях, способствует  созданию мышечных представлений о  движении. |
| **Игровой**  **метод** | проведение упражнений в игровой форме;  использование подвижных игр;  организация двигательной деятельности детей в соответствии с  игровым сюжетом; | Способствует дальнейшему росту физических  возможностей детей, усвоению более  сложных двигательных действий, овладение  их техникой. |

**6.2. Методическое обеспечение**

1.Программа дополнительного образования.

2.Конспекты занятий

3.Картотека игр и упражнений по профилактике плоскостопия и нарушений осанки.

4.Консультации для родителей по профилактике и коррекции плоскостопия и нарушения осанки.

5. Методическая литература по профилактике и коррекции плоскостопия и нарушений осанки

6.Таблицы: «Упражнения для профилактики плоскостопия», «Правильная осанка», «Правильная посадка во время занятий», «Мышцы».

7. Наглядно-дидактические пособия: «Малыши - крепыши» (в двух частях), «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта.

8. Демонстрационный материал: картинки Бабы Яги и Василисы Прекрасной.

**6.3. Правила подбора оздоровительных и коррекционных упражнений при проведении занятий**

Требование бережного отношения к состоянию опорно – двигательного аппарата ребенка необходимо учитывать при обучении технике

основных видов движений: ходьбе, беге, прыжков, метании и выполнении общеразвивающих упражнений. Методика профилактико –

коррекционных занятий предусматривает выполнение следующих правил.

Подбор и выполнение комплекса оздоровительной гимнастики, обучение основным видам движений должны реализовываться в

щадящем режиме для шейного и поясничного отделов позвоночника. Этот режим предусматривает:

исключение упражнений, связанных с перезагибанием в шейном отделе позвоночника в переднее – заднем направлении;

выполнение упражнений на развитие гибкости должно совершаться за счет медленных и плавных потягиваний; необходимо

избегать резких сгибаний и разгибаний в суставах верхних и нижних конечностей;

упражнения для туловища, связанные с наклонами, должны выполняться с соблюдением фронтальной, сагиттальной и

горизонтальной плоскости.

для исключения гипоксии мозга следует избегать исходных положений, в которых возможна задержка дыхания и натуживание;

это в первую очередь касается упражнений на развитие силы.

Примером выполнения перечисленных правил могут служить наклоны головы в стороны: медленные наклоны головой в правую (левую)

сторону. Задержаться в этом положении на 30 сек. (от 3 до 5 глубоких дыхательных движений).

**VII. Реализация программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Объект управления** | **Целостный процесс практико - ориентированного обучения детей** | |
| **Цель обучения** | Формирование ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни, профилактика  и коррекция заболеваний опорно – двигательного аппарата детей дошкольного возраста. | |
| **Стиль обучения** | Личностно – ориентированный с доминированием организационной и стимулирующей функцией,  демократический стиль. | |
| **Мотивационно – смысловые позиции** | Педагога  Открытость  Диалог  Содействие  Сотрудничество  Обеспечение условий решения проблем  ребенка | Обучаемых  Личная мотивированность на  образовательную деятельность. |
| **Характер организации образовательной**  **деятельности** | Превалирование специальных и общих методов профилактики коррекции нарушений осанки и  плоскостопия | |
| **Характер и формы педагогического**  **взаимодействия и отношения** | Субъект – субъектные отношения, партнерское взаимодействие в разработке и достижении цели. | |
| **Контроль и оценка**  **.** | Ориентация на личностную и оздоровительную ценность результатов образовательного процесса.  Сравнение успехов ребенка с предыдущим уровнем его навыков и умений | |

**7.1.Требования к режиму работы.**

Занятия по дополнительному образованию для детей дошкольного возраста недопустимо проводить за счет времени, отведенного на

прогулку и дневной сон. Их проводят: для детей 3-4 лет 1 раз в неделю продолжительность не более 15 мин, для детей 4-5 лет 1 раз в неделю продолжительностью 20 мин. Количество детей в группе до 15 человек. Во время организации оздоровительного процесса соблюдается режим, нормы и правила охраны жизни и здоровья детей. (Инструкция «По охране труда для инструктора по физической культуре») Дети занимаются в спортивной форме босиком.

**7.2. Требования к взаимодействию сотрудников.**

* Оптимизация двигательного режима в дошкольном учреждении
* Профилактика заболеваний опорно – двигательного аппарата.
* Обеспечение единообразия требований педагогов и родителей в процессе воспитания детей.
* Педагогический контроль за положением тела во время режимных моментов.
* Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня
* Обеспечение условий для овладения детьми жизненно важными двигательными навыками

**7.2.Требования к предоставлению информации.**

* Информация о посещении занятий детьми содержится в «Журнале учета посещаемости занятий детьми». На его основе делается анализ о числе и датах пропущенных занятий.
* Информация о деятельности кружка регулярно доводится до сведения родителей.
* В сентябре-октябре на первом собрании проходит ознакомление родителей с программой дополнительного образования, с расписанием занятий, заключаются договора и составляются заявления.
* Далее встречи с родителями организуются в середине и после учебного года.