**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 пальцевног).Создание правильного представления о нормальной постановке стоп в положении сидя, стоя, в ходьбе.Обучение правильному выполнению упражнений для формирования осанки и укрепления свода стопыОбучение массажу стоп мячами – массажерами. | **8** |
| **Основной период** | **Декабрь -****февраль** | 1. Совершенствование навыка правильной осанки и выработка стереотипа правильной походки2. 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, нанаружном своде стопы) | **12** |
| **Заключительный****период** | **Март -****май** | 1. Укрепление мышц ног и верхнего плечевого пояса с применением наклонной доски, массажеров, сиспользованием упражнений: покачивание на носках, ходьба на носках на месте, ходьба с высоким подниманиемколена, 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* | Кружокоткрываетсундучок | -обычная;- со сменойнаправлениядвижения;- по камешкам. | - легкий бег по кругу;- поограниченнойплоскости (подорожке); | Упражнения вположении сидяРелаксация | Ходьба по шнуру.Качание на мяче,с сохранениемправильнойосанки. | Ползание поскамейке начетвереньках( по- медвежьи) | Прыжки поузкой дорожкена двух ногах | «Бездомныйзаяц» |
| *2 неделя* | «Путешествиев странуНеболейка» | - шеренгой содной стороныплощадки надругую;- с высокимподниманиемколен; | бег обычный;- с захлестом;-врассыпную;- снахождениемместа вколонне; | Упражнения вположении стоя.Захват и подъемс пола мелкихпредметов. | Ходьба понаклонной доске | Перелезаниечерезгимнастическуюскамейку | Прыжки через косички | «Догони» |
|  | *3 неделя* | «Стройнаяспина» | с разнымположением рук;- приставнымшагом боком;- со сменойтемпа движения;- по – кошачьи(тихо, мягко) | бег обычный;- врассыпную; | Упражнениябез предметов вположении лежа | Ходьба смешочком наголове | Подлезание подшнур начетвереньках | Катание мячадруг другу | «Котята ищенята» |
| *4 неделя* | «Держиосанку» | - с разнымположением рук;- приставнымшагом; | бег по кругу;- со сменойнаправлениядвижения; | Упражненияс мячом.«Ласковаякошечка»,«Кошечказлится» | Ходьба понаклоннойповерхностивверх и спусквниз | Пролезание вобруч | Прыжки изобруча 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 ножкималышам?» | - обычная;- со сменойнаправлениядвижения;- по камешкам. | Бег друг задругом:- «полетныйбег» (широкимшагом) | Упражнениябез предметов | Ходьба поребристой доске,между кубиками | Пролезание втуннель начетвереньках | Прокатываниемяча вперед ибег за ним | «Ловишки сленточками» |
| *2 неделя* | «Пусть будутздоровы нашиножки» | - обычная;- с высокимподниманиемколен;- скрестнымшагом;- ходьба покамешкам | врассыпную;- бег обычный | Упражнения,сидя на стулеПравилагигиены ног.Массаж ног | Ходьба понаклоннойплоскости | Пролезание вобручи с однойстороны надругую | Прокатываниемяча подорожке | «Кто быстрее» |
|  | *3 неделя* | «Мы не малыеребята, авеселые котята» | - обычная;- с перешаги-ванием черезкубики;- по ребристойдоске, руки встороны;- врассыпную; | Легкий бег наносочках. | Упражнения безпредметов | Ходьба начетвереньках,подталкивая передсобой мяч головой | Лазанье погимнастическойлестнице, непропуская реек | Прыжки черезверевку | «Зайцы вогороде» |
| *4 неделя* | «Веселыетуристы» | - обычная-по дорожкездоровья.- по канату | - Бег друг задругом | без предметовПриемысамомассажа | Ходьба поограниченнойповерхности смешочком наголове | Ползание поскамейке начетверенькахпо-медвежьи | Метание«шишек» вдаль | «Найди себепару |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***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 высокимподниманиемколена; | - бег в среднемтемпе | Комплекс«Зимняязарядка» | Ходьба по шнуру,приставляя пяткуодной ноги кноску другой. | Ползание наживоте погимнастическойскамейке | Прыжки через4-5 кубиков.«Поймайснежок» -бросание мячавверх и еголовля. | «В гости кМишке» |
| *2 неделя* | «Мы малыши -крепыши» | - по корригирую-щим дорожкам;- гусинымшагом;- на носках;- на пятках; | - бег в колоннепо одному | Упражнения сгантелями.Захват иперекладываниепальцамикарандашей. | Ходьба поскамейке. | Пролезание вобруч | Прыжки сразбега черезпланку | «Мы веселыеребята» |
|  | *3 неделя* | «Идем заелочкойлесной»  | - на носках;- на пятках;- на внешнейстороне стопы;- с высокимподниманиембедра;- семенящимшагом; | легкий бег | Упражнения соснежинками | Ходьба на носках,с перешагиваниемчерез предметы,по камешкам | Пролезание поддугами | Метание«снежков» вгоризонтальнуюцель | «Вдоль поулицеметелицаметет»,«Заморожу» |
| *4 неделя* | «В лес нановогоднююелку»(итоговое) | - обычная;- широкимшагом;- с высокимподниманиемколен;- на носках;- змейкой; | - легкий бег | Упражнения безпредметов | Ходьба с высокимподниманиемколен | Подлезание подверевку | Прокатываниеголовой мячавперед.Бросание мячадвумя рукамииз-за головы. | «Стройнаяелочка»«Чемукрашенаелка?» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Месяц*** | ***Неделя*** | ***Мотивация***  | ***Ходьба***  | ***Бег*** | ***Оздоровительная******физкультура*** | ***Равновесие*** | **Ползание,****подлезание,****пролезание,****лазанье** | ***Прыжки,******метание,******катание,******бросание,******прокатывание*** | ***Игры*** |
| **январь** | *1 неделя* | А на улицезима»» | - обычная;- широкимшагом;- на носках;- с высокимподниманиембедра «черезсугробы | - обычный бег | Упражнения безпредметов |  Ходьба понамеченной линиис приставлениемпятки к носку | «Катаемся насаночках» -ползание наживоте погимнастическойскамейке | Прыжки на двухногах на местеи спродвижениемвперед.Катание круглогопредмета. | «Пятнашкиснежками» |
| *2 неделя* | «Льдинки, ветери мороз» | - обычная;- на носках;- в приседе;- по степам;- с перешагива-нием черезкубики;- с кольцом наголове; | - бегврассыпную | Упражнения сленточками | Ходьба погимнастическойскамейке сперешагиваниемчерез кубики. | Ползаниеподгимнастическими палками,положеннымина кубы | Перебрасываниемяча от грудичерез веревку | «Пингвины нальдине» |
|  | *3 неделя* | «В лесу; | - с высокимподниманиемколен;- след в след;- на пятках | - обычный бег- врассыпную | Упражнения безпредметов.Захватывание ибросаниемелкихпредметовстопами ног. | Ходьба последовой дорожке | «Медвежатакатаются» -ползание наживоте погимнастическойскамейке | «Белкишишкамииграли» -метание шишеквдаль | «Заинька» |
| *4 неделя* | «Дикие звери | - широким имелким шагом;- на наружныхкраях стопы;- на носках;- по ребристойдоске; | - бег змейкой- обычный бег | Упражнения сразличнымипредметами | Ходьба по канатуприставнымшагом | Лазанье погимнастическойлестнице, непропуская реек | Спрыгивание спредметоввысотой20-30 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 нашедет быстро» | - друг за другом;- на носках;- с изменениемнаправлениядвижения;- змейкой | - обычный бег;- с захлестом | Упражнения сгимнастическойпалкой |  Ходьба по канатупрямо и боком | Пролезание вобруч. | Прыжки черезканат справа ислева на двухногах. | «Найди своедепо»«Надуйшарик» |
| *2 неделя* | Морскоецарство» | - ходьба наместе;- по ребристойдоске;- по камешкам;- помассирующимковрикам; | - бег по кругу- с высокимподниманиемколен; | Упражнения безпредметов | Ходьба и спуск понаклонной доске | Пролезание втрюм( в обруч) | Бросание иловля мяча | «Моряки иакула»«Буря встакане» |
|  | *3 неделя* | «Островздоровья» | - на носках- на пятках;- по дорожкамздоровья;- с восстановле-нием дыхания; | - бег по кругу- приставнымшагом; | Упражнения смячомРелаксация»«Ровная спина | Ходьба черезпенёчки свысокимподниманиемколен (высота 10см) | Ползание по -пластунски | Прокатываниемяча «Прокати идогони»« | Прямыеспинки» |
| *4 неделя* | Мой веселыйзвонкий мяч» | - обычная;- по следам;- на носках;- на пятках; | - бег в колоннепо одномузмейкой;-врассыпную; | Упражнения смячомМассаж стоп«Поиграемножками» | Ходьба по следамс сохранениемправильнойосанки | Ползание начетвереньках столканием мячапод дугу | Бросание иловля мяча | «Веселыймяч» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Месяц*** | ***Неделя*** | ***Мотивация***  | ***Ходьба***  | ***Бег*** | ***Оздоровительная******физкультура*** | ***Равновесие*** | **Ползание,****подлезание,****пролезание,****лазанье** | ***Прыжки,******метание,******катание,******бросание,******прокатывание*** | ***Игры*** |
| **март** | *1 неделя* | «Волшебныеигрушки» | - ходьба обычная- со сменойнаправлениядвижения;- на носках;- на пятках;- по ребристойдоске; | - легкий бег- приставнымшагом | Упражнения спогремушками | Ходьбаприставнымшагом по нижнейпланкегимнастическойстенки | Ползание понаклоннойдоске | Прыжки изобруча в обруч | «Соберемпогремушки воркестр» |
| *2 неделя* | «Дружныеребята» | - обычная;- на носках;- на пятках;- на внешнейстороне стопы; | - легкий бег- бегприставнымшагом | Упражнения сверевкойРелаксация«Осанка» | Ходьба бокомприставнымшагом по шнуру | Ползание наживоте погимнастическойскамейке | еребрасываниемяча черезверевку двумяруками от груди | «Веселыеребята» |
|  | *3 неделя* | «Озорныемедвежата» | - обычная;- на внешнейстороне стопы;- с высокимподниманием ног; | - легкий бегдруг за другом | Упражнения сгимнастическойпалкой.Оздоровительныймассаж. | Ходьба поребристой доске | Подлезание поддугу | Катание мяча попрямой линии | «Медведь» |
| *4 неделя* | здоровымихотим»(итоговое). | - обычная,- приставнымшагом всторону, вперед,назад,- на носках,- на пятках | - бег в разныхнаправленияхс ловлей иувертыванием | Упражненияс обручем | Ходьба покомбинированнойдорожке | Ползание поскамейке наладонях иколенях | Прыжки вверхс места, сдоставаниемпредмета.Бросание иловля мяча. | «Мышеловка» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Месяц*** | ***Неделя*** | ***Мотивация***  | ***Ходьба***  | ***Бег*** | ***Оздоровительная******физкультура*** | ***Равновесие*** | **Ползание,****подлезание,****пролезание,****лазанье** | ***Прыжки,******метание,******катание,******бросание,******прокатывание*** | ***Игры*** |
| **апрель** | *1 неделя* | «В космосполететьготовы? Значит,будем всездоровы!» | - на носках;- на пятках;- на месте | - врассыпную- легкий бегвокруг макета | Упражнения сгантелями | Ходьба свнезапнойостановкой | Пролезание вобруч начетвереньках | Прыжки изобруча в обруч | «Космонавты» |
| *2 неделя* | «Весеннеесолнышко» | - на носках;- на пятках;- наружнойстороне стопы;- с хлопками; | - бег обычный;- змейкой; | Упражнения сдлиннымилентами | Ходьба с мячомпогимнастическойдоске | Влезание нанаклоннуюлесенку | Бросаниемешочка черезверевку. | «Ловишка,бери ленту»«Найди ипромолчи» |
|  | *3 неделя* | «Учимся бытьздоровыми икрасивыми» | - ходьбаобычная;- с разнымположением рук;- змейкой; | - бег с однойстороныплощадки надругую | Упражнения безпредметовТанцевальныедвижения | Ходьба покирпичикам»; | Влезание нанаклоннуюлесенку | Ловля мячаброшенноговоспитателем | «Кошка икотята» |
| *4 неделя* | «Веселыйзоопарк» | - обычная;- на внешнейстороне стопы; | - легкий бег;- широкимшагом; | Упражнения безпредметов.Мимическаягимнастика«Зверята» | Ходьба по кругусо сменойнаправлениядвижения | Подлезание поддугу | Подпрыгиваниев высоту сдоставаниемпредмета. | «У медведяво бору» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Месяц*** | ***Неделя*** | ***Мотивация***  | ***Ходьба***  | ***Бег*** | ***Оздоровительная******физкультура*** | ***Равновесие*** | **Ползание,****подлезание,****пролезание,****лазанье** | ***Прыжки,******метание,******катание,******бросание,******прокатывание*** | ***Игры*** |
| **май** | *1 неделя* | «ПриключенияБуратино» | - на носках- на пятках- с разнымположением рук- с ускорением изамедлением | - боковойгалоп- бег спинойвперед- обычный | Упражнения сфлажками | Ходьбаприставнымшагом по веревке | Ползание погимнастическойскамейке (наладонях иколенях) | Метаниемешочков вкруг. | «Догони,убеги |
| *2 неделя* | «Цветочноецарство» | - с высокимподни-маниемколен;- приставнымшагом;- в полуприседе;- на наружныхсводах стоп;- на носках; | - обычный бег- врассыпную | Упражнения сразнымипредметами.Релаксация | Ходьба помассажнымдорожкам; | Подлезание поддугу, не касаясьруками пола | Бросание мячейиз-за головы | «Стрекоза» |
|  | *3 неделя* | «Со спортомдружить –здоровымибыть!» | - с мешочком наголове;- по дорожкамздоровья;- на носках;- с высокимподниманиемколен; | - бег друг задругом | пражнения смячом | Ходьба понаклонной доске. | Подлезание поддуги | Прыжки вверх сзажатым мячоммежду коленями | «Кошка имышата» |
| *4 неделя* | «Расшумеласьдетвора»(итоговое) | - обычная- на наружныхсводах стоп- на носках- на пятках | - обычный | Упражненияс мешочком | Проведение плантографии  | «Через кочкии 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, мышечноепредставление 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, помогаетосмысленно 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 инавыки в основных движениях, способствуетсозданию мышечных представлений одвижении. |
| **Игровой****метод** | проведение упражнений в игровой форме;использование подвижных игр;организация двигательной деятельности детей в соответствии сигровым сюжетом; | Способствует дальнейшему росту физическихвозможностей детей, усвоению болеесложных двигательных действий, овладениеих 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, профилактикаи 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 проблемребенка | ОбучаемыхЛичная мотивированность наобразовательную деятельность. |
| **Характер организации образовательной****деятельности** | Превалирование специальных и общих методов профилактики коррекции нарушений осанки иплоскостопия |
| **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.