

**Российская Федерация**

Российская Федерация  
Свердловская область, Белоярский городской округ  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
Детский сад № 17 "Берёзка"  
624046, п. Совхозный

Принято педагогическим советом  
МБДОУ №17 "Берёзка"  
"Берёзка"  
Протокол № 1  
от «02» 09 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;
- срок реализации: 1 год.

Автор- составитель:  
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 встречающейся 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, голених, повышенной утомляемостью при ходьбе, затруднениями при беге, прыжках, ухудшением координации движений, перегрузкой суставов нижних конечностей, более ранним появлением болевых синдромов остеохондроза.

Дошкольный возраст - это важный период, когда закладываются 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 коррекция плоскостопия у дошкольников»; Ключевой «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, Ключевой 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 (3-4 лет) характеризуется значительной динамикой показателей физического и двигательного развития ребенка. Быстрыми темпами идет рост скелета 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 непрочно. 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 10-15 см, 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 согласованы. 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 (от 4 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) девочек четырехлет-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 желательнее 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

	<i>Задачи</i>		<i>Кол-во часов</i>
<b>Подготовительный период</b>	<b>Октябрь - ноябрь</b>	<p>Воспитание сознательного отношения к занятиям.</p> <p>Обучение навыкам принимать и фиксировать правильную осанку.</p> <p>Обучение специальным корригирующим упражнениям.</p> <p>Общее укрепление мышечно-связочного аппарата.</p> <p>Развитие силы мышц (захваты и прокаты стопой предметов различной формы, сгибание – разгибание пальцев ног).</p> <p>Создание правильного представления о нормальной постановке стоп в положении сидя, стоя, в ходьбе.</p> <p>Обучение правильному выполнению упражнений для формирования осанки и укрепления свода стопы</p> <p>Обучение массажу стоп мячами – массажерами.</p>	<b>8</b>
<b>Основной период</b>	<b>Декабрь - февраль</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование навыка правильной осанки и выработка стереотипа правильной походки</li> <li>2. Развитие гибкости и подвижности позвоночника.</li> <li>3. Обучение упражнениям, укрепляющим мышечный корсет с применением гимнастического инвентаря (гимнастические палки, мячи, обручи, мячи – массажеры и т.д.).</li> <li>4. Укрепление мышц голеностопного сустава и стопы.</li> <li>5. Развитие силы стопы (упражнения выполняются в исходном положении стоя, добавляется ходьба на носках, на наружном своде стопы)</li> </ol>	<b>12</b>



<b>Заключительный период</b>	<b>Март - май</b>	<p>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).</p> <p>2. Развитие общей и силовой выносливости.</p> <p>3. Формирование навыка рациональной техники ходьбы, бега и прыжков.</p> <p>4. Закрепление достигнутых навыков стереотипа правильной осанки и походки.</p>	<b>12</b>
	<b>Всего занятий</b>		<b>32</b>

#### V. Содержание программы:

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

<i>Месяц</i>	<i>Неделя</i>	<i>Мотивация</i>	<i>Ходьба</i>	<i>Бег</i>	<i>Оздоровительная физкультура</i>	<i>Равновесие</i>	<i>Ползание, подлезание, пролезание, лазанье</i>	<i>Прыжки, метание, катание, бросание, прокатывание</i>	<i>Игры</i>
<b>Октябрь</b>	<i>1 неделя</i>	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»
	<i>2 неделя</i>	«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 перешагиванием 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» вдалеку	«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 корригирующим дорожкам; - гусиным шагом; - на носках; - на пятках;	- бег в колонне по одному	Упражнения с гантелями. Захват и переключивание 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?»

<i>Месяц</i>	<i>Неделя</i>	<i>Мотивация</i>	<i>Ходьба</i>	<i>Бег</i>	<i>Оздоровительная физкультура</i>	<i>Равновесие</i>	<i>Ползание, подлезание, пролезание, лазанье</i>	<i>Прыжки, метание, катание, бросание, прокатывание</i>	<i>Игры</i>
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 перешагиванием 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	«Зайка»
	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»

<i>Месяц</i>	<i>Неделя</i>	<i>Мотивация</i>	<i>Ходьба</i>	<i>Бег</i>	<i>Оздоровительная физкультура</i>	<i>Равновесие</i>	<i>Ползание, подлезание, пролезание, лазанье</i>	<i>Прыжки, метание, катание, бросание, прокатывание</i>	<i>Игры</i>
--------------	---------------	------------------	---------------	------------	------------------------------------	-------------------	--	---	-------------

<b>февраль</b>	<i>1 неделя</i>	«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»
	<i>2 неделя</i>	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»
	<i>3 неделя</i>	«Остров здоровья»	- на носках - на пятках; - по дорожкам здоровья; - с восстановлением 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»
	<i>4 неделя</i>	Мой веселый звонкий мяч»	- обычная; - по следам; - на носках; - на пятках;	- бег в колонне по одному змейкой; -враспынную;	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»

<i>Месяц</i>	<i>Неделя</i>	<i>Мотивация</i>	<i>Ходьба</i>	<i>Бег</i>	<i>Оздоровительная физкультура</i>	<i>Равновесие</i>	<i>Ползание, подлезание, пролезание, лазанье</i>	<i>Прыжки, метание, катание, бросание, прокатывание</i>	<i>Игры</i>
--------------	---------------	------------------	---------------	------------	------------------------------------	-------------------	--	---	-------------

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»





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 подниманием колен; - приставным шагом; - в полуприседе; - на наружных сводах стоп; - на носках;	- обычный бег - враспынную	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	Упражнения 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.

<b>Методы обучения</b>	<b>Приемы, как части метода, дополняющие и конкретизирующие его</b>	<b>Цель</b>
<b>Наглядный метод</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Наглядно – зрительные приемы:<ul style="list-style-type: none"><li>➤ показ физических упражнений;</li><li>➤ использование наглядных пособий (использование фотографий, таблиц и т.д.);</li><li>➤ имитация (подражание);</li><li>➤ зрительные ориентиры (предметы, разметка поля);</li></ul></li><li>2. Наглядно- слуховые приемы (музыка, песни).</li><li>3. Тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).</li></ol>	Создает зрительное слуховое, мышечное представление о движении
<b>Словесный метод</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ объяснение;</li><li>➤ пояснение;</li><li>➤ указание;</li><li>➤ напоминание;</li><li>➤ подача команд, распоряжений, сигналов;</li><li>➤ вопросы к детям;</li><li>➤ оценка;</li><li>➤ образный сюжетный рассказ;</li><li>➤ беседа;</li><li>➤ словесная инструкция;</li></ul>	Обращен к сознанию детей, помогает осмысленно поставить двигательную задачу, раскрыть содержание и структуру движения.
<b>Практический метод</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ повторение упражнений с изменениями и без изменений;</li><li>➤ массаж;</li><li>➤ проведение упражнений в соревновательной форме;</li></ul>	Закрепляет на практике знания, умения и навыки в основных движениях, способствует созданию мышечных представлений о движении.
<b>Игровой метод</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ проведение упражнений в игровой форме;</li><li>➤ использование подвижных игр;</li><li>➤ организация двигательной деятельности детей в соответствии с игровым сюжетом;</li></ul>	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 переизгибанием 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

<b>Объект управления</b>	<b>Целостный процесс практико - ориентированного обучения детей</b>	
<b>Цель обучения</b>	Формирование ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни, профилактика и коррекция заболеваний опорно – двигательного аппарата детей дошкольного возраста.	
<b>Стиль обучения</b>	Личностно – ориентированный с доминированием организационной и стимулирующей функцией, демократический стиль.	
<b>Мотивационно – смысловые позиции</b>	Педагога ❖ Открытость	Обучаемых ❖ Личная мотивированность на

	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Диалог</li> <li>❖ Содействие</li> <li>❖ Сотрудничество</li> <li>❖ Обеспечение условий решения проблем ребенка</li> </ul>	образовательную деятельность.
<b>Характер организации образовательной деятельности</b>	Превалирование специальных и общих методов профилактики коррекции нарушений осанки и плоскостопия	
<b>Характер и формы педагогического взаимодействия и отношения</b>	Субъект – субъектные отношения, партнерское взаимодействие в разработке и достижении цели.	
<b>Контроль и оценка</b>	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.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 303540294533635982749676679132712847518854643089

Владелец Попова Ольга Николаевна

Действителен с 13.03.2025 по 13.03.2026