

Российская Федерация  
Свердловская область Белоярский городской округ  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 17 «Березка»  
624046, п. Совхозный,

ул. Первомайская, 4в

тел./факс 8-(34377)-4-51-67

ПРИНЯТО:  
педагогическим советом  
протокол № 1  
от «01» 09 2022г.



**Программа**  
дополнительного образования  
«Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного возраста средствами физического воспитания»  
на 2022/2023 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  
Емельяжева И.Э.

п. Совхозный. 2022г.

## **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 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 коррекция плоскостопия 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, 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.

### **3.4. 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. Это может быть «Путешествие в страну Неболейка», или «Зачем ножки малышам?», «Зима пришла», «Паровоз наш едет быстро» и т.д.

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.

### **3.5. 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;

❖ плантография по методу В.А. Яралова – Яранцева.- один из самых информативных, популярных и доступных методов диагностики ранних стадий плоскостопия. Плантография – это методика получения отпечатков человеческих стоп в позе естественного прямостояния. Для получения плантограмм используется плантограф, который представляет собой деревянную рамку размером не меньше 30х40 и высотой 1-2 см, на которую в натянутом виде крепят сначала хлопчатобумажную ткань и поверх нее полиэтиленовую пленку. Ткань смачивается чернилами (штепсельной краской). На пол под окрашенную сторону плантографа кладется чистый лист бумаги. Босого ребенка сажают на ростовой стул (высота стула должна быть такой, чтобы у сидящего ребенка углы в тазобедренном и коленном суставах равнялись 90°). Ребенку предлагают поставить обе ноги на полотно прибора и подняться со стула. При этом взрослый держит дошкольника за обе руки, помогая сохранить равновесие. Окрашенная ткань прогибается, соприкасаясь в местах давления с бумагой, оставляет на ней отпечатки стоп – плантограмму.

Оценка плантограммы: заключение о состоянии свода стопы делается на основании расположения двух линий, проведенных на отпечатке. Первая линия проводится от середины отпечатка большого пальца до середины пятки. Вторая линия соединяет середину пятки со вторым межпальцевым промежутком. Если контур отпечатка стопы в срединной части не перекрывает эти линии – стопа нормальная. Если первая линия проходит внутри отпечатка – уплощение свода стопы. Если оба контура расположены внутри контура отпечатка стопа плоская. Плантограммы хранятся в медицинской карте и у воспитателя по физической культуре

**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 впереди, 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>	<p><b>Октябрь - ноябрь</b></p> <p>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.</p>	<b>8</b>
<b>Основной период</b>	<p><b>Декабрь - февраль</b></p> <p>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)</p>	<b>12</b>
<b>Заключительный период</b>	<p><b>Март - май</b></p> <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).            2. Развитие общей и силовой выносливости.            3. Формирование навыка рациональной техники ходьбы, бега и прыжков.            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»
	<i>3 неделя</i>	«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	«Котятя и щенята»
	<i>4 неделя</i>	«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»

<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>ноябрь</b>	<i>1 неделя</i>	«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»
	<i>2 неделя</i>	«Пусть будут здоровы наши ножки»	- обычная; - с высоким подниманием колен; - скрестным шагом; - ходьба по камешкам	врасыпную; - 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»
	<i>3 неделя</i>	«Мы не малые ребята, а веселые котята»	- обычная; - с перешагиванием через кубики; - по ребристой доске, руки в стороны; - врасыпную;	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»
	<i>4 неделя</i>	«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»

<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>декабрь</b>	1 неделя	«Зима пришла»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- на носках;</li> <li>- на пятках;</li> <li>- с высоким подниманием колена;</li> </ul>	- 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»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- по корригирующим дорожкам;</li> <li>- гусиным шагом;</li> <li>- на носках;</li> <li>- на пятках;</li> </ul>	- 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»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- на носках;</li> <li>- на пятках;</li> <li>- на внешней стороне стопы;</li> <li>- с высоким подниманием бедра;</li> <li>- семенящим шагом;</li> </ul>	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)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обычная;</li> <li>- широким шагом;</li> <li>- с высоким подниманием колен;</li> <li>- на носках;</li> <li>- змейкой;</li> </ul>	- 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>
<b>январь</b>	<i>1 неделя</i>	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»
	<i>2 неделя</i>	«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»
	<i>3 неделя</i>	«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»
	<i>4 неделя</i>	«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»

	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 котят»
	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 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	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.

<b>Методы обучения</b>	<b>Приемы, как части метода, дополняющие и конкретизирующие его</b>	<b>Цель</b>
<b>Наглядный метод</b>	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> 2. Наглядно- слуховые приемы (музыка, песни). 3. Тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).	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> </ul>	Обращен к сознанию детей, помогает осмысленно поставить двигательную задачу,

	<ul style="list-style-type: none"> <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>	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 «Березка».

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.

9. Плантограф

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

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.
- ✓