

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребёнка - детский сад №50 «Непоседа»
города Новочебоксарска Чувашской Республики**

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
МБДОУ «Центр развития ребёнка –
детский сад № 50 «Непоседа»
г. Новочебоксарск
Чувашской Республики
протокол №1 от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Заведующим МБДОУ «Центр
развития ребёнка – детский сад № 50
«Непоседа»
г. Новочебоксарск Чувашской
Республики Яковлевой Е.Ю.
Приказ № 265 от «10» сентября 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«КРЕПКИЕ НОЖКИ»**

физкультурно-спортивной направленности

возраст обучающихся: 4-5 лет

срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Солина Татьяна Алексеевна,
инструктор по физической культуре

г. Новочебоксарск, 2024 г.

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Содержание программы	6
2.1. Учебный план	6
2.2. Содержание учебного плана	7
3. Планируемые результаты, формы аттестации	16
4. Организационно-педагогические условия реализации программы	16
5. Список литературы	18

1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа «Крепкие ножки» (далее по тексту - программа) разработана с учетом Федерального Закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 (ред. от 13 июля 2015) «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральный закон от 24.09.2022 № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (п.10.1, ст.2, ч.6, 64 и ст. 12, ч.3 ст.18); Концепции развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 г. №1726-р; Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», устава Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Центр развития ребенка-детский сад №50 «Непоседа» города Новочебоксарска Чувашской Республики.

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

Наблюдая за детьми на физкультурных занятиях, в свободной деятельности, мы обратили внимание на то, что у некоторых детей неправильная осанка, быстро наступает усталость стоп, дети часто и долго болеют, что приводит к развитию сколиоза и плоскостопия, нарушению функций организма.

Именно сейчас, когда ребенок активно растет, а нога и позвоночник испытывают нагрузки, начинается их нарушение. Отклонения в опорно-двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному лечению, оказывают не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка.

Плоскостопие - это деформация стопы, характеризующаяся уменьшением или отсутствием внутреннего продольного свода стопы и наклоном пятки внутрь.

Свод стопы начинает формироваться главным образом в период активной ходьбы и должен быть сформирован к трем годам. Этот дефект строения стопы у детей встречается чаще, чем любой другой. При плоскостопии свод стопы недостаточно прочен и не образует правильного изгиба. В результате вся поверхность прилетает к полу, когда ребенок стоит. Причиной плоскостопия обычно бывает слабость мышц и связок стопы.

Ношение неподходящей обуви не может вызвать плоскостопия у детей с нормальной стопой, но если у ребенка есть хотя бы незначительное плоскостопие, то неподходящая обувь ухудшит состояние его ног и плоскостопие станет более выраженным.

Стопа - фундамент, опора нашего тела, и любое нарушение развития может отражаться на осанке ребенка.

В дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного развития, ее формирование еще не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений.

При плоскостопии снижается или исчезает рессорная, амортизирующая роль стопы, в результате чего внутренние органы становятся мало защищенными от сотрясений. Одним из частых симптомов плоскостопия является боль в стопе. Главной причиной его возникновения является слабость мышечно-связочного аппарата стопы. Врожденное плоскостопие встречается редко. Оно чаще развивается у детей ослабленных, плохо развитых физически.

Направленность программы

Программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность.

Новизна программы

Путем разработки новых игровых комплексов, где оптимально подобраны все виды оздоровительной деятельности, значительно улучшится физическое состояние дошкольников, повысится способность использовать эти знания самостоятельно вне детского сада.

Новизна программы состоит в том, что в процессе обучения, дети получают больше знаний о строении своего организма.

Я стремлюсь к тому, чтобы гимнастика при плоскостопии у детей стала игрой, в которую они с удовольствием играли.

Идея заключается в создании необходимых условий для улучшения состояния стопы у детей старшего дошкольного возраста.

Таким образом, акцент в оздоровительной работе делается на повышение резистентности организма, профилактику плоскостопия и нарушений осанки у детей старшего дошкольного возраста.

Актуальность программы

Все больше детей имеют нарушения в физическом развитии. Статистика современного состояния здоровья детей дошкольного возраста показывает, что число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз. Истоки заболевания, плоскостопии - в несвоевременной помощи взрослых физическому развитию ребенка - дошкольника.

Актуальность программы заключается в приобщении дошкольников к здоровому образу жизни, в профилактике плоскостопия, укреплении мышечно-связочного аппарата стопы, психического и физического здоровья детей.

Поиск оптимальных путей решения данной проблемы обозначил оптимизировать систему физкультурно-оздоровительной работы за счет внедрения кружка «Крепкие ножки». Реализация данного кружка включает целенаправленную, планомерно сбалансированную деятельность на длительный период.

Значимость проводимой работы заключается в том, что при систематическом использовании физических упражнений, направленных на профилактику и предупреждение плоскостопия, сформируется устойчивая мотивация и потребность в сохранении и укреплении своего здоровья.

Цель программы

Профилактика плоскостопия как средство укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста.

Задачи программы:

1. Оздоровительные задачи

- Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
- Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.
- Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, выносливость).

2. Образовательные задачи

- Формировать правильную осанку и развивать все групп мышц.
- Содействовать профилактике плоскостопия
- Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движения

3. Воспитательные задачи

- Воспитывать чувство уверенности в себе.
- Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

Возраст учащихся

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной программы 5-7 лет. Условия набора обучающихся: принимаются все желающие.

Наполняемость в группе составляет 10 - 12 человек. Ведущей формой организации занятий является групповая работа. Во время занятий осуществляется индивидуальный подход к детям.

Работа планируется с учётом возрастных, психологических и индивидуальных особенностей. Программа предусматривает проведение занятий, интегрирующих в себе различные формы и приемы обучения.

Срок реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения (с октября по апрель). Занятия проводятся 1 раз в неделю. Форма обучения – очная.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

В учебном плане возможны изменения в последовательности изучения тем, что обусловлено возрастными особенностями обучающихся и уровнем освоения программы.

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1	1	-
2.	Игровые комплексы с палкой	7		7
3.	Игровые комплексы с платочками	12		12
4.	Игровые комплексы с мячами	8		8
5.	Игровые комплексы с кубиками	6		6
6.	Игровые комплексы с массажными мячами	15		15
7..	Игровые комплексы с карандашами	8		8

8..	Игровые комплексы с веревочкой	6		6
9.	Игровые комплексы с бумагой	5		5
10.	Игровые комплексы без предметов	3		3
11.	Итоговая диагностика	1		1
Итого		72	1	71

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Название темы	Количес тво часов
1.	<p style="text-align: center;">Введение.</p> <p>Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях. Предупреждение несчастных случаев и травматизма во время занятий.</p> <p>Диагностика (тестирование).</p>	1
Игровые комплексы с палкой		
2.	<p>Разновидности ходьбы и бега</p> <p>Общеразвивающие упражнения с палкой для всех групп мышц</p> <p>Комплекс упражнений с палкой «Здоровые ножки»</p> <p>«Дорожка здоровья» - ходьба по массажным коврикам</p>	2
	<p>Разновидности ходьбы и бега</p> <p>Самомассаж стоп (постукивание, поглаживание, растирание, поцарапывание, похлопывание)</p> <p>Общеразвивающие упражнения с палкой для всех групп мышц</p> <p>Игровое упражнение «Ходьба по палочке»</p> <p>Релаксация «Отдохнем»</p>	3
	<p>Упражнение «Ходьба и бег по кругу»</p> <p>Самомассаж стоп</p> <p>Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц</p> <p>«Дорожка здоровья» - ходьба по массажным коврикам</p>	2
Игровые комплексы с платочками		
3	<p>Разновидности ходьбы и бега.</p> <p>Самомассаж стоп (постукивание, поглаживание, растирание, похлопывание)</p> <p>Комплекс упражнений с платочком</p> <p>Упражнения «Здоровые ножки»</p>	3

	Игра «Кто быстрее спрячет простынку?» Релаксация под звучание музыки	
	Упражнение «Ходьба и бег по кругу» Корректирующая ходьба Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц Комплекс упражнений с платочком на голове Игра «Донеси платочек»	3
	Упражнение «Ходьба и бег по кругу» Самомассаж стоп Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц Комплекс упражнений с платочком Танец ножек «Матрешки»	3
	Разновидности ходьбы и бега. Корректирующая ходьба Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц Игровое упражнение «Маляр» Игра «Веселые елочки»	3
Игровые комплексы с мячами		
4	Разновидности ходьбы и бега. Корректирующая ходьба Упражнения с маленькими мячами Игра «Поймай мяч ногой» Ходьба по массажным коврикам	2
	Разновидности ходьбы и бега. Самомассаж стоп (постукивание, поглаживание, растирание, похлопывание) Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц Упражнения «Здоровые ножки» Игровое упражнение «Скатаем колобок»	3
	Разновидности ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц Упражнения с маленькими мячами Игра «Закати мяч в ворота ножкой» Релаксация	3
Игровые комплексы с кубиками		
5	Упражнение «Ходьба и бег по кругу» Самомассаж стоп	2

	<p>Общеразвивающие упражнения с кубиком для всех групп мышц</p> <p>Упражнение «Собери небоскреб» (кубики стопами)</p> <p>Игра «Собери домик»</p>	
	<p>Разновидности ходьбы и бега.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с кубиком для всех групп мышц</p> <p>Игра «Не урони»</p> <p>Релаксация</p>	2
	<p>Упражнение «Ходьба и бег по кругу»</p> <p>Самомассаж стоп</p> <p>Общеразвивающие упражнения с кубиком для всех групп мышц</p> <p>Игра «Строим башню» и «Найди себе место»</p>	2
Игровые комплексы с массажными мячами		
6	<p>Упражнение «Ходьба и бег по кругу»</p> <p>Самомассаж стоп</p> <p>Комплекс упражнений с массажными мячами</p> <p>Танец ножек «Матрешки»</p>	3
	<p>Разновидности ходьбы и бега.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с массажным мячом для всех групп мышц</p> <p>Разминка «Веселые шаги»</p> <p>Релаксация «Покатай мяч ногой»</p>	3
	<p>Упражнение «Ходьба и бег по кругу»</p> <p>Самомассаж стоп</p> <p>Общеразвивающие упражнения с массажным мячом для всех групп мышц</p> <p>Игровое упражнение «Колючая трава»</p> <p>Игра «Прокати мяч»</p>	3
	<p>Виды ходьбы и бега.</p> <p>Комплекс упражнений с массажными мячами</p> <p>Игра «Попляши, покружись, самым ловким окажись»</p> <p>Релаксация «Покатай мяч ногой»</p>	3
	<p>Упражнение «Ходьба и бег по кругу»</p> <p>Общеразвивающие упражнения с массажным мячом для всех</p>	3

	<p>групп мышц Игровое упражнение «Переложи бусинки» Ходьба по массажным коврикам</p>	
Игровые комплексы с карандашами		
7	<p>Ходьба и бег. Самомассаж стоп Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц Упражнение «Рисуем ногами в воздухе» Игра «Перенеси палочку»</p>	3
	<p>Разновидности ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц Игровое задание «Разложи по цвету» «Дорожка здоровья»</p>	2
	<p>Упражнение «Ходьба и бег по кругу» Самомассаж стоп Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц Упражнение «Рисуем ногами на бумаге» Игра с карандашами «Перенеси палочку»</p>	3
Игровые комплексы с веревочкой		
8	<p>Разновидности ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц Упражнение в парах «Перетягивание веревки пальцами ног» Игровое упражнение ««Пройди по линии»» Игра «Резвый мешочек»</p>	3
	<p>Упражнение «Ходьба и бег по кругу» Самомассаж ног Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц Игровое упражнение «Самый ловкий» Игра «Пройди, не ошибись»</p>	3
Игровые комплексы с бумагой		
9	<p>Разновидности ходьбы и бега. Самомассаж стоп Общеразвивающие упражнения с листком бумаги для всех групп мышц Игровое упражнение «Самый меткий» Игра «Ловкие ноги»</p>	2
	Ходьба и бег	3

	<p>Общеразвивающие упражнения с листком бумаги для всех групп мышц</p> <p>Игровое упражнение «Самый меткий» (забрасывание бумажного комка)</p> <p>Игра «Футболисты»</p> <p>Ходьба по массажным коврикам</p>	
Игровой комплекс без предметов		
10	<p>Разновидности ходьбы и бега</p> <p>Самомассаж стоп</p> <p>Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц</p> <p>Упражнение «Козлик» - передвижение по полу на четвереньках мелкими прыжками</p> <p>Игровые упражнения для коррекции свода стопы - «Пройди по линии»</p> <p>Игра «Барабан»</p>	3
Итоговая диагностика		
11	Тестирование	1

2.2. Содержание учебного плана

1. Введение

Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях. Предупреждение несчастных случаев и травматизма во время занятий. Дать представление о том, что такое плоскостопие. Диагностика (тестирование).

2. Игровые комплексы с палкой

Упражнения с гимнастической палкой оказывают общеукрепляющее и коррекционное воздействие на организм ребёнка, влияют на развитие межполушарного взаимодействия для обеспечения нормальной работы всех психических процессов организма ребёнка, в т. ч. улучшения речевых функций. Большое значение имеют упражнения, которые связаны с захватом пальцами босых ног палки.

В комплексы входят: упражнения с палкой в разных исходных положениях – стоя, сидя, стоя на коленях, лежа на спине, на животе; ходьба по гимнастической палке, или просто стоять на палке, перекатываясь ногами; лазание вверх-вниз по гимнастической стенке; ходьба как на лыжах, пятка и носок не должны свисать с палки; ходьба по палочке, с усилением поджимая пальцы ног, ходьба «елочкой»,

«косопалый мишка»); упражнения сидя на скамейке - катать стопами палку с максимальной амплитудой, обхватить пальцами ног палку, сжать в «кулак»; прокатывание палки стопой, поочередно выполняют ряд упражнений - поднимание пальцами ног платочков, сминание и каждой ногой, ребром ноги; ходьба по гимнастической палке прямо, боком, приставным шагом и т.д.

3. Игровые комплексы с платочками

Только здоровые и правильно развитые стопы будут настоящей опорой для любого человека. А помогут в этом обычные платочки. С их помощью дети поднимание платочка, махи ногами с платочком, игровое упражнение «маляр» – рисуем красками (имитировать ногами).

Игра «Кто быстрее спрячет простынку?»

Цель: закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.

Оборудование: простынки длиной 50—60 см (по числу детей), стулья (скамейка).

Содержание игры. Дети садятся на стулья (скамейку). По сигналу педагога дети начинают собирать простынку пальцами ног. Выигрывает тот, кто быстрее подберет ее под стопы.

Игра «Донеси платочек»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: платочки (по числу детей), стулья (скамейка).

Содержание игры. Дети садятся на стулья (скамейку) в одном из концов зала. У каждого ребенка под ногами платочек. Нужно захватить платочек пальцами одной ноги и, ни разу не уронив, донести его любым способом (прыгая на одной ноге, на четвереньках) до противоположного конца зала. То же самое повторить другой ногой. Выигрывает тот, кто быстрее донесет платок, ни разу не уронив его.

4. Игровые комплексы с мячами

Данные комплексы состоят из следующих упражнений: катить мячик вперед и назад, по кругу поочередно каждой стопой; обхватить мячик ногами с двух сторон, медленно катать его вперед и назад; аккуратно подхватить его пальцами ног и сжать; упражнения с большим мячом - поставить ногу сверху как будто на носочек и плавно катать из стороны в сторону, катить мячик самыми разными способами – сводом или боковой частью стопы, вдоль или поперек и т.д.

Игры: «Поймай мяч ногой», «Закати мяч в ворота ножкой».

Самомассаж стоп - катание мяча подошвами ног, выполняя круговые движения, катание подошвами вперед-назад.

5. Игровые комплексы с кубиками

Применяются упражнения с кубиками: подъём кубика с удержанием передними отделами стоп, сомкнутыми ногами удерживать кубик, сгибание стоп и коленей.

Игры: «Строим башню», «Собери домик», «Не урони», «Найди себе место».

6. Игровые комплексы с массажными мячами

Использование массажных мячей оптимизирует рост и развитие опорно-двигательного аппарата, помогает в формировании правильной осанки, в профилактике плоскостопия, развивает мышечную силу, гибкость и координационные способности. Занятия с массажными мячиками вызывают у детей радость, оживление, чувство уверенности, желание играть, позволяют развивать ручную умелость и мелкую моторику, способствуют развитию творческих способностей дошколят. Дети катят мячик самыми разными способами – сводом или боковой частью стопы, вдоль или поперек, вперед и назад, по кругу поочередно каждой стопой, аккуратно подхватывают его пальцами ног и сжимают и т.д. Используя такие мячи, я могу создавать новые упражнения или придавать знакомым играм дополнительное содержание.

Игровые упражнения «Колючая трава», «Переложил бусинки».

7. Игровые комплексы с карандашами

Очень эффективны при плоскостопии упражнения с помощью обычного карандаша. Сбор карандашей – это упражнение, которое помогает не только предупредить плоскостопие, но и улучшает кровообращение в нижних конечностях. Применяются упражнения в прокатывании карандашом поочередно одной и другой ногой, собирание их по цвету, захватывание пальцами ног, перекалывание из одной емкости в другую, рисование в воздухе, на бумаге, правой и левой ногой поочередно. Рисуем солнышко, облака, ручейки, заборчик, пишем буквы пальцами ног правой ноги, потом левой ноги, вязание ногами.

Игра «Перенеси палочку»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: деревянные карандаши. Содержание игры. Все дети делятся на пары. Игроки каждой пары сидят напротив друг друга, между ними лоток, справа и слева от которого разложены по 6—8 карандашей. По сигналу педагога надо одновременно (двумя стопами каждого из игроков в паре) взять карандаш слева или справа и перенести ее в лоток.

Методические указания. Если пара быстро справляется с заданием, она помогает соседям. Игра заканчивается, когда все карандаши уложены в лотки. Фиксируется общее время всех участников.

8. Игровые комплексы с веревочкой

В этих комплексах используются следующие упражнения - ходьба по веревочке прямо, босиком, отрывание кусочков бумаги, игровые упражнения для коррекции свода стопы «Пройди по линии», «Самый ловкий», упражнения в парах «Перетягивание веревки пальцами ног» и т.д.

Игры:

«Пройди, не ошибись»

Цель: закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.

Оборудование: шнур.

Содержание игры. Дети проходят по веревочке, ставя пятку к носку впереди стоящей ноги. Затем идут обратно, спиной вперед, ставя носок к пятке.

«Резвый мешочек»

Цель: закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.

Оборудование: веревка с небольшим грузом (мешочком, наполненным песком) на конце.

Содержание игры. Играющие становятся в круг. Водящий стоит посередине. Он вращает веревку с грузом на конце. Дети следят за веревкой и при ее приближении стараются перепрыгнуть через нее.

9. Игровые комплексы с бумагой

В данных комплексах можно использовать обычный лист бумаги, газету или тканевые салфетки. С ними выполняются обычные упражнения на все группы мышц и специальные игровые упражнения: сминание бумаги в комок, отрывание кусочков бумаги, перекладывание с места на место, захват двумя ногами и переложить в коробку, «гусеница».

Игры:

- «Футболисты» с комочком бумаги;

- «Ловкие ноги»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: комочек бумаги.

Содержание игры. Дети садятся на пол, опираясь сзади на руки, ноги вытянуты вперед, между стопами — комочек. Обхватив стопами, перекладывать его в сторону, передавая следующему игроку. Можно играть командами. Выигрывает та команда, которая быстрее передаст комочек бумаги.

10.Игровой комплекс без предметов

Комплекс содержит следующие упражнения: попеременное хождение на носках, на пятках, на внешних сторонах стопы, перекаты с пятки на носок, натянуть носки на себя и поочередно сгибать пальцы, круговые движения стопами в обе стороны и т.д.

Самомассаж стоп (постукивание, поглаживание, растирание, поцарапывание, похлопывание). Выполняется из исходного положения сидя, удобно положив одну ногу на колено другой. Обе ноги массируют одинаковое время. Способствует расслаблению мышц стопы, улучшает функциональное состояние организма и уравнивает нервные процессы: поглаживание всей стопы от пальцев до щиколотки. разминание стопы всеми пальцами, граблеобразное поглаживание подошвы по направлению к пальцам, похлопывание подошвы, круговые движения.

Игра «Барабан»

Цель: закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.

Оборудование: стульчики или скамейки.

Содержание игры. Дети сидят на стульях (скамейке), стопы параллельны, пятки прижаты к полу. Педагог сидит напротив и в определенном ритме отбивает такт поочередно носком одной ноги, другой и носками обеих ног одновременно. Дети повторяют упражнение. Пятки остаются плотно прижатыми к полу. Игра повторяется, но такт отбивается пятками, а носки в это время плотно прижаты к полу. Одновременно нужно контролировать правильность осанки.

11.Итоговая диагностика

Метод тестирования для выявления плоскостопия

Для выявления плоскостопия у детей тест проводится при помощи плантографа.

Плантограф – это деревянная рамка (высотой 2 см. и размером 30*30 см., на которую натянута полотно или мешковина) и сверху него полиэтиленовая пленка. Полотно смачивается штемпельной краской или чернилами для

авторучек, на окрашенную сторону кладется лист бумаги, на котором написано Ф. И. ребенка, группа, дата обследования. Ребенок становится обеими ногами на середину рамки (на бумагу, при этом на бумаге остаются отпечатки стопы – плантограмма).

Оценка плантограммы: заключение о состоянии свода стопы делаются на основании расположения двух линий, проведенных на отпечатке. Первая линия соединяет середину пятки со вторым межпальцевым промежутком. Вторая линия проводится от середины пятки до середины основания большого пальца.

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 ребенка.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Результаты заключаются в следующем:

- правильное формирование сводов стопы у детей;
- повышение уровня развития двигательных умений и навыков, способствующих профилактике и предупреждению нарушения осанки и плоскостопия, овладение навыком правильной походки;
- повышение уровня физических качеств: сила, гибкость, подвижность в суставах, ловкость;
- успешное овладение новыми знаниями;
- сформированность потребности в здоровом образе жизни;
- самостоятельное использование полученных знаний и умений.

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Организация занятий осуществляется в спортивном зале дошкольного учреждения. Способ организации детей в физкультурно-оздоровительной группе зависит от поставленной цели и задач каждого занятия. В структуру оздоровительных занятий тесно вплетены различные виды деятельности: двигательные упражнения, основные виды движения (ходьба, прыжки, оздоровительный бег, упражнения на равновесие и др.), дыхательная гимнастика, разнообразные виды самомассажа, упражнения на релаксацию.

На занятиях используются три основных способа организации детей: фронтальный, групповой, индивидуальный.

Методика составления комплексов оздоровительных занятий состоит из трех частей:

1. Вводная часть решает задачу подготовки организма к физической работе, включает общеразвивающие и корригирующие упражнения; упражнения, направленные на обучение правильной постановке стоп при ходьбе; повышение тонуса коротких мышц стоп;

2. 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; входят упражнения из положения лежа на спине, на боку, животе, сидя и стоя. Дозировка упражнений зависит от самочувствия. Все упражнения обязательно выполняются в обе стороны. В конце основной части проводится подвижная игра;

3. Заключительная часть состоит из упражнений на расслабление (релаксация, подвижные игры), обеспечивает постепенное направленное снижение физической активности, создание благоприятных условий для успешного протекания восстановительных процессов в организме ребенка и плавный переход к другим видам деятельности.

Методы и приемы

Занятия обеспечиваются рядом методических приемов, которые вызывают у ребенка желание заниматься. Педагог для каждого упражнения выбирает наиболее эффективный путь объяснения - это такие методы как:

- игровой (спортивные, подвижные игры);
- словесный (пояснение, консультации, беседы, объяснения, указания, команды и т. д.);
- наглядный (показ, имитация, помощь и поддержка, использование ориентиров, просмотр слайдов);
- метод упражнений (общеразвивающие, основные виды движений);
- практический (самомассаж).

С целью закаливания стоп и профилактики плоскостопия, укрепления организма детей во время оздоровительных занятий дети занимаются босиком.

При проведении оздоровительных занятий обязательно учитывается самочувствие детей, их эмоциональное состояние. Для эмоционального комфорта во время проведения физкультурно-оздоровительных занятий используется музыкальное сопровождение.

Создание полноценной физкультурно-оздоровительной среды для работы по профилактике опорно-двигательного аппарата у дошкольников, предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующего формированию осанки,

укреплению мышц стопы и оказывающего положительное влияние на формирование сводов стопы (ребристые и наклонные доски, гимнастическая стенка, обручи и кольца разных размеров, кубики, маленькие и большие мячи, массажные мячи, скакалки, гимнастические палки, мелкие предметы округлой формы, гимнастическая лестница, «дорожки здоровья» (нашитые на плотную ткань изображения следов с пуговицами посередине, «следы» и т. д.)

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для обучающихся

1. Гладышева Н.Н. Физкультура в играх. Развивающий игровой комплект. Игры по карт-схемам. ООО Издательство «Учитель».
2. Моргунова. О.Н., Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ [Текст]: Практическое пособие / О.Н.Моргунова. – Воронеж ТЦ “Учитель”, 2005. – 109с.

Литература для родителей

1. Анисимова Т.Г., С.А. Ульянова «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: утренняя и лечебная гимнастика, занятия, игры, упражнения, комплексы /авт.- Волгоград: Издательство «Учитель», ООО «Методкнига», 2016.
2. Кириллова Ю.А. О здоровье всерьез. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия у дошкольников. Приложение к журналу «Дошкольная педагогика». ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО ДЕТСТВО-ПРЕСС, 197348 СПб, а/я 45.

Литература для педагога

1. Галанов А.С. «Игры, которые лечат». – М.: Педагогическое общество России, - 2005. – 96с.
2. Лосева В.С. «Плоскостопие у детей дошкольного возраста: профилактика и лечение» М: Твор. Центр Сфера, 2004. – 59.
3. Литвинова О.М., Лесина С.В. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений и игр по профилактике плоскостопия и нарушений осанки у детей» / - Волгоград: Издательство «Учитель», ООО «Методкнига», 2014.
4. Моргунова О.Н. «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ» практ. Пособие, - Воронеж: ТЦ "Учитель", 2005, - 109 с.
5. Сергиенко Н. Н. и Кулик Г. И. «Школа здорового человека. Программа для ДОУ»