

Администрация города Нижнего Новгорода
Департамент образования
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Детский сад № 60»

Принята на заседании
Педагогического совета
от 28.08. 2023 г
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №60»
Е.А. Коновалова

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-оздоровительной направленности
«Топтыжка»

Срок реализации: 4 год
Возраст детей: с 3 до 7 лет

Автор-составитель:
Никулина Наталья Вадимовна,
педагог дополнительного образования

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
2.	Организационно-педагогические условия	8
2.1.	Формы аттестации	8
2.2.	Материально - техническое обеспечение программы.....	8
2.3.	Учебный план	11
2.4.	Календарный учебный график.....	11
3.	Рабочая программа.....	13
4.	Оценочные материалы.....	26
5.	Методические материалы.....	29

1. Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии со следующими **нормативными документами:**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Детствующие СанПиН

Направленность программы.

Программа направлена на:

- формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья воспитанников

Актуальность программы.

Исследования, проведенные НИИ гигиены и охраны здоровья детей, научным центром здоровья детей, академией медицинских наук, показывают, что состояние здоровья детей России за последнее время резко ухудшилось, а число здоровых дошкольников составляет всего около 10%. Поэтому сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из *актуальнейших проблем* нашего времени.

На состояние здоровья наших детей оказывает существенное влияние неблагоприятные социальные факторы, экологические, климатические условия, а именно:

- наследственность;
- неблагоприятная экологическая обстановка;
- электронно-лучевое и «металло - звук», облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, постоянно звучащая громкая музыка) ;
- образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья).

Отклонения в опорно-двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному лечению оказывают не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка.

Наблюдая за детьми на физкультурных занятиях, в свободной деятельности, мы обратили внимание на то, что у некоторых детей быстро наступает усталость стоп, дети часто и долго болеют, что является развитию сколиоза и плоскостопия, нарушению функций организма. Это подтверждается врачебными диагнозами, которые фиксируются в медицинских картах детей.

На такие мелочи родители не всегда обращают внимание, им кажется, что ребенок еще слишком мал, чтобы у него была красивая осанка и правильная стопа, крепкое здоровье. Именно сейчас, когда ребенок активно растет, а нога и позвоночник испытывают нагрузки, начинается их нарушение. Сколиоз и плоскостопие у детей обнаруживается еще до школы.

Проблема неправильного процесса формирования стопы, заболевания детьми ОРВИ, существует и в нашем детском саду. Чтобы определить эти нарушения, необходим осмотр ребенка.

Успешная профилактика и коррекция плоскостопия возможны на основе комплексного использования всех средств физического воспитания: гигиенических факторов (гигиена обуви и правильный ее подбор в соответствии с назначением) и физических упражнений (специальные комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц стопы и голени и формирование сводов стопы).

Причины создания программы.

Основной причиной для создания программы явилось потребность в формировании культуры здорового образа жизни и укрепления здоровья воспитанников.

Новизна программы заключается в реализации дифференцированного подхода к воспитанникам, имеющим нарушения в состоянии здоровья.

Оригинальность программы заключается в формировании целостного представления о правильной постановке стопы, красивой походке используя активную, включающую тренировку мышц стопы и голени, корригирующую гимнастику, игровой массаж, нетрадиционное оборудование – веточки ели, степы, дорожки с мелкими различными предметами – палочки, веревочки.

Концептуальной основой данной программы является развитие и тренировка всех систем организма путем оптимальных физических нагрузок. В дошкольном возрасте в результате целенаправленного правильного воздействия укрепляется здоровье ребёнка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются мышцы стопы. Содержание данной программы содействует оптимальному телесно-физическому развитию ребёнка с учётом его индивидуальных особенностей и уровня здоровья. Работа с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком, что и является **педагогической целесообразностью** данной программы.

Адресат программы.

Участники программы: дети в возрасте 3-7 лет, посещающие детский сад. В состав группы входят 12 человек. Набор детей носит свободный характер и обусловлен интересами воспитанников и их родителей.

Программа составлена на возрастную группу и рассчитана на один год.

Она охватывает детей от 3 до 7 лет.

Объем программы.

Периодичность занятий- 2 раза в неделю. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы-72 ч.

Формы организации образовательного процесса

Основными формами реализации разделов дополнительной общеразвивающей программы являются:

- Фронтальные развивающие занятия с подгруппой детей(в основе которых лежит личностно- ориентированная модель взаимодействия педагога и ребенка);
 - Игры
 - Занятия-путешествия
- Форма проведения занятия: комбинированная (индивидуальная , групповая и малогрупповая).
- На занятиях применяются игровые технологии.

Принципы организации:

- Индивидуальный подход в методике и дозировке физических упражнений.
- Подбор физических упражнений по анатомическому признаку.
- Подбирать упражнения из разных исходных положений: стоя, сидя, лежа.
- Выполнение упражнений с различной амплитудой.
- Разнообразие и новизна в подборе упражнений (10-15% упражнений обновляется, а 85-90% повторяются для закрепления).
- Соблюдение цикличности при выполнении физической нагрузки - физические упражнения чередуют с отдыхом.

Срок освоения программы.

Срок реализации программы – 1 год на каждый возрастной период.

Занятия кружка начинаются с 1 сентября и заканчиваются 31 мая.

Режим занятий.

Организация деятельности по программе дополнительного образования предполагает обеспечить выполнения требований к оптимизации двигательно-познавательной нагрузки на ребенка в течение дня с учетом возрастных и индивидуальных особенностей. Для этого составляется расписание дополнительной образовательной деятельности детей в режиме работы детского сада.

Программа предполагает систематическую работу кружка проводимого 3 раза в неделю.

Образовательная деятельность (занятия) по дополнительной общеразвивающей программе осуществляется во второй половине дня.

Режим оказания дополнительных платных услуг устанавливается в соответствии с действующими СанПиН.

Продолжительность занятий (непрерывной непосредственно образовательной деятельности) в рамках дополнительного образования

для детей от 4 до 7 лет – не более 30 минут.

Цели и задачи программы.

Цель программы: сохранения и укрепления здоровья детей, формирования основ культуры здоровья и повышение интереса к занятиям физической культурой.

Задачи программы:

1. Оздоровительно-развивающие:

- оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребёнка;
- укрепление и формирование правильного свода стопы
- совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
- Укрепление связочно-суставного аппарата

2. Образовательные:

- формирование двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями для профилактики и коррекции плоскостопия;
- осознанное овладение движениями, развитие самоконтроля и самоанализа при выполнении физических упражнений.

3. Воспитательные:

- формировать потребность в ежедневных физических упражнениях;
- формировать навыки рационального использования физических упражнений в самостоятельной двигательной деятельности;
- формировать стремление достигать положительных результатов.

Планируемый результат реализации программы:

- Повышение уровня развития физических качеств и способностей детей.
- Снижение заболеваемости в ДОУ, а также числа часто болеющих детей.
- Увеличится доля детей, вовлеченных в профилактические мероприятия по формированию правильной осанки и профилактики плоскостопия.
- У ребёнка сформирован навык правильной постановки стопы.
- Укрепление мышц стопы и голени ног.
- У детей сформирована потребность в ежедневных физических упражнениях.
- Ребёнок научится проявлять дисциплинированность, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности.

В рамках реализации программы предусмотрены способы и формы выявления, фиксации и предъявления результатов:

Способы и формы выявления	Способы и формы фиксации	Способы и формы предъявления
----------------------------------	---------------------------------	-------------------------------------

результатов		результатов
Беседа, опрос, наблюдение, итоговые занятия Анализ мероприятий Анализ приобретенных навыков	Фотоотчеты Отзывы (детей и родителей)	Открытые просмотры НОД

2. Организационно-педагогические условия.

2.1. Формы аттестации

Формы аттестации предусматривают:

-первичный контроль (визуальный внешний осмотр ребенка и стопы (определяется длина пальцев).

-итоговый

Форма подведения итогов реализации данной программы является:

Тестовые задания на выявление плоскостопия у детей посещающих дошкольное учреждение. Тест проводится при помощи плантографа.

2.2. Материально-техническое обеспечение программы

Программа является инструментом целевого развития детей в оздоровительной направленности. Занятия по дополнительному образованию проводятся в специальном оборудованном помещении - спортивный зал. Спортивный зал оснащен современным оборудованием и инвентарем, способствующим формированию осанки, укреплению мышц стопы и оказывающим положительное влияние на формирование сводов стопы .

Оборудование и инвентарь:

Технические средства: компьютер, магнитофон.

Оборудование: коврики- 12 шт. шведская стенка 3шт. маты гимнастические-2шт., скамья гимнастическая- 2 шт. доска ребристая- 3 шт., кирпичики детские-12шт.

Инвентарь: канат-2шт., массажные кочки-4шт., обручи-12 шт., кегли-20шт., гимнастические палки- 20шт., мячи средние -12шт., маленькие-12шт., дуги –4 шт.

Нестандартное оборудование: кольцо брос, массажные мячики- 12 шт., массажные дорожки-3шт., массажные коврики-1 набор, подушка балансир 35см-4шт., массажные кочки-4шт., мелкие предметы для профилактики плоскостопия.

Методические приёмы:

- Показ, объяснения.
- Игровые задания
- Использование считалок, жеребьевок, загадок.
- Словестные, практические, игровые.

Структура занятий

Вводная часть: Проверка осанки, различные виды ходьбы, бега для коррекции и профилактики осанки, разогревающие упражнения, подготавливающие к основной части занятий, самомассаж с использованием массажных дорожек.

Основная часть: ОРУ – блок физических упражнений направленный на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы, в том числе самомассаж. ОВД упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание, ползание – с акцентом на укрепления мышц стопы.

ИГРЫ – различной подвижности, помогающие формированию правильной стопы.

Заключительная часть: Дыхательные упражнения, релаксация.

Для освоения программы используются разнообразные **приемы, методы и формы**. Выбор осуществляется с учетом возрастных, психофизических возможностей детей:

- словесное объяснение;
- показ выполнения;
- игровая форма;
- целесообразное использование оборудования;
- использование музыкального сопровождения;
- использование повторной наглядной и словесной инструкции
- использование считалок, загадок
- игровые задания (стройная елочка, кто есть кто?).

Используются следующие средства:

1. Теоретические сведения;
2. Бег, ходьба, передвижения;
3. Упражнения общего воздействия: ходьба и бег с включением элементов направленных на профилактику плоскостопия
4. Упражнения с предметами и без, направленные на укрепление мышц и связок. Упражнения для формирования правильной стопы с предметами и без:
 - в положении стоя;
 - в положении сидя;
 - в положении лежа на спине и животе;
 - упражнения в положении стоя на четвереньках;
6. Общеразвивающие упражнения специальной направленности у гимнастической стенки и скамеек, а также с использованием каната
Подвижные игры для формирования правильной стопы.
7. Упражнения на расслабление;
8. Дыхательные упражнения;
9. Самомассаж с использованием массажных дорожек, ковриков, мячиков-ежиков и других предметов.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
физкультурно-оздоровительной направленности
«Профилактика плоскостопия»

№ п/п	Тема занятий	Часы			Формы контроля
		<i>теория</i>	<i>практика</i>	<i>всего</i>	
1	Диагностический период	0	7	7	Тестовые задания на выявление плоскостопия у детей. Тест проводится при помощи плантографа
2	Коррекционные упражнения	0	17	17	Тестовые задания на выявление плоскостопия у детей. Тест проводится при помощи плантографа
3	Упражнение «Гибкий носок»	0	12	12	Тестовые задания на выявление плоскостопия у детей. Тест проводится при помощи плантографа
4	Массаж	0	7	7	Тестовые задания на выявление плоскостопия у детей. Тест проводится при помощи плантографа
5	Упражнения на релаксацию	0	11	11	Тестовые задания на выявление плоскостопия у детей. Тест проводится при помощи плантографа
6	Комплекс упражнений «Страус»	0	9	9	Тестовые задания на выявление плоскостопия у детей. Тест проводится при помощи плантографа
7	Игровые задания «игры на внимание, что нужно делать, чтобы быть здоровым»	0	9	9	Тестовые задания на выявление плоскостопия у детей. Тест проводится при помощи плантографа
	Всего		72	72	

2.3.

Календарный учебный график

Тема	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Диагностический период	9								6
Корректирующие упражнения		3	3	3	3	3	3	3	

Упражнение «Гибкий носок»		3	3	3		3	3	3	
Массаж			3	3	3	3	3		
Упражнения на релаксацию		3		3		3	3	3	
Комплекс упражнений «Страус»			3		3	3		3	
Игровые задания «Игры на внимание, что нужно делать, чтобы быть здоровым»		3	3		3			3	
Итого	7	17	12	7	11	7	9	9	6
Всего часов в программе	72								
Каникулярное время, праздничные (нерабочие) дни					Государственные выходные и праздничные дни				

3. Рабочая программа

Месяц	Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
Сентябрь	1	Проведение осмотра	--	--
	2	Проведение осмотра	-	-
	3	Проведение осмотра	-	-
	4	Ходьба в колонне по одному, на носках, с различным положением рук. Ходьба по плоским предметам. Бег на носках, змейкой. Ходьба. Построение в круг.	1.Массаж стопы и голени. 2.Упражнения в положении лежа на спине. 3.ОВД: а) Ходьба по дорожке со следами (2-3раза) б) Ходьба по канату растянутому на полу (2-3раза в медленном темпе) в) Кто дальше прокатит мяч. <u>4.Подвижная игра:</u> «Гибкий носок»	Игра на внимание: вставить карточки (фрукты, овощи)
Октябрь	1	Ходьба в колонне по одному, на носках, с различным положением рук. Ходьба по плоским предметам. Бег на носках, змейкой. Ходьба. Построение в круг.	1.Массаж стопы и голени. 2.Упражнения в положении лежа на спине. 3.ОВД: а) Ходьба по дорожке со следами (2-3раза) б) Ходьба по канату растянутому на полу (2-3раза в медленном темпе) в)Кто дальше прокатит мяч. <u>4.Подвижная игра:</u> «Гибкий носок»	Игра на внимание: вставить карточки (фрукты, овощи) Что нужно делать, чтобы быть здоровым.
	2	Ходьба на носках с различными положениями рук, чередуя с ходьбой на пятках. Бег змейкой. Ходьба в колонне по одному (по	1.Массаж сидя на коврик. 2.ОРУ (на стульях с мячом) 3.ОВД: а) Ходьба по гимнастической	Ходьба по следам, по ребристой доске. Дыхательные упражнения.

		ребристой доске).	<p>скамейке правым (левым) боком, обхватывая ее края сводами стоп (2-3 раза)</p> <p>б) Ходьба по канату боком приставным шагом и передом в медленном темпе (2-3 раза)</p> <p><u>4.Игра:</u> «Пройди – не задень»</p>	
	3	<p>Ходьба на носках с различными положениями рук, чередуя с ходьбой на пятках. Бег змейкой. Ходьба в колонне по одному (по ребристой доске).</p>	<p>1.Массаж сидя на коврик</p> <p>2.ОРУ (на стульях с мячом)</p> <p>3.ОВД:</p> <p>а) Ходьба по гимнастической скамейке правым (левым) боком, обхватывая ее края сводами стоп (2-3 раза)</p> <p>б) Ходьба по канату боком приставным шагом и передом в медленном темпе (2-3 раза)</p> <p><u>4.Игра:</u> «Пройди – не задень»</p>	<p>Ходьба по следам, по ребристой доске. Дыхательные упражнения.</p>
	4	<p>Построение в колонну. Ходьба на пятках, носках и на наружном крае стопы (различные положения рук). Ходьба по канату. Бег с выбрасыванием носок вперед. Ходьба по диагонали. Построение в круг.</p>	<p>1.Массаж стопы и голени ног)</p> <p>2.ОРУ (с различными предметами)</p> <p>3.ОВД:</p> <p>а) Ходьба босиком по ребристой доске (2-3 раза)</p> <p>б) Лазание по гимнастической стенке (2-3 раза)</p> <p>в) Ходьба босиком по сосновой веточке. (2-3 раза)</p> <p><u>4.Игра:</u> «Страус»</p>	<p>Аутотренинг</p>
Ноябрь	1	Построение в	1.Массаж стопы и	Кто быстрее спрячет

		<p>колонну. Ходьба на пятках, носках и на наружном крае стопы (различные положения рук). Ходьба по канату. Бег с выбрасыванием носок вперед. Ходьба по диагонали. Ходьба по гимнастической палке. Построение в круг.</p>	<p>голени ног. 2. КРУ (с различными предметами) 3. ОВД: а) Ходьба босиком по ребристой доске (2-3 раза) б) Лазание по гимнастической стенке (2-3 раза) в) Ходьба босиком по сосновой веточке. (2-3 раза) 4. <u>Игра: «Донеси платочек»</u></p>	<p>платочек. Дыхательные упражнения</p>
	2	<p>Ходьба в колонне по одному, с выполнением движений для рук. Бег змейкой. Ходьба гимнастическим шагом. Построение в круг.</p>	<p>1. Массаж стопы и голени ног. 2. ОРУ (с предметами) 3. ОВД: а) Ходьба по ребристой дорожке (2-3 раза) б) Легкий бег по следам (2-3 раза) в) Ходьба приставным шагом по канату боком (2-3 раза) 4. <u>Подвижная игра: «Пройди – не задень»</u></p>	<p>Аутотренинг</p>
	3	<p>Ходьба гимнастическим шагом, на пятках, «пингвины». Бег с захлестыванием голени назад. Ходьба по ребристой доске.</p>	<p>1. Массаж стоп. 2. ОРУ в процессе ходьбы. 3. ОВД: а) Ходьба по ребристой дорожке (2-3 раза) б) Легкий бег по следам (2-3 раза) в) Ходьба приставным шагом по канату боком (2-3 раза) 4. <u>Подвижная игра: «Страус»</u></p>	<p>малоподвижная игра «Сделай вот так» (карточки)</p>
	4	<p>ходьба на носках с различным положением рук (вперед, вверх, в стороны, вниз) –</p>	<p>1. Массаж на коврике. 2. ОРУ на стульчиках (с мячиком) 3. ОВД: а) Ходьба по</p>	<p>под композицию песни «Сапожник» 1. Дети, дети вы куда идете? Ой, сапожник, мы</p>

		<p>чередую с ходьбой на пятках. Бег обычный и с ускорением. Ходьба.</p>	<p>гимнастической скамейке приставным шагом обхватывая ее края сводами стоп (2-3раза) б) Ходьба по канату боком или приставным шагом передом (2-3раза) 4.Игра: «Пройди - не задень»</p>	<p>идем на площадь. Дети, дети башмаки порвете? Ой, сапожник, ты их залатаешь. Дети, дети кто же мне заплатит? Ой, сапожник, тот, кого поймаешь! (дети разбегаются по залу, сапожник догоняет).</p>
Декабрь	1	<p>ходьба на носках с различным положением рук (вперед, вверх, в стороны, вниз) – чередуя с ходьбой на пятках. Бег обычный и с ускорением. Ходьба змейкой. Бег змейкой.</p>	<p>1.Массаж стоп на коврик. 2.ОРУ на стульчиках (с мячиком) 3.ОВД: а) Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом обхватывая ее края сводами стоп (2-3раза) б) Ходьба по канату боком или приставным шагом передом (2-3раза) 4.Игра: «Жуки»</p>	<p>под композицию песни «Сапожник » 1.Дети, дети вы куда идете? Ой, сапожник, мы идем на площадь. Дети, дети башмаки порвете? Ой, сапожник, ты их залатаешь. Дети, дети кто же мне заплатит? Ой, сапожник, тот, кого поймаешь! (дети разбегаются по залу, сапожник догоняет)</p>
	2	<p>Построение в колонну по одному. Ходьба на носках, гимнастическим шагом. Ходьба на пятках, с полуприседанием на одну ногу, другую отвести в сторону. Бег с захлестыванием пяток назад, « змейкой». Ходьба. Построение в круг.</p>	<p>1.Массаж - дополнение (поколачивание кулачком на стопе ноги) 2.ОРУ с положением стоя. 3.ОВД: а) Ходьба по дорожке с шишками (2-3раза) б) Прыжки с «кочки на кочку» (2-3раза) в) Лазание по гимнастической стенке (2-3раза) 4.Подвижная игра: «Сапожник»</p>	<p>Ходьба по следам, по ребристой дорожке.</p>
	3	<p>Построение в</p>	<p>1.Массаж -</p>	<p>Ходьба по следам,</p>

		<p>колонну по одному. Ходьба на носках, гимнастическим шагом. Ходьба на пятках, с полуприседанием на одну ногу, другую отвести в сторону. Бег с захлестыванием пяток назад, «змейкой». Ходьба. Построение в круг.</p>	<p>дополнение (поколачивание кулачком на стопе ноги) 2.ОРУ с положением стоя. 3.ОВД: а) Ходьба по дорожке с шишками (2-3раза) б) Прыжки с «кочки на кочку» (2-3раза) в) Лазание по гимнастической стенке (2-3раза) 4.<u>Подвижная игра: «Сапожник»</u></p>	<p>по ребристой дорожке.</p>
	4	<p>Ходьба на носках с различным положением рук (вперед, вверх, в стороны, вниз) – чередуя с ходьбой на пятках. Бег обычный и с ускорением. Ходьба змейкой. Бег змейкой</p>	<p>1.Массаж стоп. 2.ОРУ в процессе ходьбы. 3.ОВД: а) Ходьба по дорожке с шишками (2-3раза) б) Прыжки с «кочки на кочку» (2-3раза) в) Лазание по гимнастической стенке (2-3раза) 4.<u>Подвижная игра: «Страус»</u></p>	<p>Малоподвижная игра «Сделай вот так» (карточки).</p>
Январь	1	<p>Построение. Ходьба на носочках, «мишки», «обезьянки» – мягкая, с подпрыгиванием, ходьба, лазание по шведской стенке (обезьянки лезут на пальму), ходьба боком по канату (переход через реку по узенькому мосту). «ходьба змейкой» Медленный бег (1-2 минуты).</p>	<p>1.Массаж стоп. 2.Корректирующие упражнения для стопы. 3.ОВД:а)Прыжки на месте с небольшим продвижением вперед - бесшумно на носках (0,5–1 мин).б)Ходьба по гимнастической палке прямо и боком (до 1 мин). Ходьба по наклонной плоскости (5–10 раз). в)Пружинистые перекаты с пятками на носок и наоборот из положения сидя на</p>	<p>Дыхательные упражнения. Медленный бег. Ходьба на носочках, на пятках, на наружных краях стоп, на внутренних краях стоп.</p>

			<p>корточках.</p> <p>г)Лазание по гимнастической стенке (середина стопы ставится на рейки).</p> <p><u>4.Игровое упражнение «Кто быстрее».</u> Дети стоят в шеренге. По сигналу стараются схватить пальцами ног скомканную бумагу и допрыгать до намеченной цели.</p>	
	2	<p>Ходьба друг за другом на носках, на пятках, имитация ходьбы на лыжах (звук «м-м-м»), по диагонали. Бег друг за другом с поворотом по сигналу. Ходьба.</p>	<p>1.Массаж стоп. 2.Корректирующие упражнения для стопы: И. п. – сидя на скамейке, ноги вместе, согнуты под за коленом правой ноги. То же другой ногой (по 6–8 раз). прямым углом. Поднимая и опуская носки, надавливая при этом пальцами на пол, имитировать подгребание ими песка (6–8 раз). И. п. – упор сидя. Активное сгибание стопы (по 18–20 раз). И. п. – упор сидя. Согнуть левую ногу и поставить на носок И. п. – лежа на животе. Повороты голени внутрь и наружу (30–40 с). Прыжки на месте с небольшим продвижением вперед - бесшумно на носках (0,5–1 мин).</p>	<p>Спокойная ходьба. Расслабление под музыку.</p>

			<p>3.ОВД: а) Прыжки на месте с небольшим продвижением вперед - бесшумно на носках (0,5–1 мин). б) Ходьба по гимнастической палке прямо и боком (до 1 мин). Ходьба по наклонной плоскости (5–10 раз). в) Пружинистые перекаты с пятками на носок и наоборот из положения сидя на корточках. г) Лазание по гимнастической стенке (середина стопы ставится на рейки). 4. <u>Игра «Донеси мячик»</u></p>	
	3	<p>Построение. Ходьба на носочках, «мишки», «обезьянки» – мягкая, с подпрыгиванием, ходьба, лазание по шведской стенке (обезьянки лезут на пальму), ходьба боком по канату (переход через реку по узенькому мосту). «ходьба змейкой» Медленный бег (1-2 минуты).</p>	<p>1. Массаж - дополнение (поколачивание кулачком на стопе ноги) 2. ОРУ с положением стоя. 3. ОВД: а) Ходьба по дорожке с шишками (2-3раза) б) Прыжки с «кочки на кочку» (2-3раза) в) Лазание по гимнастической стенке (2-3раза) 4. <u>Подвижная игра: «Сапожник»</u></p>	<p>Ходьба по ортопедическому ковру.</p>
	4	<p>Построение в шеренгу. Равнение. Ходьба за ведущим. Ходьба на внешней и внутренней стороне стопы. Бег «змейкой», с захлестыванием</p>	<p>1. Массаж стоп. 2. ОРУ с брусом. 3. ОВД: а) Ходьба по дорожкам со следами б) Прыжки через гимнастические палки в) Ходьба по</p>	<p>Дыхательная гимнастика. «Большой и маленький»</p>

		пяток назад. Ходьба. Построение в круг.	гимнастической скамейки боком, обхватывая края сводами стоп 4.Подвижная игра: «Страус» (по команде собирать камешки стопами ног)	
Февраль	1	Построение в шеренгу. Равнение. Ходьба за ведущим. Ходьба на внешней и внутренней стороне стопы. Бег «змейкой», с захлестыванием пяток назад. Ходьба. Построение в круг.	1.Массаж стопы. 2.ОРУ с бруском. 3.ОВД: а)Ходьба по дорожкам со следами б) Прыжки через гимнастические палки в) Ходьба по гимнастической скамейки боком, обхватывая края сводами стоп 4. <u>Подвижная игра: «Страус»</u> (по команде собирать камешки стопами ног)	Дыхательная гимнастика «Большой и маленький»
	2	Ходьба двумя колоннами противходом «Трамвай». Бег противходом. Ходьба. Построение в колонну по одному.	1.Массаж стоп. 2.ОРУ (на гимнастической скамейке) 3.ОВД: а)Ходьба по сосновым веточкам (2-3раза) б) Прыжки с кочки на кочку(2-3раза) в) Бег по ребристой дорожке(2-3раза) 4. <u>Подвижная игра «Сапожник»</u>	Дыхательные упражнения ходьба в колонне.
	3	Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу	1.Самомассаж стоп. 2.ОРУ на гимнастической скамейке. 3.ОВД: а) Ходьба по сосновым веточкам (2-3раза)	Релаксация: «Золотая рыбка»

		остановиться, покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом, враспынную, с забрасыванием ног назад. Ходьба.	б) Прыжки с кочки на кочку(2-3раза) в) Бег по ребристой дорожке(2-3раза) <u>4.Подвижная игра: «Большие ноги идут по дороге»</u>	
	4	Ходьба в колонне. Ходьба спиной вперед, на носках и пятках. Бег боковым галопом (вправо-влево). Ходьба.	1.Массаж стоп. 2.ОРУ (с пособиями сидя на стульях). 3.Коррекционные упражнения на стульчиках. 4.ОВД: а) По следам б) Ходьба по шнуру <u>4.Подвижная игра: «Гибкий носок»</u>	Ходьба с выполнением дыхательных упражнений «Ловкие ноги»
Март	1	Ходьба в колонне. Ходьба спиной вперед, на носках и пятках. Бег боковым галопом (вправо-влево). Ходьба.	1.Массаж стоп. 2.ОРУ (с пособиями сидя на стульях). 3.Коррекционные упражнения на стульчиках. 4.ОВД: а)По следам б) Ходьба по шнуру <u>5.Подвижная игра: «Гибкий носок»</u>	Ходьба корректирующая.
	2	Ходьба в колонне по одному. Ходьба с выпадами, с высоким подниманием колен. Бег трусцой. Ходьба.	1.Массаж стоп. 2.ОРУ (в процессе ходьбы) 3.ОВД: а) Лазание на гимнастической стенке (не пропуская реек) б)Ходьба босиком по песку. 4. <u>Подвижная игра: «День и ночь»</u>	«Найди и промолчи»
	3	Ходьба между степенями, на носках, пятках, внешней стороны стопы. Бег между степенями,	1. Массаж (сидя на степенях) 2.Гимнастика для пальцев ног. 3.ОВД:	Ходьба по ребристой дорожке с дыхательными упражнениями

		змейкой. Ходьба.	а) Ходьба по шишкам (2-3р) б) Прыжки с «кочки» на «кочку» (2-3р) в) Лазание по гимнастической стенке (2-3р) 4. <u>Подвижная игра:</u> <u>«Кто быстрее на степ»</u>	
	4	Ходьба между степенями, на носках, пятках, внешней стороны стопы. Бег между степенями, змейкой. Ходьба.	1. Массаж (сидя на степенях) 2. Гимнастика для пальцев ног. 3. ОВД: а) Ходьба по шишкам (2-3р) б) Прыжки с «кочки» на «кочку» (2-3р) в) Лазание по гимнастической стенке (2-3р) 4. <u>Подвижная игра:</u> <u>«Кто быстрее на степ»</u>	Ходьба с высоким подниманием колен
Апрель	1	Ходьба друг за другом на носках, на пятках, «змейкой», с выполнением задания по сигналу. Бег друг за другом, сильно сгибая колени назад, бег с покачиванием.	1. Эстафеты: «Кто быстрее прыгает в мешке» 1) «Не упусти мяч» - прыжки с мячом (мяч зажат между ногами); - передача мяча над головой; - передача мяча между ногами. 2) «Преодолей полосу препятствий» 3) Словесная игра: «Кто больше назовет виды спорта»	Дыхательные упражнения.
	2	Ходьба в колонне по	1. Массаж стоп.	Ходьба по

		<p>одному. Перестроение в пары. Прохождение парами через середину зала. Размыкание и смыкание приставным шагом боком. Бег врассыпную: «Аист», «Зайцы». Ходьба.</p>	<p>2. Упражнения, лежа на спине. 3. ОВД: а) Прыжки в длину с места (2-3 раза) б) Ползание по доске на ступнях и ладонях (2-3 раза). в) Пройтись по скамейке и не ошибиться. 4. <u>Подвижная игра: «Турпоход»</u></p>	<p>гимнастической палке.</p>
	3	<p>Ходьба в колонне по одному. Перестроение в пары. Прохождение парами через середину зала. Размыкание и смыкание приставным шагом боком. Бег врассыпную: «Аист», «Зайцы». Ходьба.</p>	<p>1. Массаж. 2. Упражнения, лежа на спине. 3. ОВД: а) Прыжки в длину с места (2-3 раза) б) Ползание по доске на ступнях и ладонях (2-3 раза). в) Пройтись по скамейке и не ошибиться. 4. <u>Подвижная игра: «Турпоход»</u></p>	<p>Ходьба по гимнастической палке</p>
	4	<p>ходьба в колонне. Ходьба на носках, на внешней стороне стопы. Бег семенящим шагом. Ходьба. Построение в круг.</p>	<p>1. Массаж. 2. ОРУ без предметов стоя 3. ОВД: а) лазание по гимнастической стенке, переходя с одного пролета стенки на другой (2-3 раза) б) ходьба по сосновым веточкам (2-3 раза) 4. <u>Подвижная игра: по желанию детей.</u></p>	<p>Игра на внимание с карточками.</p>
Май	1	<p>Ходьба в колонне. Ходьба на носках змейкой между конусами. Бег змейкой. Ходьба. Перестроение в круг.</p>	<p>1. Массаж стоп. 2. Упражнения из положения, лежа на полу, сидя на стуле, стоя и в ходьбе. Расставить пособия и</p>	<p>«Летает - не летает». Ходьба.</p>

			<p>оборудования для свободного выполнения движений.</p> <p><u>3.Подвижная игра:</u> <u>«Сапожник» (2-3раза)</u></p>	
	2	<p>Ходьба в колонне. Ходьба на носках змейкой между конусами. Бег змейкой. Ходьба. Перестроение в круг.</p>	<p>1.Массаж стоп. 2.Упражнения из положения, лежа на полу, сидя на стуле, стоя и в ходьбе. Расставить пособия и оборудования для свободного выполнения движений.</p> <p><u>3.Подвижная игра:</u> <u>«Барабан» (2-3раза)</u></p>	<p>«Летает не летает» Ходьба.</p>
	3	<p>Проведение диагностики по выявления изменения свода стопы к концу года</p>	<p>Подвижная игра: 1.Кто больше поднимет предметов, зажав их пальцами ног (1–1,5 мин). 2. Кто быстрее пальцами ног соберет коврик в складки (по 4–5 раз). 3. «Великаны и гномы» – ходьба на четвереньках (2–3 раза)</p>	-
	4	<p>Проведение диагностики.</p>	<p><u>Коррекционные упражнения:</u> Упражнение «хождение на пятках» - ребенок ходит на пятках, не касаясь, пола пальцами и подошвой. Упражнение «кораблик» - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями и прижимая подошвы ног друг другу, постепенно старается выпрямить колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног могут</p>	-

			<p>быть прижаты друг к другу (стараясь придать ступням форму кораблика). Упражнение «художник» - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, карандашом, зажатым пальцами ноги, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сначала одной ногой, а затем другой.</p>	
--	--	--	---	--

4.

Оценочные материалы.

Для решения образовательных задач проводится оценка индивидуального развития детей. Результаты диагностики используются для выявления плоскостопия.

1. Педагогическая диагностика проводится два раза в год: на 1-2 неделе сентября; 3-4 неделе мая.

2. Диагностические задания разработаны в соответствии с методиками И. Д. Ловейко, Г.И.Турнера, В.А.Яралова (г. Санкт-Петербург), О.С.Байловой и К.Ф.Зенкевич

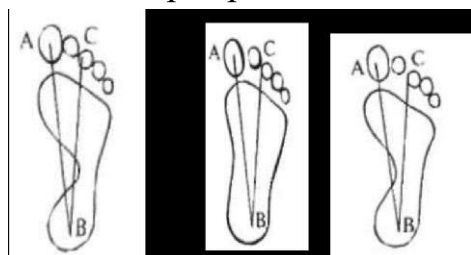
Инструментарий для физического обследования детей

Метод тестирования для выявления плоскостопия

Для выявления плоскостопия у детей посещающих ДООУ тест проводится при помощи плантографа. В данном тестировании непосредственно принимает участие и медицинский работник дошкольного учреждения.

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, 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 серединной 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. Дети с неправильно сформированной стопой, направляются на консультацию к ортопеду. Плантограммы хранятся в медицинской карте ребенка.



Задание №1.

Цель: выявление плоскостопия у детей посещающих ДООУ тест проводится при помощи плантографа, с медицинским работником.

Инструкция: «Ребенок становится обеими ногами на середину рамки (на бумагу, при этом на бумаге остаются отпечатки стопы – плантограмма).

Оценивает специалист. Педагог заносит данные исследования в таблицу.

3 балла – плоскостопие отсутствует.

2 балла- есть плоскостопие.

1 балл- грубо выраженное плоскостопие.

Определяют 3 степени плоскостопия у детей:

1) Наиболее ранней степенью заболевания считается несостоятельность связочного аппарата. Форма свода стопы пока не изменена, но ребенок не может долго ходить, страдает от боли и усталости. После кратковременного отдыха боли проходят, а вот походка становится менее пластичной, ножки к вечеру могут отекать. Первые степени плоскостопия проявляются как чувство усталости после физических нагрузок, если надавить на стопу, ребенок испытывает дискомфорт. Родители слышат жалобы на усталость при ходьбе, отеки стоп.

2) 2 степень плоскостопия называется комбинированной, исчезают своды стопы, она получается распластанной. Сильные постоянные боли в стопах и ноге до коленного сустава, затруднена ходьба.

3) Предыдущие степени плоскостопия легче вылечиваются, если обратиться вовремя, чем 3 степень. Иногда больные приходят к ортопеду именно на этом этапе. Постоянно болят голени и стопы, появляются отеки коленных суставов и боль в пояснице. В нормальной обуви ребенок передвигаться уже не может, требуется ортопедическая коррекция.

Протокол обследования уровня сформированности физических качеств и умений у детей дошкольного возраста

№ п/п	Фамилия имя ребенка	Задания		Общее количество баллов		Уровень	
		«Отпечатки стопы»		Н.Г	К.Г.	Н.Г	К.Г.
		Н.Г	К.Г.				
1							
2							

Высокий уровень: (от 11 до 12 баллов)

Средний уровень: (от 5 до 10 баллов)

Низкий уровень: (ниже 4 баллов)

Качественная характеристика физических качеств и умений ребенка дошкольного возраста.

Высокий уровень: (от 11 до 15 баллов)

Ребенок слышит инструкции. Правильно принимает исходные положения. Может слегка прогибаться в спине. Фиксирует положение тела на 2-4 секунды. Наклоняясь вниз не сгибает ноги в коленях. Принимает помощь взрослого и исправляет ошибки.

Средний уровень : (от 5 до 10 баллов)

Ребенок слышит инструкции взрослого, но не до конца понимает о важности правильно принимать исходное положение. Прогибается в спине, но не может одновременно поднять и руки, и ноги. Наклоняясь вперед слегка сгибает ноги в коленях. Все задания выполняет с желанием.

Низкий уровень: (ниже 4 баллов)

Ребенок с трудом понимает инструкции. Не может правильно встать в исходное положение. Не фиксирует положение рук и ног. Спина не ровная. Выполнение заданий носит хаотичный характер. Не заинтересован. Быстро устает.

5. Методические материалы

1. Веракса Н.Е. Т.С. Комарова, М.А. Васильева. Программа дошкольного образования «От рождения до школы». Москва, 2011г.
2. Э.Я. Степаненкова. Методика физического воспитания. Москва 2005г.
3. О.В. Козырева. Лечебная физкультура. Москва, 2003г.
4. Л. А. Скиндер. Физическая реабилитация детей с нарушениями осанки и сколиозом. Брест
5. Е.А. Подольская. Комплексы лечебной гимнастики для детей 3-7 лет. Волгоград, 2011г.
6. М.Д. Дидур, А.А. Поташник. Осанка и физическое развитие детей.- СПб., 2001
7. А.С. Галанов. Игры, которые лечат.- М, 2005г.
8. Л.В. Гаврючина. Здоровьесберегающие технологии В ДОУ: М, 2008г.
9. М. В. Волков , В. Д. Дедова . Детская ортопедия. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Медицина, 1980, 312с.,
10. Попов С.Н. Лечебная физическая культура. – Москва , 1988г.
11. Саркисян А., Овакимян Г. Детское плоскостопие и косолапость, «Дошкольное воспитание» 1991г. №7, 19-25 стр.