

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 281» г.о. Самара

Принято
на педагогическом совете

Протокол педсовета № 5
От «02» августа 2021г.

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
Л.П.Михайлина
Приказ № 69
«06» августа 2021г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа физкультурно-спортивной
направленности «Здоровье - 2022»**

Возраст детей 5-7 лет
Срок реализации - 9 месяцев.

Составила:
инструктор по физической
культуре Ровина Юлия Юрьевна

Содержание.

Пояснительная записка	3
Учебно – тематический план	7
Содержание программы	7
Методическое обеспечение	11
Список литературы	13
Приложение 1.	
Календарный учебный график модуля «Здоровые ножки».	14
Приложение 2.	
Форма для проведения диагностики	15

Пояснительная записка

Введение

Программа спроектирована с учётом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, образовательных потребностей и запросов родителей (законных представителей) воспитанников.

Программа определяет цели, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса на ступени дошкольного образования.

При разработке данной программы использовались следующие нормативно - правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Постановление главного государственного врача РФ «Об утверждении Сан ПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»
- Приказ Министерства образования и науки РФ об утверждении ФГОС ДО.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Программа разработана на основе методических пособий: 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», Козыревой О.В., «Лечебная физкультура для дошкольников», Лосевой В.С. «Плоскостопие у детей дошкольного возраста: профилактика и лечение», Подольской Е.И., «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников», Шорыгиной Т.А., «Беседы о здоровье».

Отличительные особенности программы.

- Комплексный подход, включающий различные компоненты, совокупность которых способствует укреплению и сохранению здоровья 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.

Актуальность Проблема профилактики и коррекции функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата у детей приобрела особую актуальность. Это обусловлено, прежде всего, негативной тенденцией увеличения числа дошкольников, имеющих те или иные нарушения осанки и деформацию стоп.

Программа 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.

Новизна данной программы заключается в нестандартном подходе построения занятий, в подборе материалов и атрибутов, ориентированных на профилактику и коррекцию осанки и плоскостопия у детей.

Педагогическая целесообразность

Все чаще и чаще в детском саду стали встречаться дети с плоскостопием, а значит и вялой осанкой, 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, расплющиваются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп (продольный и поперечный) расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие: продольное, поперечное или продольно – поперечное.

Стопа – опора нашего тела, и любой дефект развития может отражаться на осанке. В дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного роста, ее формирование не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений. Недостаточное развитие мышц и связок стоп плохо сказывается на развитии многих движений, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием к оздоровлению. С другой стороны, в этот возрастной период организм отличается большой пластичностью, в связи с чем, можно сравнительно легко приостановить развитие плоскостопия или исправить его путём укрепления мышц и связок стоп.

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).

Цель и задачи реализации программы.

Цель: Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста.

Задачи:

Оздоровительные задачи:

- укреплять опорно-двигательный аппарат специальными упражнениями;
- укреплять мышцы и связки, участвующие в формировании свода стопы

Образовательные задачи:

- формировать и укреплять навык правильной ходьбы;
- развивать самоконтроль и самоанализ при выполнении физических упражнений.

Воспитательные задачи:

- воспитывать осознанное отношение к своему здоровью, потребность самостоятельно заниматься физическими упражнениями,
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.

Принципы и подходы к реализации программы.

- Подбор и сочетания различных видов деятельности;
- Доступность;
- Постепенность;

- Учёт индивидуальных особенностей детей;
- Эмоциональное стимулирование (поощрение).

Сроки реализации программы.

Срок реализации программы 9 месяцев.

Занятия проводятся два раза в неделю, во второй половине дня. Это 8 занятий в месяц и 72 занятий в год с сентября по май. В начале сентября и в конце мая проводится диагностика и тестирование занимающихся.

Общая продолжительность занятия в соответствии с возрастными особенностями детей и требованиями СанПин составляет: 25 минут - 30 минут.

Количество воспитанников в группе - не более 10 - 12 человек. Увеличение количества детей в группе не рекомендовано, так как программа требует постоянного внимания и индивидуального подхода к каждому ребенку.

Планируемые результаты освоения программы

- укрепление мышц стопы и голени ног;
- правильная постановка стопы при ходьбе, самостоятельный контроль;
- повышение уровня физической подготовленности;
- мотивированы к занятиям по профилактике плоскостопия; сформированность осознанной потребности в выполнении упражнений в домашних условиях;

Имеют представления о:

- понятии опорно-двигательный аппарат,
- необходимости следить за правильной постановкой стопы.

Способны:

- выполнять корригирующую ходьбу,
- удерживать равновесие,
- выполнять ходьбу на коленях и четвереньках,
- выполнять упражнения из положения, лежа на спине и на животе с предметами,
- выполнять движения пальцами ног (повороты, круги, перекаты)
- выполнять ходьбу и бег по массирующим коврикам,
- выполнять ходьбу и бег по ровной наклонной плоскости,
- выполнять захваты предметов, удерживать их и бросать,

- перекатывать мячи разных размеров с помощью ног,
- выполнять ходьбу по ребристым доскам, и массажным дорожкам;
- выполнять лазание по гимнастической лесенке,
- поднимать пальцами ног груз и удерживать его.
- положительная динамика в плантографии ребенка на конец года.

Учебный план программы «Здоровье»

Наименование модуля	Количество часов в год		
	всего	теория	практика
Здоровые ножки	36	18	18

Содержание программы

Этапы реализации программы.

1 этап (Диагностический).

Цель: Раннее выявление детей с плоскостопием.

- Первичная диагностика детей.
- Определение нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата.
- Выявление нарушения свода стопы.

2 этап (Практический)

Цель: Профилактика детского плоскостопия.

- Обучение технике выполнения движений, совершенствование двигательных умений.
- Профилактика и коррекция плоскостопия.

3 этап (Контрольный)

Цель: Эффективность проводимой профилактической работы

Структура занятий.

Подготовительная часть (3-5 мин.)

Выполняются различные виды ходьбы: обычная ходьба, на носках, на пятках, высоко поднимая колено, приставным шагом, по массажным коврикам, оздоровительный бег.

Основная часть (15-20 мин.)

Проводится самомассаж стоп и игровые коррекционные упражнения для укрепления голеностопных суставов, общего оздоровления организма, воспитанию навыка правильной ходьбы и формирования правильной осанки с использованием спортивного оборудования. Оздоровительно-развивающие игры и подвижные игры.

Заключительная часть (3-5 мин.)

Для восстановления функций органов и систем после нагрузки используются малоподвижные игры, дыхательная гимнастика.

Дозировка упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности детей и может составлять от 6-8 раз на этапе разучивания упражнений и до 10-12 на этапе закрепления и совершенствования комплекса. Один комплекс рассчитан на 2 месяца.

С целью закаливания стоп и профилактики плоскостопия во время занятий дети занимаются босиком.

Способы организации воспитанников

Характеристика способа организации	Достоинства способа организации	Недостатки способа организации
Фронтальный способ		
<p>Все дети одновременно выполняют одно и то же или разные упражнения под руководством педагога</p>	<p>Обеспечивает высокую моторную плотность занятия; постоянное взаимодействие педагога и детей, облегчает руководство; в поле зрения вся группа; повышает физическую нагрузку; способствует закреплению двигательных навыков, развитию физических качеств; приучает коллективно выполнять</p>	<p>Затруднен индивидуальный подход</p>

	упражнения	
Групповой способ		
Педагог разделяет детей на несколько подгрупп (по 2 - 4 человека), и каждая подгруппа выполняет отдельное задание. После того как выполняют упражнение несколько раз, подгруппы меняются местами. Применяется на этапе совершенствования двигательных навыков	Обеспечивает высокую моторную плотность занятия; повышает двигательную активность детей; воспитывает умение самостоятельно выполнять задания; ответственность, сдержанность; дает возможность упражняться в нескольких видах движений; повышает физическую нагрузку; возможно осуществлять индивидуальную работу	Ограничены возможности педагога контролировать выполнение упражнений, оказывать им помощь, исправлять ошибки; трудно распределять внимание на всех
Индивидуальный способ		
Каждый выполняет упражнение индивидуально; педагог проверяет качество выполнения и дает соответствующие указания; остальные наблюдают за исполнителем и оценивают движения	Развивает точность двигательного действия	Низкая моторная плотность занятия
Посменный способ		
Дети выполняют упражнения посменно по несколько человек одновременно; остальные в это время наблюдают и оценивают	Происходит отработка качества движений; возможен индивидуальный подход	Низкая моторная плотность занятия

Поточный способ		
<p>Все делают упражнение по очереди, друг за другом, непрерывно-поточно. Для осуществления большой повторности упражнения могут быть организованы в 2-3 потока. Разновидность поточного способа – круговое («станционное»).</p> <p>При такой организации передвигаются по кругу, переходит от одной «станции» к другой и выполняют без перерыва серию упражнений.</p>	<p>Сохраняется высокая моторная плотность занятия; содействует воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости и ориентировки в пространстве</p>	<p>Трудно осуществить качественную оценку движения, исправить неточности двигательного действия</p>

Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы. Основные формы организации работы с детьми.

Основные методы обучения:

	Методы обучения	Приемы, как части метода, дополняющие и конкретизирующие его	Цель
	Наглядный метод	<p>Наглядно - зрительные приемы: показ физических упражнений; использование наглядных пособий (использование фотографий, схем и т.д.); имитация (подражание); зрительные ориентиры (предметы, разметка поля); Наглядно- слуховые приемы (музыка, песни). Тактильно - мышечные приемы (непосредственная помощь педагога).</p>	Создает зрительное слуховое, мышечное представление о движении
	Словесный метод	<ul style="list-style-type: none"> • объяснение; пояснение; указание; напоминание; • подача команд, распоряжений, сигналов; • вопросы к детям; • оценка; • образный сюжетный рассказ; беседа; • словесная инструкция; 	Обращен к сознанию детей, помогает осмысленно поставить двигательную задачу, раскрыть содержание и структуру движения.

	Практический метод	<ul style="list-style-type: none"> • повторение упражнений с изменениями и без изменений; массаж; • проведение упражнений в соревновательной форме; 	Закрепляет на практике знания, умения и навыки в основных движениях, способствует созданию мышечных представлений с движением.
	Игровой метод	<ul style="list-style-type: none"> • проведение упражнений в игровой форме; использование подвижных игр; • организация двигательной деятельности детей в соответствии с игровым сюжетом; 	Способствует дальнейшему росту физических возможностей детей, усвоению более сложных двигательных действий, овладение их техникой.

Методическое обеспечение программы.

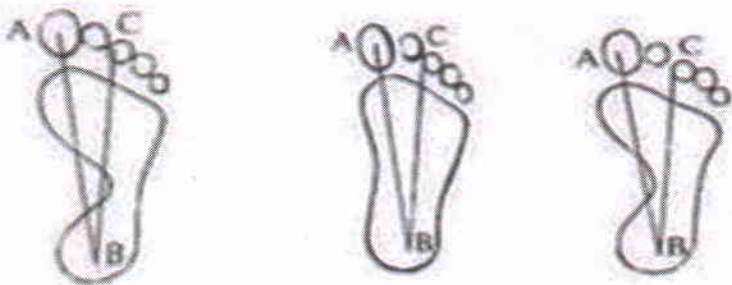
1. Конспекты занятий.
2. Консультации для родителей по профилактике и коррекции плоскостопия.
3. Тематика бесед

Диагностические материалы для определения нарушения со стороны опорно - двигательного аппарата.

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 30x40 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 градусам). 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 (см. рис.)



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 инструктора по физической культуре.

Материально – техническое обеспечение программы.

Оборудование и инвентарь: : шведская стенка , лестница – 1 шт., лестницы координации – 2 шт., маты гимнастические – 2 шт., скамья гимнастическая – 2 шт., кубики -20 шт., доска ребристая – 1 шт., коврики массажные «колючие» - 3 шт, массажные резиновые коврики - 2 набора, фитболы – 10 шт., канат – 3 шт., скакалки — 12шт., обручи – 10 шт., кегли 9 шт., гимнастические палки 15 шт., мячи – большие — 22 шт, средние — 18 шт., маленькие — 18 шт., массажные мячи – 10 шт, мячи набивные – 2шт, массажные мячи – 15 шт.

Нестандартное оборудование: кольцоброс, маленькие мячики R – 3 см – 10 шт, платочки, шарфики, массажные ролики двух видов, карандаши, фломастеры, мешочки с песком, мешочки с солью, грузы на веревке, мелкие игрушки, «косички».

Материально – техническое оснащение.

1. Музыкальный центр.
2. Компьютер.

3. Плантограф.
4. Флеш –карты.

Список используемой литературы.

1. Анисимова Т.Г., Ульянова С.А., Формирование правильной осанки и коррекции плоскостопия у дошкольников. Рекомендации, занятия, игры, упражнения, - изд. Учитель, 2020
2. Козырева О.В., Лечебная физкультура для дошкольников, - Москва, «Просвещение», 2006
3. Коновалова Н.Г., Профилактика плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста. Методические рекомендации, комплексы упражнений на сюжетно – ролевой основе, - Волгоград, изд. Учитель, 2020
4. Лосева В.С., Плоскостопие у детей 6 -7 лет. Профилактика и лечение, - Москва , изд. Сфера, 2008
5. Подольская Е.И., Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников, - Москва, Скрипторий , 2009. - 79, [1] с. : табл.; 21 см.; ISBN 978-5-98527-130-02019
6. Шорыгина Т.А., Беседы о здоровье, - Москва, Сфера, 2020

Приложение 1

Календарный учебный график модуля «Здоровые ножки»

Месяц	Цели и задачи	Содержание занятия	Оборудование и инвентарь
Сентябрь	Исследование физического развития и здоровья детей. Знания о правильной постановке стоп. Обучение упражнениям для профилактики плоскостопия.	Проведение диагностики и тестирование Упражнения в положении стоя и сидя, в положении стоя на четвереньках и лежа. Ходьба с мешочком на голове. Игры на профилактику плоскостопия. Восстановление дыхания и релаксация.	Таблицы и карты диагностики, плантограф, участие медсестры Мешочки с песком, мячики-ежики, расслабляющая музыка
Октябрь	Профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц	Упражнения и самомассаж в движении с мешочками, массажными роликами. Упражнения на месте, сидя и лежа с использованием мешочков. Упражнения в передвижении с использованием массажных дорожек. Игры для профилактики плоскостопия.	массажные дорожки, мешочки с песком, массажные ролики.
Ноябрь	Профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок. Упражнения сидя на стульчиках для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, игрушки из киндер-сюрпризов, каштаны, грецкие орехи). Игры для профилактики плоскостопия.	скакалки, стульчики, платочки, игрушки из киндер-сюрпризов.
Декабрь	Профилактика плоскостопия, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Упражнения и самомассаж в движении. Полоса препятствий с использованием скамейки, дуг, больших и малых кубов, гимнастического мага. Упражнения на мячах-фитболах. Упражнения на балансирах. Игры на профилактику плоскостопия.	скамейки, дуги, большие и малые кубы, маты, канат, массажные мячи.
Январь	Профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения	Упражнения и самомассаж в движении с использованием массажными мячами. Упражнения на месте с использованием плоских колец – стоя, сидя и лежа.	Массажные дорожки, шарфики, плоские кольца, канат.

	для расслабления мышц	Упражнения с шарфиком. Упражнения на балансирах. Игры для профилактики плоскостопия.	балансиры, расслабляющая музыка
Февраль	Профилактика плоскостопия. Обучение растягиванию мышц, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Упражнения в движении со скалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скалока. Упражнения сидя на стульчиках для стопы с использованием нестандартного оборудования. Игры для профилактики плоскостопия.	Скалки, стульчики, платочки, мелкие предметы, карандаши, газета.
Март	Профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	Упражнения и самомассаж в движении с массажными мячами. Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием массажных мячей. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Упражнения на балансирах. Игры для профилактики плоскостопия.	Массажные мячи, скамейки, балансиры, расслабляющая музыка.
Апрель	Профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц	Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения для стопы на гимнастических матах. Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах. Упражнения на балансирах, упражнения, с использованием бумаги и маркеров Игры для профилактики плоскостопия.	гимнастические маты, листы бумаги, маркеры, балансиры, расслабляющая музыка
Май	Профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц Исследование физического развития и здоровья детей.	Упражнения в движении со скалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скалока. Упражнения сидя на стульчиках для стопы с использованием нестандартного оборудования. Игры для профилактики плоскостопия. Проведение диагностики и тестирование занимающихся	скалки, стульчики, платочки, игрушки из киндер-сюрпризов Таблицы и карты диагностики, плантограф, участие медсестры.

Приложение 2.

Форма для проведения диагностики за 20 ___/20 ___ учебный год

По программе _____ группа _____ дата _____

№ п/п	Фамилия, имя ребенка		Ходит на коленях и четвереньках		Выполняет упражнения из положения, лежа на спине и на животе с предметами,		Выполняет движения пальцами ног (повороты, круги, перекаты)		Выполняет ходьбу и бег по ровной наклонной плоскости,		Захватывает пальцами ног предметы, удерживает их и бросает		Перекатывает мячи разных размеров с помощью ног		Выполняет ходьбу по ребристым доскам, и массажным дорожкам		Лазет по гимнастической лесенке		Поднимает пальцами ног груз и удерживает его.		Результат плантографии		
	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	

1 балл – низкий уровень
2 балла - средний уровень
3 балла – высокий уровень

Инструктор по физ.культуре _____
Ст. медсестра _____