

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №206» комбинированного вида

РАССМОТРЕНО И
ПРИНЯТО
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 3
от «26» августа 2020

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад №206»
Н.В. Бокова
приказ № 188-сн
от «28» августа 2020



Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
по профилактике плоскостопия и нарушения осанки «Малышок»

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации: 8 мес.
Возраст: 3-4 года
Разработчик: Филиппова Светлана
Анатольевна, инструктор по физкультуре

Барнаул
2020
Содержание

Содержание

1.	Комплекс основных характеристик программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи реализации программы	4
1.3.	Принципы формирования программы	5
1.4.	Значимые для разработки и реализации программы характеристики	5
1.5.	Описание образовательной деятельности в соответствии с направленностью программы.	7
1.6.	Планируемые результаты освоения программы	19
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	19
2.1.	Календарный учебный график	19
2.2.	Учебный план	20
2.3.	Расписание занятий	20
2.4.	Условия реализации программы	20
2.5.	Формы аттестации	22
2.6.	Оценочные материалы	422
2.7.	Список литературы	20
2.8.	Лист изменений, дополнений	25

1. Комплекс основных характеристик Программы

1.1. Пояснительная записка

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальных проблем нашего времени. В дошкольный период формируются основы физического и психического здоровья ребёнка, вырабатываются определенные черты характера, приобретаются жизненно важные умения и навыки.

Все чаще и чаще в детском саду встречаются дети с плоскостопием, с вялой осанкой. Плоскостопие нарушает функцию всего опорно-двигательного аппарата ребенка, негативно влияет на его общее самочувствие, снижает выносливость к физическим нагрузкам, ухудшает работоспособность и настроение.

Нарушением опорно-двигательного аппарата также является плоскостопие (деформация стопы), характеризующаяся уменьшением или отсутствием внутреннего продольного свода стопы и наклоном пятки внутрь. В результате снижения высоты свода стопы и некоторого отклонения ее кнаружи теряется способность стопы противостоять нагрузкам, то есть нарушается ее рессорная функция. Ребенок, страдающий плоскостопием, быстро устает от ходьбы и бега, плохо переносит статические нагрузки. Такой ребенок не может полноценно участвовать в подвижных играх, соревнованиях, ходить в длительные прогулки и т.д. Это в свою очередь отрицательно сказывается на его общефизическом развитии, способности находить общий язык со сверстниками, снижает самооценку.

Понятно, что предупредить дефекты осанки и стопы значительно легче, чем их лечить. Поэтому так важно правильно организовать комплексную работу по формированию осанки и профилактике плоскостопия уже на ранней стадии заболевания, привлекая к решению проблемы не только сотрудников ДООУ, но и родителей (законных представителей) воспитанников.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по профилактике плоскостопия и нарушения осанки «Малышок» (далее - Программа) муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №206» комбинированного вида (далее – Учреждение, рассчитана для работы с детьми от 3 до 4 лет.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Правительства РФ от 15.08.2013 №706 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг»;
- Закона Российской Федерации от 07.02.1992 №2300-1 «О защите прав потребителей»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2021 №09-3242 «О направлении информации вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 19.03.2015 № 535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ»;

- Устав Учреждения.

Отличительные особенности Программы:

1. Комплексный подход, включающий различные компоненты, совокупность которых способствует укреплению и сохранению здоровья детей;

2. Реализация Программы направлена на профилактику и коррекцию функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата у детей;

3. Данная Программа разработана для реализации в условиях Учреждения и может применяться благодаря простоте большинства рекомендуемых средств и методов, отсутствию необходимости в приобретении дорогостоящей аппаратуры.

Направленность Программы: физкультурно-спортивная.

Срок реализации Программы – 8 месяцев.

В соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком, занятия проводятся 2 раза в неделю, 8 занятий в месяц, 64 занятия в год. Продолжительность каждого занятия 15 минут.

Форма обучения – очная, групповая.

1.2. Цель и задачи Программы

Цель Программы - профилактика нарушений осанки и плоскостопия с детьми дошкольного возраста как средство укрепления опорно-двигательного аппарата.

Задачи программы:

1. Содействовать правильному и своевременному формированию физиологических изгибов позвоночника и свода стопы;

2. Формировать представления о здоровой стопе;

3. Укреплять связочно-суставной аппарат, мышцы спины и брюшного пресса, как необходимое условие для профилактики

- плоскостопия и нарушения осанки;
4. Обучать правильной постановке стоп при ходьбе;
 5. Воспитывать и закреплять навык правильной осанки и стереотипа правильной походки;
 6. Повысить интерес родителей к занятиям по исправлению дефектов осанки и стопы у их детей;

1.3. Принципы к формированию Программы

- **Принцип дифференциации и индивидуализации**, предусматривающий создание условий для полного проявления способностей каждого ребёнка и своевременной профилактической работы.
- **Принцип доступности** предусматривает осуществление профилактической работы с учётом особенностей возраста, подготовленности, а также индивидуальных различий в физическом и психическом развитии детей.
- **Принцип системности** – непрерывность и регулярность занятий. Систематические занятия способствуют не только достижению эффективности обучения, но и дисциплинируют детей, приучают их к методичной регулярной работе и доведению до конца начатого дела.
- **Принцип последовательности** заключается в постепенном повышении требований в процессе оздоровительной работы и увеличении оптимальной физической нагрузки.
- **Принцип научности** способствует формированию здорового образа жизни, укреплению опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста.
- **Принцип гуманности** выражается в безусловной вере в доброе начало, заложенное в природе каждого ребенка, отсутствие давления на волю ребенка; глубокое знание и понимание физических, эмоциональных и интеллектуальных потребностей детей; создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребенка, его самореализации и самоутверждения.

1.4. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики

Основными участниками реализации Программы являются: дети дошкольного возраста от 3 до 4 лет.. Наполняемость каждой возрастной группы от 1 до 26 человек.

Комплектование детей для занятий проводится с учётом их общего функционального состояния, в соответствии с закономерностями психического развития ребенка, что позволяет более эффективно решать задачи по реализации Программы.

Особенности физического развития детей 3-4 лет:

Дошкольный возраст 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 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 так же индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

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.

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.

Этот возраст является периодом интенсивного роста и развития ребенка. В развитии основных движений детей происходят заметные качественные изменения: возрастает естественность и легкость их выполнения. На этом фоне особое внимание уделяется индивидуальным проявлениям детей к окружающей их действительности.

Воспитывается устойчивый интерес к различным видам движений, к выполнению элементов выразительного образа двигательного действия. Формируются обобщенные представления о возможностях основного движения для включения его в различные виды деятельности. Особое

значение приобретают совместные сюжетно - ролевые игры. Они становятся в этом возрасте ведущим видом деятельности. На пятом году жизни ребенок быстро ориентируется в новых ситуациях, в состоянии выполнять ритмически согласованные простые движения, делает большие успехи в прыжках, метании и беге, пытается осваивать более сложные движения.

Краткое и доступное объяснение помогает ребёнку сознательно овладеть правильными движениями. В объяснении используются образные сравнения, так как мышление детей среднего возраста образное. Образ должен быть понятен детям. Большое значение уделяется воспитанию у детей организованности и дисциплинированности. В обучении используются разнообразные игровые упражнения и игры.

1.5. Описание образовательной деятельности в соответствии с направленностью Программы.

Занятия проводятся в игровой форме, по определённому сюжету. В структуру включены различные виды деятельности: двигательные упражнения, основные виды движения, дыхательная гимнастика, разнообразные виды массажа, работа на тренажёрах, упражнения на релаксацию, под музыку, игры. При проведении занятий необходимо учитывать самочувствие детей, их эмоциональное состояние.

Допускается ограничение поставленных задач для детей, испытывающих затруднения. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям и способствует удержанию желания детей заниматься.

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.

Методы и средства реализации Программы

Название метода	Определение метода	Средства
Словесные	Словесные методы подразделяются на следующие виды: рассказ, объяснение, беседа, толкование (разъяснение понятия), подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы к детям, словесные инструкции	1.объяснение; 2.пояснение; 3.указание; раскрыть содержание и структуру движения. 4.напоминание; 5.подача команд, распоряжений, сигналов; 6.вопросы к детям; 7.оценка; 8.образный сюжетный рассказ; 9.беседа; 10.словесная инструкция;

Наглядные	Под наглядными методами образования понимаются такие методы, при которых ребенок получает информацию, с помощью наглядных пособий и технических средств. Наглядные методы используются во взаимосвязи со словесными и практическими методами обучения.	1. Наглядно – зрительные приемы: показ физических упражнений; представление о движении, использование наглядных пособий (использование фотографий, таблиц и т.д.); имитация (подражание); зрительные ориентиры (предметы, разметка поля); 2. Наглядно- слуховые приемы (музыка, песни). 3. Тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь педагога).
Практические	Практические методы обучения основаны на практической деятельности детей и формируют практические умения и навыки. Упражнения, обсуждение ситуаций взаимодействия в ходе игры и творческой деятельности. Технические и творческие действия	1.повторение упражнений с изменениями и без изменений; 2.массаж; 3.проведение упражнений в соревновательной форме;
Активные методы	Активные методы предоставляют дошкольникам возможность обучаться на собственном опыте, приобретать разнообразный субъективный опыт.	Последовательность выполнения заданий: начиная с анализа и оценки конкретных ситуаций, дидактическим играм. Активные методы должны применяться по мере их усложнения.

Система занятий включает 4 раздела:

1. профилактика нарушений осанки;

Теоретический материал: знакомство детей с упражнениями, формирующими осанку и их значение; правила безопасности при их выполнении.

Практический материал: специальные упражнения в положение сидя, стоя, направленные на воспитание правильной осанки с предметами и без них; специальные упражнения в положении лежа на животе, на спине, направленные для укрепления мышц спины брюшного пресса с предметами и без них; самовытяжение из разных исходных положений, направленные на исправление нарушений осанки; подвижные игры, направленные на воспитание навыка правильной осанки; дыхательные упражнения; упражнения на расслабление.

2. развитие координационных способностей, функции равновесия, мелкой моторики;

Теоретический материал: общие сведения о технике безопасности во время проведения игр;

Практический материал: игры, направленные на развитие физических качеств (силы, выносливости, гибкости, подвижности в суставах, ловкости).

3. профилактика плоскостопия;

Теоретический материал: знакомство детей с упражнениями, направленными на укрепление мышц ног и способствующие нормальному развитию стопы;

Практический материал: самомассаж стоп и голени; специальные упражнения в исходном положении лежа; специальные упражнения с мячом обычным, массажным разного размера; специальные упражнения, выполняемые в исходном положении сидя на полу, руки в упоре сзади с мелкими предметами; игры разной степени подвижности, закрепляющие коррекционное воздействие физических упражнений;

4. укрепление сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

Занятия проводятся в игровой форме. Каждое занятие объединено общим сюжетом. В сюжет занятия вводятся задания, направленные на обучение правильной постановке стоп при ходьбе; повышение тонуса коротких мышц стоп; укрепление связочно - суставного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп; улучшение кровообращения стоп и координации движений, развитие коммуникативных качеств и свойств личности.

Занятия, как правило, проводятся по общей схеме:

1. вводная часть решает задачу подготовки организма к физической работе.

2. основная часть включает в себя упражнения, обеспечивающие развитие общей и силовой выносливости мышц спины, брюшного пресса и грудной клетки для создания «мышечного корсета», корректирующие упражнения в сочетании с дыхательными. В конце основной части проводится подвижная игра, правила которой предусматривают сохранение правильной осанки.

3. 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.

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

Занятия начинаются с краткой вводной беседы, направленной на мотивирование деятельности, осознанного отношения к здоровью и формирование ЗОЖ. Детей обучают правильно принимать основные исходные положения – лежа на спине и животе, сидя на гимнастической скамейке, стоя у стены, приучают правильно выполнять различные корригирующие упражнения. Прорабатывается положение плечевого пояса и рук. Проводится работа на выработку правильной осанки из различных положений и различных движений рук. Развивается мышечно-суставное чувство при включении зрительного контроля над осанкой. Проводится работа над самовытяжением.

Одним из способов реализации Программы является планирование образовательной деятельности с детьми. На каждый учебный год обучения разрабатывается перспективный план работы с учётом возрастных особенностей детей.

Перспективное планирование (3-4 года)

№ занятия я/дата проведения	Тема занятия	Содержание занятия	Кол-во часов		
			Всего	Т	П
Октябрь					
Задачи:					
1. Воспитание сознательного отношения к занятиям.					
2. Обучение навыкам принимать и фиксировать правильную осанку.					
3. Обучение специальным корригирующим упражнениям.					
4. Общее укрепление мышечно-связочного аппарата.					
5. Укреплять дыхательную систему.					
1,2	«Давайте знакомиться»	Проведение диагностики. Знакомство.	1	0,5	0,5
3,4	«Малышок открывает сундучок»	Ходьба обычна, со сменой движения, по камешкам. Лёгкий бег по кругу, по ограниченной плоскости. Упражнения в положении сидя. Релаксация. Прыжки по узкой дорожке на двух ногах. Подвижная игра. Дыхательная гимнастика.	1	0,5	0,5
4,6	«Путешествие в страну Неболейка»	Ходьба шеренгой с одной стороны на другую, с высоким подниманием колен.	1	0,5	0,5

		Бег обычный, с захлестом. Упражнения в положении стоя. Захват и подъем с пола мелких предметов. Ходьба по наклонной доске. Перелезание через гимнастическую скамейку. Прыжки через косички. Подвижная игра. Дыхательная гимнастика.			
7,8	«Стройная спина»	Ходьба с разным положением рук, приставным шагом, боком. Упражнения без предметов в положении лёжа. Бег обычный в рассыпную. Подлезание под шнур на четвереньках. Прыжки из обруча в обруч. Подвижная игра. Дыхательная гимнастика.	1	0,5	0,5
		Ноябрь			
Задачи: 1. Развитие силы мышц (захваты и прокаты стопой предметов различной формы, сгибание – разгибание пальцев). 2. Создание правильного представления о нормальной постановке стоп в положении сидя, стоя, в ходьбе. 3. Обучение правильному выполнению упражнений для формирования осанки и укрепления свода стопы 4. Обучение масса у стоп мячами – массажерами. 5. Формировать правильную осанку.					
1,2	«Держи осанку»	Ходьба с разным положением рук, со сменой темпа движения. Бег по кругу со сменой направления движения. Пролезание в обруч. Катание мяча по кругу. Подвижная игра. Дыхательная гимнастика.	1	0,5	0,5
3,4	«Зачем ножки малышам»	Ходьба обычная, змейкой, с разным положением рук. Бег друг за другом. Полётный бег. Упражнения без предметов. Пролезание в туннель на четвереньках.	1	0,5	0,5

		Катание мяча и бег за ним. Подвижная игра. Дыхательная гимнастика.			
5,6	«Пусть будут здоровы наши ножки»	Ходьба обычная, с высоким подниманием колем, по камешкам. Упражнения сидя на стуле. Массаж ног. Гигиена ног. Бег обычный, в рассыпную. Пролезание в обручи с одной стороны на другую. Прокатывание мяча по дорожке. Подвижная игра. Дыхательная гимнастика.	1	0,5	0,5
7,8	«Мы не малые ребята, а высокие котята»	Ходьба обычная, с перешагиванием через кубики, по ребристой доске. Лёгкий бег без предметов. Упражнения без предметов. Ходьба на четвереньках, подталкивая мяч головой. Прыжки через верёвки. Подвижная игра. Дыхательная гимнастика.	1	0,5	0,5
Декабрь					
Задачи: 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). 6. Развивать умение управлять своим телом (равновесие, координация движений).					
1,2	«Весёлые туристы»	Ходьба обычная, по дорожке. Бег друг за другом. Приёмы самомассажа. Метание шишек в даль. Ползание на четвереньках. Подвижная игра. Дыхательная гимнастика.	1	0,5	0,5

3,4	«Любимые питомцы»	Ходьба по степам, с перешагиванием через предметы. Упражнения с ленточками. Бег в разных направлениях, с ловлей и увёртыванием. Упражнения с обручем. Катание мяча по прямой линии. Подвижная игра. Дыхательная гимнастика.	1	0,5	0,5
5,6	«Весёлые старты»	Ходьба обычная, с высоким подниманием колен, по камешкам. Упражнения сидя на стуле. Массаж ног. Гигиена ног. Бег обычный, в рассыпную. Подвижная игра. Дыхательная гимнастика.	1	0,5	0,5
7,8	«На лесной полянке»	Ходьба обычна, со сменой движения, по камешкам. Лёгкий бег по кругу, по ограниченной плоскости. Релаксация. Ходьба по массажным дорожкам. Бросание мяча из-за головы. Подвижная игра. Дыхательная гимнастика.	1	0,5	0,5
Январь					
Задачи: 1. Обучение упражнениям, укрепляющим мышечный корсет с применением гимнастического инвентаря (гимнастические палки, мячи, обручи, мячи – массажеры и т.д.). 2. Укрепление мышц голеностопного сустава и стопы. 3. Развитие силы стопы (упражнения выполняются в исходном положении стоя, добавляется ходьба на носках, на наружном своде стопы).					
1,2	«Зима пришла»	Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колена. Бег в среднем темпе. Комплекс «Зимняя зарядка». Ползание по гимнастической скамейке. Ходьба по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Подвижная игра. Дыхательная гимнастика.	1	0,5	0,5

3,4	«Мы малыши-крепыши»	Ходьба по корригирующим дорожкам, гусиным шагом, на носках, на пятках. Бег в колонне по одному. Упражнения с гантелями. Ходьба по скамейке. Пролезание в обруч. Подвижная игра. Дыхательная гимнастика.	1	0,5	0,5
5,6	«Идём за ёлочкой лесной»	Ходьба на внешней стороне стопы, на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, семенящим шагом. Лёгкий бег. Упражнения со снежинками. Метание «снежков» в горизонтальную цель. Пролезание под дугами. Подвижная игра. Дыхательная гимнастика.	1	0,5	0,5
7,8	«В лес на новогоднюю ёлку» (игровое)	Ходьба обычная, с широким шагом. Бег с подниманием колен. Бросание мяча из-за головы. Самомассаж. Релаксация. Подвижная игра. Дыхательная гимнастика.	1	0,5	0,5
Февраль					
Задачи: 1. Обучение навыкам принимать и фиксировать правильную осанку. 2. Совершенствование навыка правильной осанки и выработка стереотипа правильной походки. 3. Обучение специальным корригирующим упражнениям. 4. Общее укрепление мышечно-связочного аппарата. 5. Совершенствовать навык выполнения упражнений в паре. 6. Развивать навыки самомассажа.					
1,2	«Зимнее настроение»	Ходьба с высоким подниманием бедра, через «сугробы». Ходьба по намеченной линии с приставлением пятки к носку. Катание вперёд круглого предмета. Ползание на животе по гимнастической скамейке	1	0,5	0,5

		«Катаемся на саночках». Подвижная игра. Дыхательная гимнастика.			
3,4	«Льдинки, ветер и мороз»	Ходьба по степам, с перешагиванием через предметы. Упражнения с ленточками. Перебрасывание мяча от груди через верёвку. Пролезание под мягкими модулями. Подвижная игра. Дыхательная гимнастика.	1	0,5	0,5
5,6	«В лесу»	Ходьба на пятках, след в след. Захватывание и бросание мелких предметов стопами ног. Ходьба по следовой дорожке. Метание шишек в даль «Белки шишками играли». Подвижная игра. Дыхательная гимнастика.	1	0,5	0,5
7,8	«Дикие звери»	Ходьба на наружных краях стопы, на носках, по ребристой доске. Ходьба по канату приставным шагом. Спрыгивание с предметов, высотой 20 см. Подвижная игра. Дыхательная гимнастика.	1	0,5	0,5
Март					
Задачи: 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 2. Развитие общей и силовой выносливости. 3. Формирование навыка рациональной техники ходьбы, бега и прыжков. 4. Закрепление достигнутых навыков стереотипа правильной осанки и походки. 5. Формировать правильную осанку. 6. Совершенствовать навык выполнения упражнений в паре.					
1,2	«Паровоз наш быстро едет»	Ходьба друг за другом, змейкой, с изменением	1	0,5	0,5

		движения, на носочках. Обычный бег с захлестом. Упражнения с гимнастической палкой. Ходьба по канату. Пролезание в обруч. Прыжки через канат вправо и влево. Подвижная игра. Дыхательная гимнастика.			
3,4	«Морское царство»	Ходьба на месте, по ребристой доске, по массирующим коврикам. Упражнения без предметов. Ходьба и спуск по наклонной доске. Бросание и ловля мяча. Самоомассаж. Подвижная игра. Дыхательная гимнастика.	1	0,5	0,5
5,6	«Остров здоровья»	Ходьба по корригирующим дорожкам, с восстановлением дыхания. Бег по кругу с приставным шагом. Ходьба через пенёчки с высоким подниманием колен. Ползание по пластунски. Подвижная игра. Дыхательная гимнастика.	1	0,5	0,5
7,8	«Мой весёлый, звонкий мяч»	Ходьба обычная, по следам, на носочках, на пятках. Бег в колонне, по одному, змейкой, врассыпную. Упражнение с мячом. Массаж спот «Поиграем ножками». Ползание на четвереньках с толканием мяча под дугу. Релаксация. Подвижная игра. Дыхательная гимнастика.	1	0,5	0,5
Апрель					
Задачи: 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 2. Формирование навыка рациональной техники ходьбы, бега и прыжков. 3. Укреплять дыхательную систему. 4. Совершенствовать навык выполнения упражнений в паре.					
1,2	«Волшебные игрушки»	Ходьба обычная, со сменой направления движения. Лёгкий бег с приставным шагом. Упражнения с погремушками. Ползание по наклонной доске. Прыжки из обруча в обруч. Подвижная игра. Дыхательная гимнастика.	1	0,5	0,5
3,4	«Дружные ребята»	Ходьба обычная, на внешней стороне стопы. Упражнение с верёвкой. Релаксация «Осанка». Ходьба боком приставным шагом по канату. Перебрасывание мяча через верёвку двумя руками от груди. Подвижная игра. Дыхательная гимнастика.	1	0,5	0,5
5,6	«Озорные медвежата»	Лёгкий бег друг за другом. Ходьба с высоким подниманием колен, на пяточках, на носочках. Бег в разных направлениях, с ловлей и увёртыванием. Упражнения с обручем. Катание мяча по прямой линии. Подвижная игра. Дыхательная гимнастика.	1	0,5	0,5
7,8	«Быть здоровыми хотим» (игровое)	Ходьба обычная, в сторону с приставным шагом, в сторону, вперёд, назад. Ползание на коленях по скамейке на ладонях и коленях. Релаксация. Упражнения с гимнастической палкой. Подвижная игра.	1	0,5	0,5

		Дыхательная гимнастика. Оздоровительный массаж.			
Май					
Задачи: 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 2. Развитие общей и силовой выносливости. 3. Закрепление достигнутых навыков стереотипа правильной осанки и походки. 4. Развивать самостоятельность, инициативу в двигательных действиях.					
1,2	«Полёт в космос»	Ходьба на носках, на пятках, на месте. Лёгкий бег вокруг макета, в рассыпную. Упражнения с гантелями. Ходьба с внезапной остановкой. Пролезание в обруч на четвереньках. Прыжки из обруча в обруч. Подвижная игра. Дыхательная гимнастика.	1	0,5	0,5
3,4	«Весеннее солнышко»	Ходьба на носках, на пятках, на месте, с хлопками. Бег обычный, змейками, с длинными змейками. Ходьба с мячом по гимнастической скамье. Бросание мешочка через верёвку. Подвижная игра. Дыхательная гимнастика.	1	0,5	0,5
5,6	«Учимся быть здоровыми и красивыми»	Ходьба обычная, с разным положением рук. Бег с одной стороны зала на другую. Упражнения без предметов. Танцевальные движения. Массаж стоп. Ходьба по корригирующим дорожкам. Подвижная игра. Дыхательная гимнастика.	1	0,5	0,5
7,8	«Весёлый зоопарк»	Лёгкий бег, с широким шагом. Упражнения без предметов. Мимическая гимнастика. Подпрыгивание	1	0,5	0,5

		в высоту с доставанием предмета. Подвижная игра. Дыхательная гимнастика.			
--	--	--	--	--	--

1.6. Планируемые результаты освоения Программы

На этапе завершения Программы у детей достигнуты следующие результаты:

1. Исправление дефектов осанки и стопы, развиты все группы мышц;
2. Укрепление мелких мышц стопы, улучшение физических показателей, снижение утомляемости;
3. Сформированы представления о правильной осанке, о здоровой стопе, осмысленное отношение ребенка к своему здоровью, занятиям физкультурой;

Знать и уметь выполнять:

1. Знать все исходные положения, последовательность выполнения, понимать их профилактическое и оздоровительное значение, выполнять как под контролем инструктора, так и самостоятельно.
2. Иметь осознанное представление о своем организме, а частности о ЗОЖ.
3. Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма.
4. Личной гигиены и закаливания организма.
5. Уметь правильно использовать спортивный инвентарь.
6. Уметь принимать и удерживать правильную осанку у стены.
7. Сохранять правильную рабочую позу при письме и чтении сидя.
8. Правильно стоять у гимнастической стенки.
9. Выполнять различные упражнения, в разных исходных положениях и со спортивным инвентарем.
10. Выполнять самостоятельно дыхательные упражнения.
11. Самостоятельно выполнять специальные корригирующие упражнения по профилактике плоскостопия.
12. Ходить ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
13. Уметь самостоятельно выполнять комплексы профилактической физкультуры.
14. Уметь выполнять упражнения на перестроение и ориентировку в пространстве.
15. Использовать свои умения и навыки в повседневной жизни.
16. Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарно-учебный график

1. Продолжительность учебного периода: - начало занятий: _____ - окончание занятий: _____	
2. Количество учебных недель, количество учебных дней:	
Количество учебных недель	Количество учебных дней

33	64
Продолжительность оказания платной образовательной услуги	
2 раза в неделю, 8 занятий в месяц, 64 занятия в год	

2.2. Учебный план

Наименование ДООП	Кол-во занятий в неделю	Кол-во занятий в месяц	Кол-во занятий в год	Длительность одного занятия
ДООП по профилактике плоскостопия и нарушения осанки «Малышок»	Октябрь - 2 Ноябрь - 2 Декабрь - 2 Январь-1/3 Февраль -2 Март - 2 Апрель -2 Май - 2	Октябрь - 8 Ноябрь - 8 Декабрь - 8 Январь-8 Февраль -8 Март - 8 Апрель - 8 Май - 8	64	15 мин

В связи с сокращением количества рабочих дней из-за календарных праздников **возможен перенос** занятий на другие дни в месяце по приказу заведующего.

2.3. Расписание занятий на 2020/2021 учебный год

Наименование ДООП	День недели, время	Помещение
ДООП по профилактике плоскостопия и нарушения осанки «Малышок»		Спортивный зал

2.4. Условия реализации Программы

Занятия проводятся в спортивном зале, в тёплое время года возможно проведение на улице. Помещение укомплектовано игровым и спортивным оборудованием.

Расположение мебели и игрового оборудования отвечает требованиям СанПиН, технике безопасности, возрастным особенностям детей, принципам психологического комфорта.

Для подготовки и проведения занятий педагог использует:

- ноутбук
- магнитофон

№ п/п	Вид помещения, его использование	Оснащение
1	Спортивный зал: - групповые занятия - тематические досуги - развлечения	- спортивное оборудование (мячи разных размеров, хопы, гимнастические палки, дорожки для ходьбы, скамейки, доски ребристые, мешочки с песком, нестандартное спортивное оборудование, кегли, кубики, скакалки, веревочки, флажки, обручи, мягкие коврики) - мягкие модули - коррекционные дорожки - музыкальный центр
2	Спортивная площадка: - групповые занятия - тематические досуги - развлечения	- выносное спортивное оборудование - музыкальный центр

Кадровое обеспечение:

№ п/п	Наименование дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы	ФИО, должность	Какое образовательное учреждение окончил (специальность, направление подготовки, год окончания)	Квалификационная категория	Условия привлечения (штатный/внештатный сотрудник), основное место работы	Дата, место прохождения курсов повышения квалификации
1	Профилактика плоскостопия и нарушения осанки «Малышок»	Филиппова Светлана Анатольевна, инструктор по физическим	Среднее специальное, 1989, Каменское педагогическое училище, учитель по физическим	Первая	Штатный, МБДОУ «Детский сад №206»	АНОО «Дом учителя» 22.02.2019, 36 ч. «Содержание и методика физического

		еской культ уре	ой культуре			воспитан ия в условиях реализац ии ФГОС ДО»
--	--	-----------------------	----------------	--	--	--

2.5. Формы аттестации

Конечным результатом освоения Программы предполагается:

- участие воспитанников в открытых мероприятиях (занятиях, праздниках, развлечениях) на уровне Учреждения;
- участие воспитанников и демонстрация их достижений в процессе конкурсной деятельности различного уровня;

2.6. Оценочные материалы

Для того, чтобы оценить результаты усвоения материала используется:

- наблюдение за детьми;
- 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;

Задания для определения нарушения осанки

Задание №1

Цель: выявить статистическую мышечную выносливость

Инструкция: «Лечь на спину. Приподнять голову вверх и посмотреть на носочки. Зафиксировать данную позу на 2-3 секунды».

Оценка:

- 3 балла - ребенок спокойно лежит на спине, приподнимает голову и глядит на носочки, может зафиксировать на некоторое время данное положение тела;
- 2 балла –ребенок с трудом удерживает голову, положение тела не фиксирует;
- 1 балл –ребенок не может поднять головы, приподнимает ноги во время инструкции.

Задание №2

Цель: выявить статистическую мышечную выносливость спины

Инструкция: «Лечь на живот. Руки вытянуть вперед, ноги вместе. Слегка приподнять одновременно и руки и ноги от пола. Зафиксировать данное положение на 2-4 секунды».

Оценка:

- 3 балла - ребенок спокойно лежит на животе и приподнимая руки вверх, фиксирует положение тела прогнувшись в спине.
- 2 балла – ребенок приподнимает либо руки, либо ноги от пола. Слегка прогибается в спине.
- 1 балл - ребенок не может приподнять руки, ноги. Не делает прогиб в спине.

Задание №3

Цель: определить степень подвижности позвоночника.

Инструкция: «Встать на скамейку. Ноги поставить на ширине плеч. Наклониться вперед и не сгибая колен дотронуться до края скамьи».

Оценка:

3 балла- ребенок, стоя на скамейке, параллельно ставит ноги и наклоняясь вперед, не сгибает колени.

2 балла- ребенок спокойно стоит на скамье, наклоняется вперед, колени слегка сгибает, но не может дотронуться до края скамьи.

1 балл- ребенок наклоняется вперед, сгибает колени и слегка приседает. Спина неровная.

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

№ п/п	Фамилия имя ребенка	Задания								Общее количество баллов		Уровень	
		«Посмот ри на носки»		«Лодочка »		«Достань скамейку»		«Отпечатк и стопы»					
		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													
2													
3													
4													

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.

Формой подведения итогов реализации Программы являются: выступление на праздниках в Учреждении, итоговые занятия для родителей, Дни открытых дверей.

2.7. Список литературы

1. Асачёва Л.Ф. Система занятий по профилактике нарушения осанки и плоскостопия, 2013.
2. Недовесова Н.П. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей, 2014
3. Коновалова Н.Г. Профилактика нарушения осанки у детей, 2012.
4. Коновалова Н.Г.Профилактика плоскостопия у детей, 2012
5. Литвинова О.М. Оздоровительная гимнастика.(комплексы упражнений и игр по профилактике плоскостопия и нарушений осанки у детей),2012.
6. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников, 2012.

2.8.Лист изменений

